



WE MOVE  
STILL

formerly Critical Mass Dance Company

# Los 7 Pasos de Danza del Corazón

visualiza



Visualiza la intención que vive en tu corazón  
**¿Qué estás llamando a tu vida y al mundo?**

aterrizza  
(plantate firme)



Aterrizza en tu cuerpo y sobre la tierra abajo para ponerte en el momento presente  
**Movimiento de Abajo | Elemento de la Tierra**

conecta



Conéctate con tu espíritu y el cielo arriba  
**Movimiento de Arriba | Elemento de Éter/Chi/Vida**

vacía



Libérate de lo que ya no te sirve y siente tu poder  
**Movimiento de Afuera | Elemento de Fuego**

llena



Lléname de amor y de todo lo que te apoye y tu intención  
**Movimiento de Adentro | Elemento de Agua**

personifica



Personifica tu intención y compártela con el mundo  
**Movimiento de Espiral | Elemento de Viento**

afirma



Afirma tu intención  
**¿Qué palabra o frase está surgiendo para afirmar y energizar tu intención?**