



Kundalini Dance Ana Otero

**Taller de Kundalini Dance con  
Ana Otero Sábado, 12 de Enero, en Prana Escuela de Yoga**

**Fecha:** 12 de Enero, 2013, de 10,00 – 18,00. Charla presentación el viernes, 11 de Enero a las 20,00.

**Espacio:** Prana Escuela de Yoga. Calle Segura 21, 03004 Alicante  
Contacto: 639520952 (Prana) / 633038327 (Ana Otero) /  
[info@pranaescueladeyoga.com](mailto:info@pranaescueladeyoga.com) / [anaoterodance@gmail.com](mailto:anaoterodance@gmail.com)

**Precio:** 60 euros

**Imparte:** Ana Otero, Dra. En Danza

Espacio Web: [www.espaciholisticoanaotero.com](http://www.espaciholisticoanaotero.com)  
[www.pranaescueladeyoga.com](http://www.pranaescueladeyoga.com)

**Kundalini Dance es un baile transformacional, una Danza Extática y Sanadora. La raíz de Kundalini Dance se encuentra en las técnicas ancestrales del despertar del espíritu como el Tantrismo, Yoga, chamanismo y técnicas de sanación de la Danzaterapia y la Psicología Transpersonal. Por medio de una respiración rítmica, movimiento, mantras, meditación y música vamos alcanzando la liberación de las emociones, expulsando los bloqueos que no nos dejan avanzar en nuestra vida. La danza va naciendo espontáneamente de acuerdo con el proceso personal y en relación al proceso grupal. El cuerpo va liberando lo que no necesita, lo que le hace “daño” y se va abriendo a una nueva transformación. El instrumento es el cuerpo, a través del movimiento dirigido y libre y el sonido vamos deshaciendo esas**



**capas que nos cubren, que impiden la manifestación de quienes somos. En esta danza nos liberamos de viejas estructuras que han sido almacenadas en nuestro cuerpo, memorias y emociones que han sido impresas en nosotros. Nos liberamos del miedo, del estrés, del cansancio, de la rutina, de la rabia, del ego, de lo estructural. Empezamos a aceptar nuestro cuerpo como algo bello, el templo donde habita el alma. A la vez nos abrimos a la creatividad inherente en cada uno de nosotros y nuestro corazón se va abriendo como una flor de loto, preparado para recibir y dar amor. Se crea una conexión más directa con el Universo/Dios y empezamos a confiar en la vida.**

**En Kundalini Dance se trabajan todos los centros energéticos (chakras) dando sobre todo importancia al segundo chakra, estimulando el despertar de Kundalini Shakti. Esta energía tiene diversos nombres según la cultura. Esta energía la despertamos, la invocamos para sanarnos tanto física, emocional y espiritualmente y para vivir la experiencia de la pura conciencia y la conciencia manifestada, justo lo que somos nosotros. Los centros energéticos y los canales energéticos se trabajan con movimientos pránicos para**



**descongestionar pequeños bloqueos y la conexión con la mente espiritual la trabajamos con mantras y comunicaciones celestiales.**

**Desde los inicios de la historia del hombre han existido registros de la danza. Ancestralmente las tribus y los pueblos originarios veían a la naturaleza y sus elementos como una expresión de Dios; se juntaban a Danzar los ritmos y movimientos mas variados con intención de entrar en profundos estados de conciencia donde la presencia de Dios o el Gran Espíritu se manifestaba.**

**La Danza es un fenómeno espiritual y cultural que nació en base a la cultura de cada pueblo y país. Un ritual que por miles de años ha ayudado a mantener la relación del hombre/mujer con la tierra ,permitiéndole entrar en estados similares de vibración y unión. La danza fue entendida también como una forma de oración. Nuestros ancestros vivían una verdad: a través del movimiento del cuerpo la danza abre puertas hacia estados de conciencia donde nos encontramos con nuestro espíritu, un estado de unión con nosotros mismos y de sanacion, un momento donde los limites de la realidad se desvanecen y se expanden las fronteras físicas para iniciar nuevos viajes y dimensiones. El movimiento, los sonidos y ritmos crean un espacio donde la danza se manifiesta en cada persona de manera única, y a la vez se genera un espacio de unión entre quienes participan de ella.**



**El Viaje? Kundalini Dance ha sido creado precisamente para llevarnos a un viaje interno, donde el objetivo principal es nuestra propia sanación, un viaje que busca nuestro despertar espiritual, nuestra claridad mental, elevar nuestro nivel de energía física y mejorar y dar fuerza a nuestro estado emocional. Un viaje meditativo en movimiento donde experimentamos la expansión de los límites creados por nuestra percepción normal del tiempo y el espacio.**

**La Música? Kundalini Dance nos lleva a un viaje a través de músicas que han sido cuidadosamente seleccionadas. La música está creada para que cada participante vaya entrando y conectándose con distintas partes de su ser interior por medio de las emociones, sensaciones y sentimientos que la música despierta en el/ella. La música busca que vayamos experimentando desde lo más sutil, orgánico y simple hasta momentos más intensos, caóticos, divinos y lúdicos.**



### **En el taller trabajaremos lo siguiente:**

- Ejercicios pránicos para descongestionar energía bloqueada
- Danza a través de los 4 elementos
- Mantras de sanación
- Coreografías mántricas y Comunicaciones Celestiales
- Mente física / Mente espiritual
- Concepto Siva / Shakti
- Tandava y Danza Kaoshiki (Danzas Tántricas)

Ana Otero, Dra. en Danza y bailarina profesional, lleva años dedicada al Yoga y la Danza y a diferentes terapias corporales unidas a la corriente filosófica de la psicología transpersonal. Ha vivido en Estados Unidos (Donde estudió las carreras de Danza, Educación Holística y Literatura), Emiratos Árabes, Kuwait y el Cairo (donde terminó su doctorado en Danza), y ha recibido entrenamiento por diversos maestros en la India y Sri Lanka. Después de impartir durante 5 años en Oriente Medio su concepto de Danza basado en la búsqueda de la sanación, creó Kundalini Dance. Actualmente reside en Madrid desde Julio, 2012, e imparte talleres en España, Estados Unidos y Oriente Medio. Próximamente iniciará cursos de formación en Kundalini Dance.

