

# La Danza Más Allá Del Arte



**Dr. Amador Cernuda**

Fotos>Celia Fernández

La danza tiene numerosas áreas de aplicación muy desconocidas incluso para el propio colectivo de bailarines, coreógrafos y profesores. El espectáculo escénico es el protagonista máximo y el objetivo de todos los conocimientos danzarios. No obstante, fuera del escenario la danza es una disciplina en sus diferentes especialidades que desde una dimensión no profesional como actividad que reúne ejercicio físico y expresión artística tiene mucho que ofrecer en numerosos ámbitos: clínicos, salud, sociales.

La danza es uno de los ejercicios más completos que se pueden practicar y que aporta al individuo mayores beneficios desde el punto de vista fisiológico y psicológico. En edades infantiles y juveniles la práctica del ballet es un complemento ideal para obtener un desarrollo psicomotor equilibrado que repercutirá en las capacidades del sujeto en su futura edad adulta, además de potenciar importantísimos aspectos de la personalidad clave para el bienestar en una sociedad como la actual. El ballet potencia la autoestima, la autoconfianza, da seguridad y autoafirmación, incrementa la capacidad de afrontar el estrés, y mejora el funcionamiento y la organización cerebral. Los niños y jóvenes que practican danza tienen un nivel de concentración y control de la atención mejor que la media de su

actividad dentro del músculo y es fundamental para la memoria, en la noradrenalina reside la capacidad de reaccionar con rapidez y energía. Y el ácido gamma-aminobutírico es esencial en la modulación y disminución de la ansiedad. La práctica de esta disciplina físico artística genera además una liberación de catecolaminas, neurotransmisores asociados al placer y la felicidad que ayudan a combatir la depresión y la pérdida de sentido de la vida, especialmente en personas con trastornos emocionales.

Neurocientíficos de la Universidad de California informan que la práctica de ballet desencadena la producción de BDNF, un factor neurotrófico derivado del cerebro que potencia las capacidades cognitivas. De modo que los sujetos que ejercitan la danza periódicamente muestran reacciones más rápidas, piensan mejor y tienen más memoria. Estudios realizados por el Instituto Superior de Danza Alicia Alonso de la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid realizados en los últimos doce años coinciden con los realizados por el National Dance Institute de Nueva York que muestran que los niños que practican danza tienen capacidades cognitivas superiores a niños de su edad que no practican. Los investigadores están constatando que numerosos ejercicios utilizados en danza estimulan el oído izquierdo, ayudando al equilibrio físico, la coordina-

la danza como Japón, Hungría y Países Bajos tienen los alumnos que obtienen las más altas puntuaciones en matemáticas y ciencia. La práctica de la danza desarrolla el pensamiento visual y la inteligencia espacial, mejora la capacidad de solucionar problemas de riqueza del lenguaje y creatividad. En la Universidad de Seattle en el estado de Washington realizaron una experiencia en que enseñaron a los alumnos conceptos lingüísticos mediante actividades de danza. La situación de aprendizaje de esta materia en el distrito de la ciudad que se utilizó para el estudio mostraba una disminución en las puntuaciones de lectura del 2%, sin embargo los alumnos implicados en la actividad de danza obtuvieron mejorías del 13% en seis meses

La practica regular de la danza implica un equilibrio psicofisiológico que es una de las mejores inversiones para los ciudadanos del siglo XXI, con la ventaja de que el ballet se puede practicar a cualquier edad, en casi cualquier lugar o circunstancia sólo o acompañado. El ballet tiene efectos antienviejimiento, algunos estudios muestran como personas ancianas que han practicado ballet a lo largo de su vida tienen los vasos sanguíneos más flexibles, mantienen al máximo su capacidad motriz y la articular. Estudios recientes llevados a cabo por psiconeu-

mos o recordamos. Esto es debido a que nuestro cuerpo se vuelve menos eficaz en la repartición de nutrientes al cerebro y una de las mejores ayudas para mejorar esto y evitar que el problema aumente es agarrarse a la barra de ballet y moverse.

Las mujeres que practican regularmente ballet tienen un riesgo de padecer cáncer de mama y otros tumores malignos hasta un 37% menos que otras mujeres en situación sedentaria. El ballet es un agente terapéutico de primer orden, aumenta nuestras defensas potenciando el sistema inmunológico, incrementa los niveles de células T, responsables de defender al organismo de distintos virus y bacterias. Aumenta la capacidad respiratoria, incrementando la actividad del diafragma, el tórax y los pulmones. Potencia el corazón y previene los problemas cardiovasculares.

