

Un Mandala para la Danza

Texto y Fotos > Celia Fernández

arte digital o con la danza. Los mandalas representan temporalidad y cambio. En muchas culturas ellos se sacrifican después de su creación y las oraciones que ellos sostienen se dirigen al universo y a Dios.

El sagrado arte del mandala refleja el alma de conciencia luminosa, la esencia de lo que realmente somos. El mandala se usa para ayudar en la curación de cuerpo, de la mente, y del espíritu, para alzar el velo de oscuridad espiritual en que estamos sumidos, y para aliviar el sufrimiento personal y planetario. Contemplando y creando mandalas, se puede ayudar a sanar nuestro sentido de espiritual y psíquica fragmentación, manifestando energía creativa, optimismo, y reconectándonos a nuestro verdadero ser.

El mandala es una herramienta potente para este proceso místico, visionario, de reintegración y curación. Nos ayuda a ganar el acceso a esos estados enigmáticos de consciencia en que nuestros pensamientos pueden ser realineados y nuestra imaginación creativa

llena de un propósito espiritual profundo: reflejar la armonía divina y la belleza de las conexiones universales sagradas.

La Danza Mandala del "Flujo", es una danza de transformación, es el trabajo del cuerpo para volver a entrelazar la sabiduría antigua y traerla a nuestros tiempos, sabiduría que nos enseña cómo usar la danza como un medio de curación. Es a través de la danza que somos capaces de reconectarnos con nuestro espíritu individual y con el espíritu del universo.

Fluir es el ritmo de la madre. Es el lugar donde tomamos nuestra primera respiración de vida y donde encontramos conexión y relación. Como un nuevo niño recién nacido, somos uno con la madre en el nacimiento. Fluímos libremente en un infinito continuum de energía que nos lleva hacia un camino que no tiene ningún destino terrenal. Está en el flujo que encontramos en nuestros pies y nuestra conexión a la tierra. Esta danza elimina el miedo de los labios y toma la respiración de la vida, vida que alienta la danza.

Fluir es el ritmo que une todos los otros ritmos que existen. Es el puente que nos conecta a todo lo creado.

Levanta a menudo cuando te dejas caer profundamente en este ritmo. Las lágrimas pueden venir, pero el baile sigue. Eres consciente de los otros bailarines y todo lo que te rodea, pero toda tu atención se enfoca en el baile interno, expresión del alma-espíritu. La Danza Mandala del Flujo enseña a reducir la velocidad con la que piensas y vives, para que prestes atención a la energía que está dentro de ti y a tu alrededor. Fluyendo con la danza, aprendemos a respirar la energía de la vida, y cómo tomar nuestras experiencias.

Cuando estás en el flujo, dejas ir todo pensamiento y enfocas la atención en la respiración. No piensas en los movimientos o el ritmo, permites que tu cuerpo hable por ti, éste es el flujo. El ritmo del fluir es muy poderoso. Te das permiso para entrar en una danza circular interminable, fluida y sensual, que conecta libremente con la Tierra, donde tu corazón comienza a sentirse abierto, tu pecho se siente libre y empiezas a abrir todas las puertas que necesitan ser abiertas. El pulso del corazón y la respiración son los lugares donde te pierdes y te encuentras. El matrimonio entre la respiración y el movimiento, es la llave a la puerta del alma.



Fluir es más que un ritmo, es un campo de energía específico dentro del cual los aspectos femeninos del alma se revelan en toda su belleza imponente, en todo su poder feroz, en todo su magnetismo animal. Profundamente, dentro de cada uno de nosotros hay una madre que anhela nutrir, una señora impaciente por coquetear, y una Madonna serena en su sabiduría. Y todas ellas salen al escenario cuando se alcanza el flujo.

Estamos en un tiempo revolucionario, en la sociedad Occidental, ya que enfrentamos una explosión tecnológica, a la vez que buscamos una conexión a la espiritualidad y a la naturaleza. ¿Cómo encontrar la unidad en este tiempo tan revolucionario? La respuesta descansa en la unidad del mandala; podemos usar el mandala como una manera de encontrar unificación, armonía y paz.

La danza está aquí para ti. ¡Ahora, toma el poder de tu ser, creando un mandala para la danza!

