

Baile para ser más feliz y saludable

Por Teddi Nicolaus

No necesita saber los pasos del más reciente video de redes sociales para cosechar los beneficios del baile.

Ya sea hip hop, ballet, tap, baile de salón, swing o cualquier otro, los estudios científicos demuestran que el baile puede mejorar la salud del corazón, los pulmones y el cerebro. Bailar también puede levantar el ánimo, mejorar el equilibrio, aumentar la flexibilidad y fortalecer los músculos y los huesos, lo que puede reducir el riesgo de padecer osteoporosis. Bailar puede incluso mejorar la autoestima y el funcionamiento mental.

Un estudio reciente encontró que bailar puede reducir el riesgo de morir de enfermedad cardiovascular incluso más que caminar. ¡Esas grandes ráfagas de energía que provienen de bailar su canción favorita realmente pueden hacer que su corazón funcione! Y muchos estudios demuestran que bailar puede aumentar significativamente la serotonina, un estabilizador natural del estado de ánimo asociado con la felicidad y menor ansiedad.

“El baile nos beneficia al conectar la mente, el cuerpo y el espíritu,” dice la especialista en danza y movimiento Melissa Turnage, artista residente en el Hospital de la Universidad de Alabama en Birmingham. “Moverse es una inclinación natural en el cuerpo humano. Nuestros cerebros están programados para bailar.”

¿Alguna vez ha notado que los niños pequeños ponden a la música balanceándose y brincando al ritmo de manera instintiva? Además de ser realmente adorables, esos pasos de baile ayudan a desarrollar las habilidades motoras, el equilibrio y la coordinación. Y los beneficios continúan durante toda la vida. A medida que envejecemos, la danza nos permite mantener el cuerpo flexible y fuerte, además de mejorar el equilibrio. La ciencia también nos dice que bailar libera endorfinas, las sustancias químicas del cerebro que nos hacen sentir bien, lo que mejora la salud dental. Y cuando lo hacemos en grupo, bailar puede combatir los sentimientos de soledad y abrir canales sociales.

Bailar también ayuda a mantener la agudeza mental.



“Aprender la coreografía tiene mucho que ver con el recuerdo cognitivo, el enfoque y la concentración,” indicó. “Tiene que recordar los pasos y ser capaz de hacerlos, lo cual es genial porque no tiene tiempo para pensar en lo que le preocupa mientras intenta aprenderse la secuencia de los pasos.

Pero una vez que lo hace, es divertido. Genera un sentido de comunidad y confianza.”

El baile se define mejor como el movimiento del cuerpo al ritmo de algo; no tiene que ser música, y no

necesitas bailar como un profesional para disfrutar de los beneficios.

“El baile es arte en movimiento,” afirma Turnage. “Es etéreo. No dura. Sucede en el momento.”

Desde la forma libre hasta el ballet, cada estilo de baile tiene sus propios beneficios para la salud. La salsa, el hip-hop y la zumba son especialmente buenos para mejorar la salud cardiovascular, la danza del vientre o belly-dance puede mejorar los músculos centrales, como los glúteos, el vientre y los muslos, y el ballet puede mejorar la postura y el equilibrio.

Y desde el baile tradicional griego hasta el hula tradicional de Hawaii, el baile puede conectarle con sus raíces espirituales y culturales, y más allá.

Sea cual sea la forma que elija, bailar puede ayudarle a expresar sentimientos y a transformarlos en movimiento. Lo más importante es que el baile es accesible e incluyente para todos. En las clases de baile de Turnage, participan personas que utilizan andaderas, scooters y bastones. Incluso se puede bailar desde una silla común o una silla de ruedas.



“Tengo dos bailarines que son completamente sordos,” dice. “No pueden escuchar la música, pero siguen el movimiento. Y siguen llegando cada semana. Están obteniendo un beneficio, no con la música, sino con el movimiento en sí.”

Lo importante es encontrar bailes que le gusten y no tener miedo de probar otros nuevos. Concéntrese en cómo se siente mover su cuerpo, no en cómo puede verse.

“La danza es su derecho de nacimiento,” indica Turnage. “Encuentre lo que toque su corazón y luego salga a ese mundo. Comience con un paso. Inscríbese en una clase. Si no es para usted, no se rinda, porque hay alguna forma de baile que todo el mundo puede hacer.”

No deje de lado el ritmo

Lo bueno del baile es que es universal. Puede que no todos hablemos el mismo idioma, pero todo el mundo entiende el baile. Lo mejor de todo es que el baile se puede incorporar fácilmente a cada paso de su día.

Encuentre su ritmo: ya sea que esté doblando la ropa, paseando a su perro, duchándose o lavando los platos, sintonice con lo que le hace feliz y muévase.

Disfrute de la música de la vida: la lluvia, el viento, los cantos de los pájaros tienen su propio ritmo. Apóyese en ella, siéntala y deje que su cuerpo se mueva. body move.

Tómese un descanso y póngase a bailar: no necesita ser un bailarín experto para alejarse de su escritorio y encontrar sus mejores pasos.

Bailar al son de su ritmo favorito es una excelente manera de moverse y mantenerse saludable.

Los pequeños movimientos suman: tómese un tiempo todos los días para bailar. Configure un recordatorio en su teléfono. De acuerdo con la American Heart Association, solo una hora de baile a la semana durante un año es como caminar de Chicago a Indianápolis.

“Las pausas para bailar pueden ser tan simples como poner música y ponerse de pie y sentarse en una silla 10 veces,” afirma Turnage. “Y luego puede agregar algunos movimientos de brazos y hombros para hacerlo más divertido. Cualquier cosa que modifique el lugar sedentario en el que podría haber estado si hubiera estado sentado frente a una computadora.”



El arte es cortesía de iStockphoto: notas musicales, GoodGnom; bailarines individuales, Evgenyatamanenko; pareja, Andreswd; clase de baile, FatCamera.