



“Tonto es el que baila, tonto es el que mira. Si todos somos igual de tontos, ¿por qué no bailamos juntos?”

Awa Odori

BAILAR



Esta nueva normalidad ¿la podemos ver como oportunidad de crecimiento? ¿Para fortalecernos? ¿De qué forma?

Desde la época de las cavernas danzamos, la danza es un patrimonio cultural milenario y universal. Es la forma de expresión humana, innata e instintiva. Las aptitudes de sincronización son la base de la danza: su confluencia con el movimiento, ritmo y representación gestual. Optimiza la unidad del cuerpo y el espíritu, permite la comunicación, fortalece la socialización. Es un energizante fascinante y poderoso.

¡Por fin vacaciones! ¿Adónde voy? Esta nota habla de “bailar”.

Mi propuesta, bailar “más allá del sol, playas y montañas” porque el expresarnos corporalmente es una oportunidad para fortalecernos y superar esta crisis. El baile ofrece muchas posibilidades y es un entretenimiento en el tiempo libre. Es un ejercicio relajante, sin salir de casa, a costo cero.



Llega la época en la que podemos disponer de días. El verano suele ser la ocasión de descanso y relajamiento -con el florecer de las hortensias y los girasoles; los estridentes cantos de los semis^[1] (cigarras), las luces de los hotaru (luciérnagas), las picaduras de los ka (mosquitos); la humedad y el calor abrasador; el Obon^[2]; los Natsu Matsuris (festivales del verano) con sus hanabis (fuegos artificiales); las fiestas Patrias de muchos países latinoamericanos-. Momentos para disfrutar en familia. Las festividades veraniegas apelan al sentimiento de unidad e identidad. La socialización se percibe en el verano.

Organicemos nuestro descanso, en lugares seguros que puedan ofrecernos la oportunidad de vincularnos con nuestro cuerpo para ejercitarlo, fortificarlo, relajarlo, mediante actividades como caminar, nadar, hacer ciclismo o bailar.

¿Sabías que la danza tiene muchos beneficios positivos para la salud?

“Las personas que se mueven al ritmo de la música no solo mejoran su forma física, sino también su capacidad cognitiva y estado emocional” Julia Christensen.

Bailar es una forma estupenda de hacer ejercicio y sentirnos bien

Lo asociamos al arte o la diversión, pero al bailar ejercitamos el cuerpo y la mente. No importa qué tipo de baile sea (bailes populares o modernos: marinera, huayno, alcatraz, lando, flamenco, tango, rock and roll, jazz, pop, disco, hip hop, rap, belly dance, cumbia, merengue, salsa, zumba, etc. Bailes de salón o clásicos: ballet, vals vienés, etc.), todos los estilos de baile son actividades integralmente saludables.

[1] Las cigarras junto con la flor de cerezo, representan el concepto japonés: Mujo. 無常, la naturaleza pasajera y efímera de todas las cosas.

[2] El periodo del Obon, honra los espíritus de los ancestros y suele celebrarse del 10 al 17 de agosto.

Tampoco el nivel de destreza, la edad, qué tipo de cuerpo o talla se tenga para practicarlo. Niños, jóvenes y ancianos comparten esta afición para unir a la familia y las generaciones. Tiene muchísimos beneficios sobre nuestra salud y nuestro ánimo, sobre todo si lo practicamos regularmente (una a tres veces por semana).

La importancia del bailar en familia

De niña, me encantaba subirme a los pies de mi papá para bailar el "Danubio Azul". En mi hogar conviven la música y el baile. Mi hermana Luz estudiaba baile español y ballet; actualmente la zumba. Mi hermana Rosa, nos enseñaba a bailar al son de los "Beatles". De niña era muy tímida, el baile me ayudó a socializar; de adolescente me aficioné a la música folklórica, pasión que transmití a mi hogar. Participábamos en los "undokais" con coreografías de "Során Során", y en Pasacalles en Tacna. El baile es parte de mi vida.

Hay familias que hacen del baile su vida y profesión con mucho éxito. Como instructores de marinera, belly dance, zumba, etc., a todos ellos nuestro reconocimiento y gratitud.

