

MINI ARTÍCULO

¿Qué son las artes basadas en el movimiento aplicadas al desarrollo personal?

Por Verónica TG.



“Cada experiencia que he tenido en mi vida es un recurso que reside en mi cuerpo” – Anna Halprin

Son ...

Una herramienta que utiliza el movimiento como la principal forma de expresión a través de la cual podemos acceder fácilmente a nuestro interior.

¿Por qué el cuerpo y el movimiento?

Nuestro cuerpo contiene mucha información sobre nuestra historia de vida y las impresiones que almacenamos en ella.

A través del movimiento, podemos escuchar y, al mismo tiempo, "hablar" con nosotros mismos. **El objetivo es conectar estos niveles -cuerpo, mente y emoción- entre ellos para mejorar nuestro equilibrio y estar más centrados en nuestra vida diaria.**

¿Para qué?

La facilitación del movimiento con otras disciplinas artísticas aplicadas al desarrollo personal, aún sin tener ninguna experiencia, te acercará **descubrir tanto creencias obsoletas como recursos propios que podrás aplicar a tu vida para mejorarla.**

¿Cómo?

El movimiento se utiliza **entrelazado con otras formas de arte, como el dibujo y la escritura**, para ampliar nuestros canales de expresión y fomentar un conocimiento más profundo de nuestros mecanismos internos.