

Открит урок - първи стъпки в света на индийски танци

Танцът е един от най – приятните начини да поддържаме здравето и тялото си в добра форма. И не само – помага ни да се освободим от напрежението и стреса и да изразим своята индивидуалност.

Индийските танци имат и допълнителни предимства – те следват и съдържат в себе си принципите на йога. Подобряват гъвкавостта, стойката, баланса, но и способността за концентрация, наблюдателност и дисциплина.

Индийските храмови танци произтичат от дълбока древност и се твърди, че са в основата на съвременните театрални и танцови изкуства. Сложни ритмични фигури се изпълняват от всяка част на тялото, съпроводени от своеобразен разказ, в който танцорът-актьор пресъздава различни персонажи и настроения. Всеки жест означава нещо. Индия има и богата фолклорна традиция. Народните и племенни танци са изключително разнообразни, със своите типични движения и костюми. Обикновено се изпълняват по групи и чрез тях можем да се насладим на невербалната комуникация, да се научим как да следваме и да водим другите, как да бъдем в синхрон със случващото се около нас и създадем нови приятелства.

По време на урока ще бъде представена една смесица между класика и фолклор, между танц и театър; между стъпки, отмерващи ритъма и свободни движения, следващи мелодията.

За водещия:

Катя Тошева насочва вниманието си към културата и традициите на Изтока преди 10 години, когато започва да практикува йога. Изучава 3 класически индийски танцови стила - Бхаратанатям, Катхак и Одиси, както и Северноиндийска тала, под ръководството на Стефан Христов. Преподавател в училище за индийски танци „Kāya“. Практикува древното изкуство на рисуване с къна и изследва традициите и символиката му.