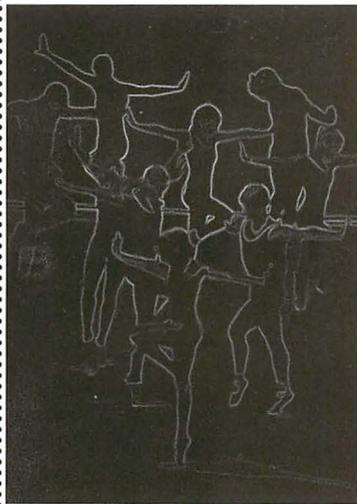
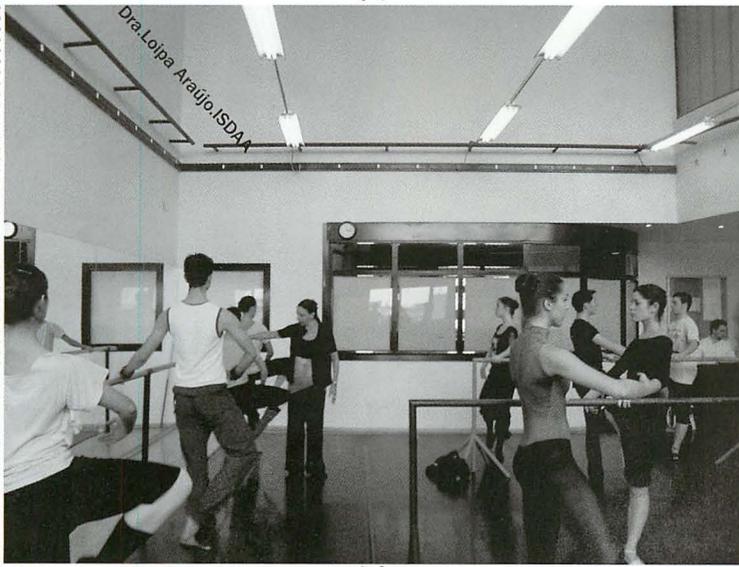
La danza como terapia tiene numerosas aplicaciones, ya que incrementa la vitalidad, mejora la autoestima, incrementa la agilidad corporal, estimula las defensas del sistema inmunológico, facilita la expresión de los sentimientos, favorece los procesos de intervención en niños con retraso y fracaso escolar, incrementa las habilidades sociales favoreciendo la capacidad de relación y comunicación. Es un coadyuvante excelente en problemas de postura y movimiento, de gran ayuda para el trabajo con discapacitados físicos.

La terapia de danza y movimiento se considera un instrumento psicoterapéutico y se utiliza en el tratamiento y la rehabilitación de personas con problemas psicológicos o emocionales. Esta terapia ha demostrado efectividad en el tratamiento de dolor crónico, afecciones circulatorias, dificultades auditivas, dificultades de aprendizaje, problemas escolares y de rendimiento académico, psicopatologías, abusos sexuales, deficiencias visuales, adicciones, trastornos alimentarios, enfermedades neurodegenerativas, artritis, asma, depresión, control de estrés, hiperactividad

En personas mayores mejora la autoestima, alivia las preocupaciones, incrementa la comunicación y las relaciones, devuelve el optimismo, aumenta la flexibilidad de las extremidades y la agilidad general.

Las terapias creativas a través del movimiento han mostrado una tremenda utilidad en diferentes campos de intervención clínica entre ellos el ISDAA ha trabajado con éxito en casos de trastornos psicoalimentarios y de la imagen corporal y en problemas de trastorno de estrés postraumático (con aplicaciones en abuso sexual infantil, secuestrados traumáticos, víctimas del terrorismo...).

En definitiva el ballet es mucho más que un arte escénico, no sólo por su origen sino por los beneficiosos efectos a nivel educativo, social y sanitario que aporta. El ballet es una excelente herramienta para cuidar cuerpo y mente, su práctica regular puede transformar completamente la vida



edad, repercutiendo este factor directamente en su capacidad de rendimiento escolar.

El adiestramiento motor que implica la danza posibilita que el cerebro mantenga un equilibrio hemisférico que potencia el rendimiento intelectual y creativo del sujeto. Recientes estudios muestran que la danza facilita una disposición neuroquímica más correcta en nuestro cerebro. Ejercicios habituales en la práctica del ballet generan señales eléctricas que son transformadas en sustancias neuroquímicas que el cerebro utiliza para regular nuestra conducta. Algunos de los neurotransmisores son especialmente sensibles a la acción del ballet; la dopamina y serotonina juegan un especial papel en la regulación de las emociones y las capacidades intelectuales, la acetilcolina controla la velocidad de contracción y de

ción motriz y la estabilización de imágenes en la retina. En la Universidad de Ohio han confirmado los efectos positivos del giro, que incrementan el estado de alerta, la atención y la relajación. Estudios realizados en las universidades de Carolina del Sur y del Estado de Nueva York demuestran como la inclusión de la danza en el currículo escolar mejora los resultados académicos, disminuye el estrés y potencia el sistema inmunitario. En el Departamento de Neurobiología de la Universidad de California concluyen que la danza facilita el desarrollo del lenguaje, mejora la creatividad, refuerza la disposición para la lectura, ayuda al desarrollo social y al éxito académico general fomentando actitudes positivas hacia la escuela. Países que han prestado una especial atención a la enseñanza de la música y

rólogos muestran que el ballet puede tener grandes efectos en la prevención de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer. La dinámica del ballet que incluye el trabajo corporal con numerosos movimientos coordinados, y que obligan a mejorar el equilibrio provoca un crecimiento de las conexiones entre neuronas, de este modo se fortalecen las redes neuronales del cerebelo, los ganglios basales y el corpus callosum lo que implica una revitalización de la memoria y un incremento de la capacidad para organizar información nueva. La practica continuada es fundamental para conservar la memoria y reparar las conexiones cerebrales debilitadas con la edad, sobre todo a partir de los 50 años cuando empieza una lentificación generalizada que afecta a casi todo lo que podemos hacer, desde los tiempos de reacción a la rapidez con que aprende-