



El yoga bailado

Presencial y online

Embárcate en un viaje al mundo de la danza Kathak, una forma de arte antigua con profundas raíces en la cultura india. Descubre su belleza, su expresividad y su conexión con el cuerpo y el espíritu. A través de este curso, aprenderás sus elegantes movimientos, su refinada técnica y su rica historia. ¿Estás listo para descubrir una nueva forma de expresarte y conectar contigo mismo a través del movimiento?



evamasjhevva



Khatak y fusion India | evamasjhevva

Eva Mas, evamasjhevva, bailarina y artista pluridisciplinar, especializada en Danza del Japó...



¿Qué es?

El Kathak es una danza enriquecedora que ofrece numerosos beneficios para el cuerpo, la mente y el espíritu. Su práctica regular mejora la flexibilidad, la coordinación, la fuerza muscular y la resistencia. A nivel mental, fomenta la concentración, la disciplina y la expresión creativa, reduciendo el estrés y mejorando el bienestar emocional.

Un legado milenario

Origen

Tiene sus raíces en la cultura india, tiene un origen que se remonta a miles de años atrás, hasta las cortes del norte de la India. Inicialmente, era una forma de entretenimiento para la realeza, pero su expresividad y narrativa permitieron que se desarrollara como una forma de arte independiente. Sus primeros testimonios se encuentran en textos antiguos y pinturas murales que muestran figuras en movimiento, revelando una rica tradición que ha evolucionado a lo largo de los siglos. Sus variaciones regionales dan testimonio de una cultura que transmitió esta danza de generación en generación, con los maestros transmitiendo las técnicas y los secretos a través de líneas familiares y maestros-aprendices.

Yoga y energía

El Kathak no es solo una danza; es una práctica que integra el cuerpo, la mente y el espíritu. Su profunda conexión con el yoga reside en el control y el flujo de la energía vital, conocida como "prana". Los movimientos precisos y la fluidez de los pasos exigen una conciencia corporal similar a la que se desarrolla a través de la práctica del yoga. La respiración controlada, la postura adecuada y la concentración mental son elementos cruciales tanto en el Kathak como en el yoga, permitiendo al intérprete expresar no solo movimiento físico, sino también emociones y sentimientos profundos a través de un control preciso de su cuerpo y mente. Esta armonía entre el movimiento y la energía interna es clave para la autenticidad de esta danza.

Beneficios para el cuerpo y la mente

1. Mejora la postura

Los movimientos fluidos y precisos del Kathak fortalecen los músculos de la espalda, el abdomen y las piernas, contribuyendo a una postura correcta y una mayor estabilidad corporal. Esto ayuda a prevenir problemas de espalda y mejora la apariencia general.

2. Aumenta la flexibilidad

Los movimientos circulares, los giros y la variedad de posturas del Kathak aumentan la flexibilidad y el rango de movimiento de todo el cuerpo. Esta flexibilidad mejora la movilidad articular, la prevención de lesiones y la capacidad para realizar actividades diarias con mayor facilidad.

3. Reduce el estrés

La concentración en los movimientos, el ritmo musical y la coordinación del Kathak actúan como una meditación en movimiento. Este enfoque mental ayuda a relajar el cuerpo y la mente, reduciendo la ansiedad y el estrés diarios.

4. Mejora la coordinación

Requiere una coordinación precisa entre la mente, el cuerpo y el ritmo musical. Esta sincronización mejora la coordinación ojo-mano, la conciencia corporal y la capacidad de respuesta a estímulos externos.

5. Aumenta la autoestima

El dominio progresivo de esta técnica aumenta la confianza en uno mismo y la sensación de progreso personal. El sentido de logro refuerza la autoestima y la satisfacción personal.