"Cuando el Creador baila, los mundos que Él creó bailan. En la medida que Él baila en nuestro conocimiento, nuestros pensamientos, también, Él baila. Cuando Él desde su corazón, baila en amor, los elementos, también, bailan. Testigo del éxtasis que supera el baile de Él, quién es una llama resplandeciente."
Tirumantiram

Mandala es una palabra del Sánscrito que significa círculo sagrado. Dentro del círculo sagrado es donde el ritual tiene lugar. Un mandala puede ser creado de muchas formas, tales como pinturas de arena, dibujos, a través del

Danzas Mandala

Text and Photos > Celia Fernández

"When the Creator dances, the worlds He created dance. To the measure that He dances in our knowledge, our thoughts, too, dance. When He in heart endearing dances, the several elements, too, dance. Witness in rapture surpassing the dance of Him who is a glowing flame"
Tirumantiram

Mandala is a Sanskrit word meaning sacred circle. Within the sacred circle is where ritual takes place. The creation of a mandala can take many forms such as sand paintings, drawings, digital art, or dance. Mandalas represent impermanence and change. In many cultures they are sacrificed

after their creation and the prayers they hold are set free to the universe and to God.

The sacred art of the mandala reflects the soul of luminous consciousness, the essence of who we really are. The mandala is used to help in the healing of body, mind, and spirit, to lift the veil of spiritual darkness, and to alleviate personal and planetary suffering. Contemplating and creating mandalas, can help heal our sense of spiritual and psychic fragmentation, manifest creative energy and optimism, and reconnect us to our essential being.

The mandala is a potent tool for this mystical, visionary process of reintegration and healing. It helps us gain access to enigmatic states of consciousness in which our thoughts can be realigned and our creative imaginations infused with a deep spiritual purpose: to reflect the harmonics of the divine and the beauty of the holy universal connections.

The Flowing Dance Mandala is transformational dance, is a body of work that is reweaving ancient

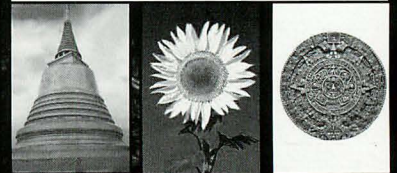
wisdom of how to use dance as a healing back into our culture. It is through the dance that we are able to reconnect with our individual spirit and the spirit of the universe.

Flowing is the rhythms of the mother. It is the place where we take our first breath of life and where we find connection and relationship. As a new born child we are one with mother at birth. We flow freely in an endless continuum of energy that leads us on a journey that has no destination. It is in the flow that we find our feet and our connection to the earth. This dance releases fear from the lips and it takes in the breath of life. It brings that breath into the body to fuel the dance.

Flowing is the rhythm that binds all other rhythms together. It is the bridge that connects us to all. Emotion often arises when you are able to drop deep into this rhythm. Tears may come, but the dance goes on. You are aware of the other dancers and all that is surrounding you, yet all your attention is focused on the inner dance, this is an expression of the soul-spirit. Flowing Dance Mandala teaches to slow down and to pay attention to the energy in and around. In flowing we learn how to inhale, how to take things in: compliments, put-downs, gifts, intuitive hunches, moods, music,

and space-whoever and whatever is going on around us.

When you are in the flow, you let go of all thought and bring the attention to the breath. You don't think about movements or rhythm, you allow your body to speak for you. If you focus on anything it is not the movements themselves but rather what connects the movements. This is the flow. The rhythm of flowing is very powerful. You give yourself permission to fall into an endless circular dance. The dance is fluid and sensual, grounded yet free. In this place your heart begins to feel open, your chest feels free. You have permission to open whatever doors need to be unlocked. The beat and the breath are where you are lost and where you are found. The marriage of breath and movement is the key to the door of the soul. Flowing is more than a rhythm; it's a specific energy field in which the feminine aspect of the soul is revealed in all its awesome beauty, fierce power and



animal magnetism. Deep within each one of us is a mother longing to nurture, a mistress impatient to flirt, and a Madonna serene in her wisdom. And they all bob out when the beat kicks in. We are in a revolutionary time, in Western society. We are facing a technological explosion and we are searching

for connection to spirituality and nature. How will we find unity between these two revolutionary times? The answer lies in the unity of the mandala. We can use the form of the mandala to find unification, harmony and peace. The dance is here for you. Now, take the power back creating a **dance's mandala!**

