

TÁNCOLJ EL EGY ÉLETET!

Gyere és táncolj el egy életet az Isten hegyén, a Szent László Házban, a templom mellett!

A szabad tánc és az érzelmek közös nyelve, hogy nem a racionalitásból születnek.

Így válik lehetségessé az is, ami elsőre elképzelhetetlennek tűnik:

két óra alatt megélni egy teljes élet ívét.

AZ UTAZÁS ÍVE

Ahogy születésünkkel találkozunk először a férfi és női energiákkal, a tánc előszavában egy ráhangoló gyakorlatban megmerítkezünk bennük.

Ezután teljesen elengedjük a szavakat és innentől már csak te és a zene fogják vezetni a megéléseidet.

A kezdettől indulunk, szép, lassú zenékkal, elszakadunk a másik világtól, beleérkezünk saját testünk terébe.

Találkozunk gyermeki felfedezéseinkkel, szárnypróbálgatásainkkal, határainkkal, korlátozó falainkkal. Másokkal, mosolyokkal, mozdulatokkal, kapcsolódásokkal.

A csúcspont felé haladva emelkedik a ritmus, a hangerő, a vibrálás. Épülünk a térben és építjük a teret. Beleadva apait-anyait elérjük a fénypontot. Még-még gyorsul.

Maximális hangerő, mozgás, extázis, tűzenergia: fiatal-középkor ereje telje ez.

Aztán ereszkedünk visszafelé. Ismerjük környezetünket, vannak meglátásaink, magabiztosak vagyunk. Tudatosan kapcsolódunk, figyelünk magunkra és a környezetünkre.

Közeleg a vége, a visszaalakulás kapuja ez.

Csökken tovább a tempó, már egy kellemesen fáradt, nyugodt állapotban vagyunk.

Ismét szép, meleg zenei hangulatok érkeznek.

Lassul-lassul, csendesedik minden.

Ringat egy lefelé húzó mély gyönyör, tisztaság. Megkönnyebbültség érzése ez.

Végül teljesen beáll a záró csend.

A zárókörben magunkban visszanezethetjük, átgondolhatjuk, hogyan gazdálkodtunk a ránk bízott életidővel, életerővel, életörömmel.

Az idő összetömörítettségének köszönhetően tökéletesen magadra láthatsz, hogy az életedben milyen viselkedésminták mentén haladsz. Mert amint kicsiben, úgy működik nagyban is.

Merjünk táncolni az élet színpadán, bátran és szabadon, hiszen minden egyes mozdulat közelebb visz minket önmagunk teljes megismeréséhez.

A TÁNC MENETE

Érkezés és ráhangolódás

Ráhangoló gyakorlat

Felszabadító szabad tánc, mozgásmeditáció

Zárókör

A szabad tánc nem igényel előzetes tapasztalatot. Gyere akkor is, ha először jössz ilyesmire!

A táncon a részvétel regisztrációhoz kötött.

Regisztráció: <https://forms.gle/UsfnBUaXfnDkvAMk8>

Hozzájárulás: 2026. január 11-ig 5.000 HUF, utána 7.000 HUF

GYAKORLATI TUDNIVALÓK

Istenhegyi Szent László Ház

Budapest, 1125, Cédrus utca 2.

Érkezz 15 perccel korábban.

Táncolj mezítláb vagy zokniban

Tiszta tudattal, nonverbális térben mozgunk

Érdeklődj bátran, ha van kérdésed: csernak.istvan.gabor@gmail.com,

+36 30 270 7729