

Daanse Van Ekstase



DVE hou voor dat gesogte musiek en vrye-styl-daans saamgevoeg in 'n veilige ruimte 'n kragtige voertuig is vir die uitdrukking van emosie, die ontwikkeling van lighartigheid en kreatiwiteit, en dat dit met herhaling uiteindelik sielkundige integrasie en die proses van vernuwing moontlik kan maak.

DVEskop juis vir deelnemers 'n "heilige ruimte" - nie in 'n godsdienstige sin nie - eerder as 'n kosbare ritueel buite die alledaagse warboel waar die gemeenskap deur daans en musiek bymekaar kan kom om eerstephands die transformerende en inspirerende krag te geniet om te kan beweeg, voel, en te beleef die wonder van die Lewe in volkleur en in oortreffende trap.



Wat om te verwag?

Tydens die daans word 'n wye verskeidenheid musiek oor verskillende style, tempos en genres gespeel. As daar 'n liedjie is wat aanvanklik nie daansbaar klink, blyk, of voel, nooi ons jou om nuuskierig te wees en dit in jou liggaam te ondersoek en verder te verken. Staan vir 'n oomblik stil! Luister! Voel! Onthou daar is nie reg of verkeerd, net geleentheid om via soms onbekende klanke, bewegings en sensasies nuwe moontlikhede en versteekte potensiaal te ontdek! Of gebruik dit as 'n geleentheid om te werk met die oordele wat ontstaan. Of aanskou met nuuskierigheid hoe ander die musiek beleef. Of neem 'n ruskaans om 'n bietjie water te kry. Weet net dat die musiek aanhou verander (net soos die Lewe), so iets anders kom binnekort. Elke lied is 'n geleentheid en uitnodiging om in die onbekende in te tree met die ingesteldheid van 'n waaghalsige ontdekkingsreisiger!

Wanneer? Waar? Hoeveel?

Een keer per maand, op 'n Saterdagmiddag, gewoonlik 4:00 pm

@ Joy Yoga Centre, No 51 Anso Str, Montana, Pta

R150 pp of vir 2 vriende / geliefdes wat saam kom daans, R100pp

Kontak en bespreek asb altyd jou plekkie by Wynand 0825621892



Hoe skep en koester ons 'n “Veilige & Heilige” ruimte?

- *Ons nooi jou uit om met jou hele wese te daans, nie die daans van 'n vermaaklikheidster of 'n akrobaat nie, maar die daans diep binne-in jou, die een wat net jy kan doen. Dit is die unieke manier waarop jou liggaam wil en kan beweeg, jou gevoelens wil vloei en jou siel wil uitdruk. Dit is die manier waarop jy met jouself, met ander, en die groter kosmos kontak wil maak. Jou daans is jou daans! Niemand anders kan dit vir jou doen nie!*
- *Daans en beweeg soos jy dit voel. Daar is geen regte of verkeerde manier om te daans of beweeg nie. Wees ook gereed om jouself gereed te verbaas (of te verveel)! Doen dan gerus iets nuuts! Wees stout! Speel!*
- *Wees nuuskierig, oopkop en ontvanklik. Skors asseblief na die beste van jou vermoee oordele van jouself en ander op, of neem jouself direk waar (met 'n titseltjie deernis) om dan uiteindelik te beseef en te aanvaar die geneigdheid tot oordeel of halstarrigheid.*
- *Weerhou om op die daansvloer te praat. Spaar alle gesprekke vir na afloop van saam daans geleentheid, maar voel ook vry om enige klanke te vokaliseer en heelhartig te uiter tydens jou daans! Gil en skree, lag en huil, sing en fluit is ook baie welkom en word sterk aangemoedig!*

DVE is die bewustelike praktyk van vrye en spontane beweging met diep somatiese bewustheid. Dit is goeie medisyne! Dit kan ook 'n spesifieke bedoeling of intensie bevorder, soos om deur emosies te werk, 'n toestand van meditasie of helderheid te behaal, om jouself outentiek en kreatief uit te druk, om inspirasie te vind, ens. So, kom huis toe, onthou en vernuwe, herondek! Kom bevry jouself deur heelhartige beweging.

O ja! Dit is nie bewuste daans teenoor onbewuste daans nie, maar eerder bewuste daans in vergelyking met sosiale daans of gechoreografeerde, of besope daans 👍

DVE = Geen skoene, geen rook, drank of dwelms, brombere, geen instruksies en geen gesels. Bewuste daans is 'n geleentheid om vry te word van al die onnodige en alewige moets- en moenies van die moderne lewe. Trek mooi en gemaklike klere aan, bring 'n sweethandoek, 'n bottel vol vars water, en jou lewenslustige hart 🧡

Ons daans, want 'n gemeenskap wat nie saam daans, staan stil!

Ons daans, want dis (soms onbeskryflik) mooi!

Ons daans, want dis (soms baie) nodig!

Ons daans, want ons Wil + Kan!

DVE skep heilige en veilige ruimte om fisiese en emosionele genesing aan te moedig, om individuele kreatiwiteit te ontwikkel en outentieke uitdrukking aan te moedig, en om ons gemeenskap deur daans te voed, verhewe en te inspireer.