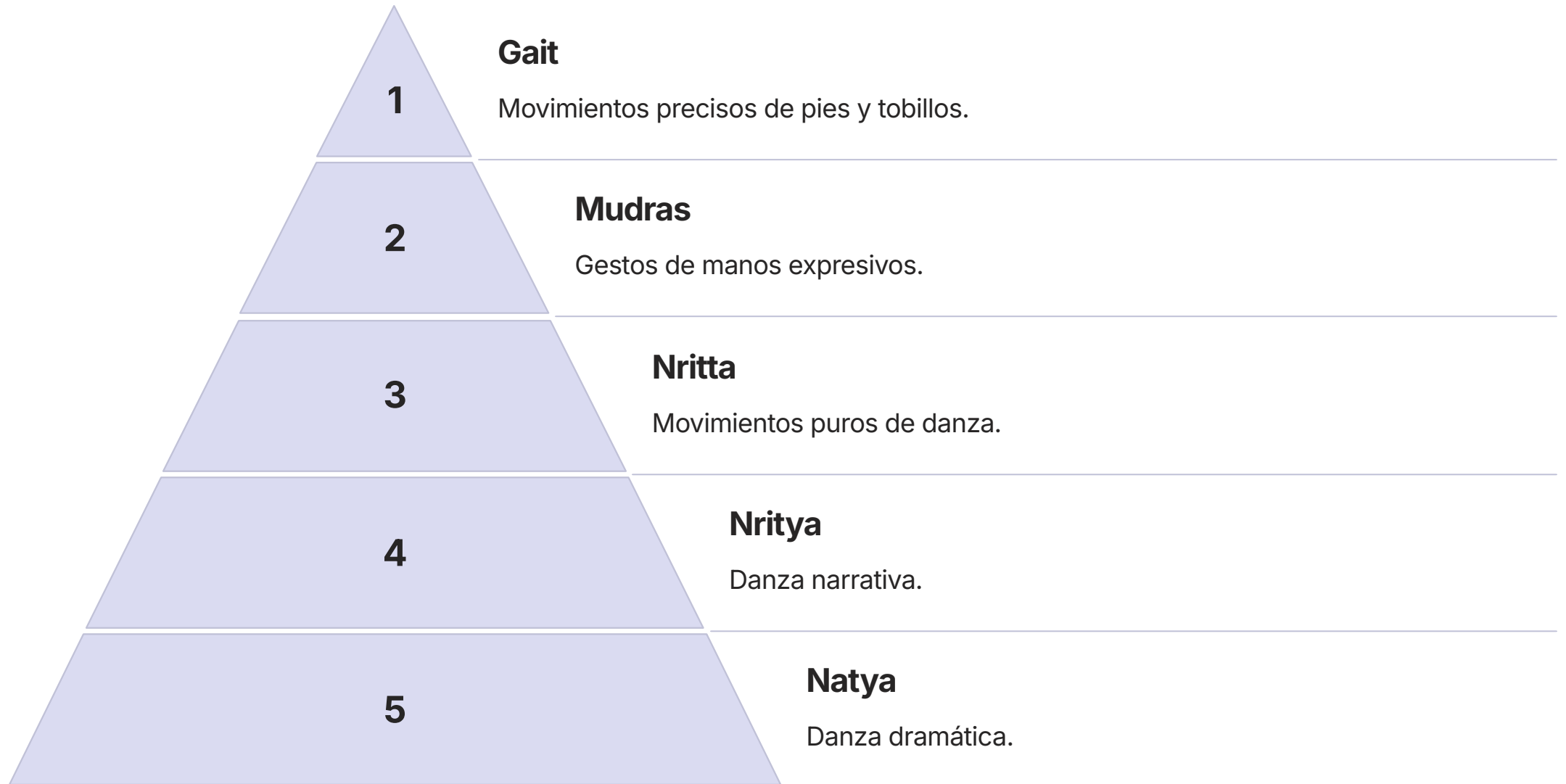
6. Mejora la memoria y la concentración

Aprendiendo las secuencias complejas de movimientos y pasos, el cerebro se desafía constantemente, mejorando la memoria y la capacidad de concentración.

7. Fomenta la creatividad y la expresión

El Kathak permite explorar diferentes formas de expresión artística, fomentando la creatividad y la libertad de expresión. Es una forma única de conectar con tu energía creativa interior.

Los fundamentos del Kathak





Estructura de una clase



Calentamiento

Preparación física completa que incluye estiramientos suaves, ejercicios de respiración y movimientos para despertar el cuerpo y mejorar la flexibilidad. Se centra en preparar los músculos para los movimientos más exigentes de la danza.



Trabajo de pies

Entrenamiento intensivo en los pasos y ritmos básicos del Kathak, incluyendo 'tatkar', 'tihai' y otros elementos rítmicos fundamentales. Se presta especial atención a la precisión, la velocidad y la gracia en los movimientos de los pies y los tobillos.



Mudras y danza

Estudio y práctica de los 'mudras', los gestos con las manos que expresan emociones, historias y significados en la danza. Se aprende la ejecución correcta de cada mudra y su aplicación en diferentes contextos narrativos.



Música

Exploración de la música tradicional india que acompaña al Kathak, incluyendo diferentes 'talas' (ritmos) y 'ragas' (melodías). Se trabaja la sincronización entre los movimientos de la danza y la música, desarrollando la capacidad de sentir e interpretar el ritmo y la emoción de la música.



Tabla y Ritmo

Aprendizaje del ritmo y la precisión a través de la tabla y otras percusiones tradicionales. Sincronizar el baile con la música de la tabla es clave para el Kathak.



Espiritualidad y reconexión

Os transmito el conocimiento que reconecta y os aporta la sabiduría, con y durante la práctica danzística con piezas como el Namashkar.

Libros y videos



Amazon.com: Mudras Bienestar y Danza vol. 1: Arte y salud (Spanish Edition): 9798387584152: Mas Corbacho, Eva, Mas, Eva, Books, Jhevvas: Books



#arte #elartecaminodevida #lartcamidevida #artcamidevida En este video os comparto una de mis presentaciones escénicas de fusión indú donde fusiono diferente...

Ofrezco este curso porque se, del beneficio de la práctica de los mudras y de la danza de " per se" y quiero que otras personas puedan beneficiarse de ello.

En el año 2002 me inicié en esta vía descubriendo una parte de mi misma que en realidad es parte del TODO.

Esta danza sagrada te enamora porque te enseña a conectar cuerpo y mente, a parar el " parloteo interno" y al mismo tiempo reconectar con tu belleza, con un "yo" lleno de fluidez y presencia.

El uso de los gestos llamados mudras, que también son usados en el ioga es el broche final a la práctica de una danza que se merece de sobras el nombre de " sacra".

Contáctame si quieres formar parte de mi grupo de khatakas y aprender los secretos de esta mágica danza reconectora.

Mi washap: +34629734437

Mi mail: artecaminodevida@gmail.com