

Tantos estudios como autores justifican con estadísticas los beneficios de la actividad física en general y el baile en particular. Todos indican que bajo supervisión y luego de un chequeo médico previo, favorece la calidad de vida tanto en el sentido corporal como en los aspectos psicológico y social.



¿Querés sentirte más feliz? Baila

A diferencia de otras notas, esta vez voy a hablarle de “vos”. Quiero que este artículo sea un llamado a la acción, una invitación amable y divertida a buscar que tu cuerpo se mueva con alegría al ritmo de la música que prefieras, lo hagas en pareja o simplemente contigo mismo. Hoy quiero ayudarte a centrar la atención en las posibilidades de estar mejor y sentirte más sano y feliz a través del baile, cualquier baile, incluso aquel que no posee una técnica a seguir.

Cuando pienso la forma de invitarte a bailar llego a la conclusión de que sólo me dirás que sí cuando te tome de la mano y te balancee al ritmo de la música. Cuando experimentes la recompensa de la danza. Sin embargo, como hoy sólo puedo llegar a vos a través de estas líneas intentaré convencerte con información de especialistas.

Hay tantos estudios como autores que justifican con estadísticas los beneficios de la actividad física en general y el baile en particular, que sería imposible nombrarlos en el espacio destinado a este artículo. En general, todos indican que bajo

supervisión y luego de un chequeo médico previo, la actividad física favorece la calidad de vida tanto en el sentido corporal como en los aspectos psicológico y social.

Gracias a investigaciones basadas en neuroimágenes, la neurociencia ha podido observar qué ocurre en nuestro cerebro al bailar y lo positiva que es esta actividad para su salud.

Bailar implica la interacción de percepción visual y auditiva, equilibrio, coordinación motriz y memoria. Además, los distintos sistemas cerebrales aprenden a actuar de manera recíproca y a ser eficientes juntos. En particular, el sistema nervioso que es el encargado entre otras cosas, de crear los procesos necesarios para producir movimiento.

Neurológicamente, bailar es un proceso complejo. Cuando lo hacemos, se activan circuitos neuronales motores y sensoriales mientras la música actúa sobre los centros de recompensa del cerebro estimulándolos. Mientras algunas áreas se encargan de nuestra orientación corporal y nos permiten movernos adecuadamente, otras facilitan que sincronicemos los movimientos con la música. A la vez, en nuestro cerebro se liberan neurotransmisores como las endorfinas, dopamina y oxitocina que producen efectos de alegría, satisfacción y empatía.

Si pudiéramos observar la actividad del cerebro durante el proceso de un baile, veríamos las distintas regiones iluminándose y mostrando actividad:

- el lóbulo frontal se activaría cuando planificamos el movimiento;
- la corteza promotora y el área motora suplementaria, mientras nos ubicamos en el espacio y debemos recordar acciones anteriores;
- la corteza motora primaria cuando los músculos deban recibir instrucciones;
- el cerebelo y los ganglios basales cuando debemos mantenernos en equilibrio y sincronizar movimientos.

A nivel cognitivo, uno de los importantes beneficios de bailar es que aumenta la densidad de la sustancia blanca del cerebro, la parte del sistema nervioso central que coordina la comunicación entre sus diferentes áreas. El declive cognitivo tiene como una de sus causas la degeneración de esta sustancia, pues de ella depende la velocidad a la que nuestro cerebro procesa y transmite datos. Además, como el baile estimula la actividad prefrontal y temporal, la memoria y la atención,

bailar disminuye el riesgo de padecer demencia. Los bailes coreografiados mejoran el estado cognitivo y el sentido del equilibrio.

Quienes bailan, ¿por qué bailan?

La humanidad baila desde sus comienzos. Y los niños bailan con la naturalidad propia del movimiento primario. ¿Por qué bailamos? ¿Qué nos lleva a hacerlo? Aquí el testimonio de bailarines amateurs que eligen danzar por sobre otra actividad física.

Marta P., mamá y abuela (71): “Bailo porque me da felicidad. Me place hacerlo, me siento libre”.

Andrea L., Counselor (45): “Cuando escucho una música que me gusta y la bailo, siento que el cuerpo deja de ser un obstáculo y una carga para transformarse en un alma en vuelo. Lo mismo me pasa cuando medito con mantras. Desaparece el límite corporal y la materia se vuelve muy energética”.

Mirtha B., Gerente de Marketing (46): “Para mí, bailar es sentir que cada parte de mí se transforma, y todo mi cuerpo vibra al compás de esa melodía. Es un cambio maravilloso que fluye a través de la música. Dicen que la felicidad se refleja en instantes; bien, esa es la felicidad para mí: ¡bailar!

Alicia D., ama de casa (71): “Cuando bailo me siento muy feliz. Es todo”.

Nicolás C., Administrador de empresas (42): “Me gusta sentir esa liberación que suelta la mente. Cuando bailo no pienso, sólo me dejo llevar por la música. ¡Me divierte!”.

Alberto P., Jubilado (75): “Bailo tango. Me gusta encontrarme con el grupo en las milongas. Me hace muy bien compartir con ellos ese momento. Además, bailar hace que el cuerpo no me duela por cualquier cosa”.

Cierre a modo de conclusión... Te invito esta pieza y veamos cómo todo esto sucede. ■

Por Karina Basanta
Lic. en Comunicación Social
Prof. de Danzas Clásicas y Contemporáneas