

Desde el inicio de los tiempos, la música y la danza se han relacionado con energías sutiles que conducen a estados superiores de conciencia. Al bailar, accedemos a un universo de vibraciones que son los colores del alma y, a su vez, cada color está asociado a un estado psicológico y fisiológico concreto. *Bailando con el arco iris* combina estos principios en una técnica que reúne el movimiento y la música con la visualización de los tonos del arco iris; una técnica que nos permite conectar con las emociones, deshacer bloqueos energéticos, vencer la autocrítica y acceder a nuestro potencial de creatividad y belleza.

La práctica terapéutica del color nos muestra dónde estamos bloqueados tanto a nivel energético como físico, y nos proporciona herramientas para desbloquear y movilizar nuestra energía. Nos descubre cómo conectar con la tierra en rojo, cómo trabajar con nuestras emociones en naranja, cómo mejorar nuestros límites, poder personal y autoestima en amarillo, cómo abrir nuestro corazón con nosotros mismos y con los demás en verde y rosa...

El libro también nos presenta creativas propuestas: movimientos y danzas para explorar los colores de las emociones, aromas relacionados con cada uno de ellos, estilos e instrumentos musicales, propuestas ar-

tísticas como la pintura, observación de animales y naturaleza, ejercicios de meditación y visualización del aura y evocación de imágenes.

Distinto a cualquier otro, este programa de sanación holístico no sólo cambiará nuestra percepción del mundo y de nosotros mismos, sino que también nos transformará interior y exteriormente y contribuirá a inundar nuestro día de creatividad y belleza.



© Eileen, Creative Images

## Lani O'Hanlon

Coreógrafa, bailarina y escritora de origen irlandés, se inspiró en las antiguas tradiciones para la creación de la técnica *Bailando con el arco iris*, de la que es cofundadora y directora creativa. Combinando movimientos de baile y yoga con la terapia del color, la música y la palabra o el sonido, Lani O'Hanlon ha ayudado a miles de personas en Irlanda a emprender su particular proceso de sanación a través de talleres y cursos diversos. Por primera vez en un libro, *Bailando con el arco iris* pone al alcance de todo el público un método creativo y espiritual que ha perfeccionado a lo largo de años de estudio y puesta en práctica.

Título: *Bailando con el arco iris*

Autora: Lani O'Hanlon

Sello: Urano

P.V.P.: 14 €

Fecha de lanzamiento: 22/06/2009

  
URANO  
www.mundourano.com

Para más información:

EDICIONES URANO

Dpto. de Comunicación y Prensa

www.edicionesurano.com

Tel.: 902 13 13 15