

STOP DANCE - LA TECNICA DELLO STOP

Danza giocosamente, perditi totalmente nella danza e quando la musica si interrompe, ti fermi. Per alcuni minuti immobile come una statua, consapevole di qualsiasi cosa succede dentro e fuori di te. Poi la musica riprende e tu danzi nuovamente.... Si danza e ci si ferma per alcune volte e quando la musica svanisce ti sdrai in silenzio. In rilassamento fino al suono del gong.