

Aprende con El Mundo de las Terapias.com

CantART



eBook patrocinado por:



CantART

voz y crecimiento

Mimando nuestra parte sana con la voz

“Arte y crecimiento” es un proyecto en desarrollo que apuesta por la creatividad como herramienta de integración y crecimiento personal.

Y apostamos por la voz, por usarla más. Para disfrutar de ella y para sanarnos con ella. Y porque queremos recuperar el arte de cantar porque si, para que el mundo vuelva a cantar. Nos gustaría que vuelvas a cantar en la ducha, mientras tiendes la colada, cuando paseas por el parque, cuando te inventas una canción para que tu hijo se duerma...

La voz es un regalo del que la mayoría de nosotros disponemos y del que podemos aprender a disfrutar más y a aprovechar todo lo que nos puede ofrecer.

Si sabes andar puedes ir un pasito más allá y disfrutar de la danza. Si sabes hablar puedes también ir un pasito más allá y disfrutar de tu voz cantando. No hace falta querer dedicarse profesionalmente a cantar para poder disfrutar de nuestra voz, de la misma manera que no hace falta ser bailarín profesional para poder ir a

bailar con nuestros amigos.

El arte, como la vida, es un campo de experimentación que nos invita a jugar, investigar, arriesgarnos, probar, descubrir... Y ahora sabemos que el arte nos pertenece a todos y a cada uno de nosotros. Todas las disciplinas artísticas pueden usarse como potentes herramientas de disfrute y crecimiento personal. Pero para mí la voz tiene una sutileza que la convierte en una joya.

Nuestra voz es uno de nuestros sellos de identidad y como nuestras huellas digitales, es también única. Y además es un instrumento musical que nos acompaña siempre y que proviene totalmente de nuestro interior mismo. Eso le da una cualidad única como herramienta de integración y crecimiento, que le permite llegar sutilmente a rincones escondidos de nuestro ser. La voz actúa como el agua y como el aire, que se cuelan por todas las rendijas abiertas.

En “Arte y crecimiento” nos planteamos los cursos y talleres que ofrecemos como una forma de nutrir nuestra parte sana, de potenciar la luz que

ya está dentro de cada uno de nosotros. Algunas formas de terapia y de arte-terapia a menudo centran más su atención en llevar luz a nuestra parte oscura. Nos parece un trabajo interesante y a menudo necesario si trabajamos en elevar nuestra consciencia.

Pero intentando llevar luz a nuestra parte oscura, a menudo olvidamos que nuestra parte luminosa también puede ser mirada, mimada y potenciada y que es una fuente de experiencias muy ricas y gratificantes que pueden ayudarnos a conectar con nosotros mismos, con los demás y con la vida desde otro lugar.

Podría decirse que no hay una manera mejor que otra de enfocarlo, sino que ambas visiones son complementarias y probablemente son caminos que acaban llevándonos al

mismo lugar. En "Arte y crecimiento" hemos optado por seguir el camino de potenciar nuestra parte sana, no porque neguemos la otra parte, sino porque creemos firmemente que crecer puede ser un camino de aprendizaje para disfrutarlo durante todo el camino y no para sufrirlo hasta que estemos preparados para poder disfrutarlo en un futuro. Y porque queremos que nuestro camino de crecimiento se enfoque en la posibilidad y no en la carencia, para aprender a mirar la vida con ojos nuevos y con confianza.

Navina Soler i Garcia

www.arteycrecimiento.com

(web en construcción)

De momento podeis visitar

www.autocrecimiento.com/CantART



DESCÁRGATE TODOS NUESTROS VÍDEOS



<http://www.elmundodelasterapias.com/descargas/index.html>