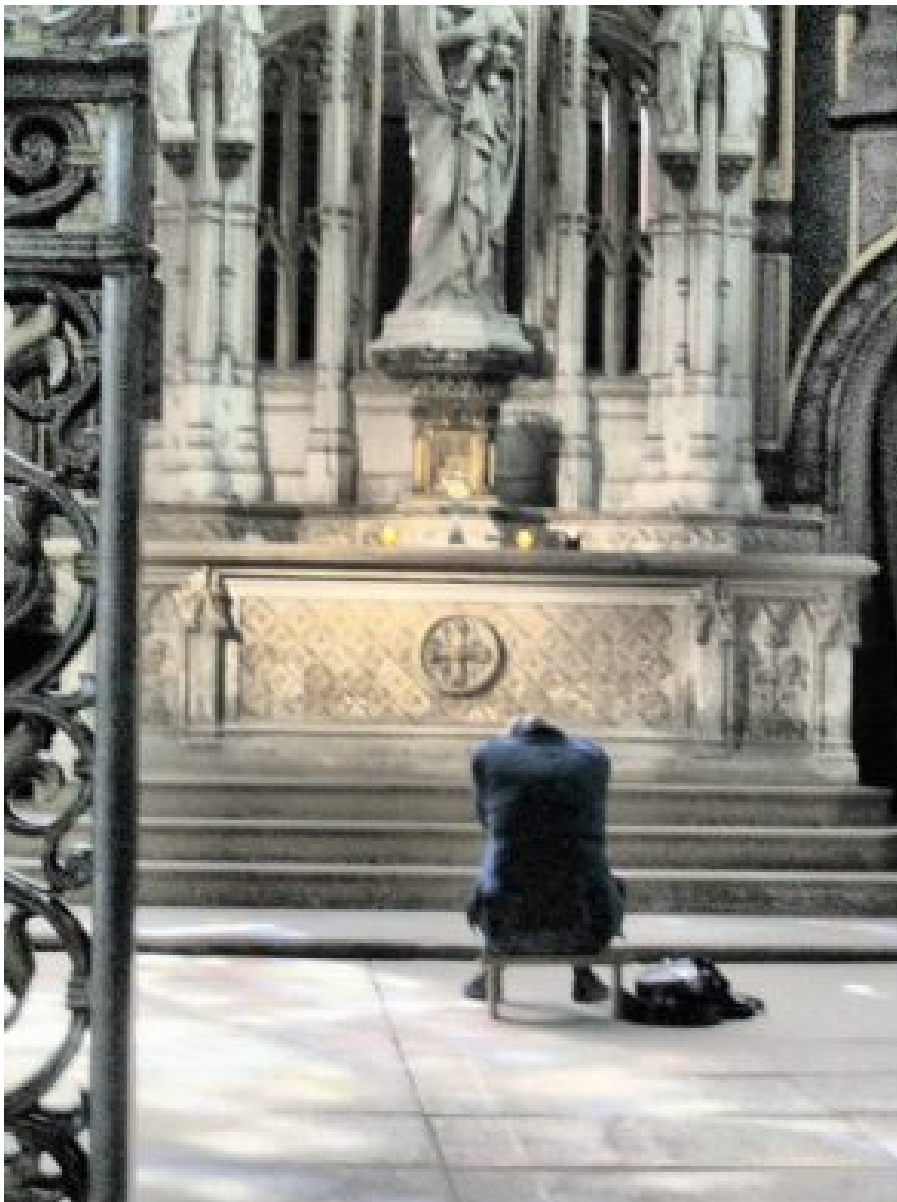


La Danza

La Danza para Volver a tus orígenes



La Danza y el canto te liberarán de muchos pre-juicios y te harán regresar a tí mismo. Los pre-juicios son eso, juicios previos. No son fruto de tí mismo sino del exterior y por lo tanto son intentos de intereses ajenos por confundirte.

¿Te acuerdas de tí mismo en la adolescencia? ¿Qué querías hacer con tu vida? ¿Con qué soñabas?

La vida te va encurtiendo y ese ser generalmente idealista, generoso, bueno, se convierte en una pieza del mundo, un «brick in the wall».

Pero ¿Tu quieres ser así? ¿Vas a emplear toda tu vida en eso, como un autómata, como un «zombie»?

Puede que decidas que no y que te encuentres entre tantas cosas en tu estado puro.

El ejercicio

Este ejercicio tiene dos fases.

En la primera debes tratar de recordar las músicas y canciones que oías cuando eras inocente, cuando eras un niño o un adolescente sin maldad.



Recuérdalas y cántalas en voz alta. Lo puedes hacer en el Camino cuando estés solo o apartarte a un bosque. Es posible que al cabo de un tiempo recordarte a tí mismo a través de esas músicas te haga llorar, déjate llevar.



Segunda parte

En ese momento, cuando sientas en tu cuerpo la fuerza de los recuerdos, comienza la segunda parte del ejercicio: Danza.

Deja que tu cuerpo, libremente baile al son de esas músicas y esos sentimientos.

Este ejercicio te liberará de muchos pesos y te hará muy sabio porque te conocerás a ti mismo.

Es algo muy enriquecedor.



!!!BUEN CAMINO PEREGRINO!!

!!!ULTREIA ET SUSEIA!!!