La Zumba, libera hormonas generadoras de bienestar

Muchos amigos practican "la zumba" con sus hijos o nietos, fortaleciendo su relación y su energía. La International Journal of Neuroscience, aconseja bailar, porque comprobaron que libera dopamina, adrenalina y noradrenalina, responsables de disminuir el estrés. Tras una sesión de baile se encontrará despejado, entusiasta y de mejor humor. Eleva el nivel de endorfinas (hormonas anti estrés), proporcionando gran sensación de bienestar y ayudando a superar los sentimientos negativos. Contribuye a la regulación de los niveles de serotonina y dopamina, neurotransmisores claves para no caer en depresión.

Beneficios de la danza en los niños, promueve la creatividad

El sentido del ritmo es natural. Mis hijos, antes de caminar, llevaban el ritmo. Sus problemas de conducta, de aprendizaje, de atención- concentración, de socialización, de disciplina e "hiperactividad" fueron canalizados a través de la danza. Tanto en los colegios del Perú y Japón, los padres interactúan con los hijos, por medio del deporte ("undokai" o campeonatos) y del baile (actuaciones o festivales). Todas las familias tienen experiencias imborrables.

En los niños mejora su confianza y la autoestima. Relaja y disminuye el estrés. Corrige el pie plano y la postura. Combate la obesidad. Desarrolla la expresión, el equilibrio corporal y mental, la coordinación motora y su psicomotricidad. Fortalece la sensibilidad, disciplina, puntualidad y el respeto. Fomenta la socialización. Incentiva la imaginación, creatividad e innovación.

La danza es el ejercicio colectivo más sincronizado que existe

Exige coordinación interpersonal en el espacio y el tiempo. Brown Martínez dice "las imágenes cerebrales revelan parte de la compleja coreografía neuronal que subyace bajo la aptitud para el baile". La neurociencia, al examinar las imágenes cerebrales de los bailarines, supo de qué manera se mueve por el espacio, cómo controla sus pasos y cómo aprende coreografías complejas. Los resultados permiten ver la intrincada coordinación mental que requerimos para ejecutar aún los pasos más simples.

¡No sé bailar!

¿Cuántas veces oímos esta excusa o la usamos nosotros? Muchas, incluso nuestro entrevistado el señor antropólogo Yoshio Onuki confiesa que siente vergüenza. Es común en los japoneses y los del norte de Europa (Dinamarca, Alemania, Inglaterra). Se teme hacer el ridículo al bailar.



¿Le gusta la música?

El 98.5% responde con un sí. Un 1.5 % considera la música molesta y que nunca la escucharía por voluntad propia. Sufren de amusia, un trastorno de la percepción.

Pocas personas sufren anhedonia musical específica, no sienten placer con la música.

Efecto saludable del baile en la pareja

El contacto físico y el movimiento corporal del baile influyen positivamente en la intimidad, afectividad y sexualidad en la pareja. Subraya el valor del cuerpo, ofrece fortalezas en la intimidad, tornándose satisfactoria, placentera y cautivadora. ■

Beneficios físicos y psíquicos, elixir para la vida

1. Fortalece el sistema muscular y el aparato locomotor. Ayuda a mantenernos en forma. Controla el peso, en media hora se quema 200 a 400 calorías. Mejora la apariencia física.
2. Mantiene sano el corazón, el ritmo cardíaco, la capacidad pulmonar y la presión arterial.
3. Regula el nivel del colesterol en la sangre, LDL (colesterol malo), e incrementa los niveles del HDL (colesterol bueno).
4. Combate el Alzheimer, Parkinson y otras enfermedades neurodegenerativas.
5. Excelente para la salud mental y el cerebro. Contribuye a revertir la pérdida de volumen del hipocampo, mejora la memoria y la atención-concentración, la habilidad de realizar tareas simultáneas.
6. Antídoto contra la osteoporosis y la artritis, fortalece huesos como la tibia, el peroné y el fémur. Da flexibilidad, fuerza y resistencia.
7. Alivia el estado anímico, combate el estrés, la depresión y los estados de ansiedad.
8. Mejora la autoestima, la confianza en sí mismo.
9. Ofrece la oportunidad de expresarse. Pone en contacto al cuerpo y alma.
10. Se desarrolla en parejas o en grupo, fomentando las relaciones sociales, conocer gente nueva y ampliar el círculo de amistades.
11. Mejora el rendimiento físico y aumenta el nivel de energía.

