

en forma

Texto Piergiorgio M. Sandri

Bailar vuelve a estar de moda. Además de divertirnos, cualquier estilo, practicado de forma correcta, fortalece el cuerpo y libera la mente

LA FUERZA DEL EQUILIBRIO

En el principio fue... la danza. Pues sí. Es la más antigua entre las artes humanas. En la prehistoria, tenía un significado espiritual y simbólico. Antes de salir a cazar, para eliminar el miedo a la fiera, los cazadores danzaban para exorcizar el miedo. A través de este movimiento conjunto, fortalecían sus músculos y se sentían más seguros. Esta costumbre se ha mantenido a lo largo de la evolución.

Todavía se recurre al baile para celebrar algún acontecimiento y hasta para cohesionar el ejército frente a las tropas enemigas y delimitar el territorio. Incluso hoy en día los jugadores de la selección neozelandesa llevaban a cabo coreografías para motivarse mutuamente antes de un encuentro de rugby o una regata. Por no hablar de la célebre danza de la lluvia: numerosas culturas, que van desde el antiguo Egipto hasta ciertas tribus de indios americanos, cuentan con diversas interpretaciones de este ritual. Aún en el siglo XX se practica en ciertas zonas de los Balcanes.

En la actualidad, la danza (y las distintas formas de baile que derivan de ella) se ha convertido en una práctica que está de moda, no sólo por su antiguo valor simbólico, sino como alternativa de ocio y de salud. Si en la década de los ochenta Michael Jackson llevó el baile a la popularidad, hoy tal vez sean los sinuosos movimientos de cadera de Shakira. Cambia el intérprete, pero no el resultado: el movimiento del cuerpo a ritmo de la música.

sica triunfa. Bailar bien puede ser un pasaporte a la fama, como ocurre en los concursos televisivos de *Operación Triunfo*, *Pop Stars* o *¡Mira quién baila!* o convertirse en un espectáculo de éxito: el género del musical, que durante décadas parecía medio olvidado, ha regresado a los escenarios. *¡Mamma Mia!* ha sido un éxito en los teatros y hasta en los cines. *Fama* ha vuelto a estar en cartel aunque la película original tenga casi 30 años. Por no hablar de *High School Musical*, una serie en la que jóvenes adolescentes de un instituto estadounidense viven varias aventuras a través del baile, se ha convertido en un fenómeno de masas. Los gimnasios también viven un boom. Clases de danza del vientre, flamenco, hip hop, jazz, latino, bailes de salón son cada vez más solicitadas.

¿Por qué queremos bailar? Sin lugar a dudas, porque es una forma de expresarnos, de divertirnos y un excelente método de entrenamiento. Se queman calorías y se consigue un mejor control de nuestros gestos. Cada estilo tiene sus características y aporta sus beneficios particulares, pero tanto el clásico como el hip hop nos permiten estar en forma y reactivar nuestra mente. De forma casi natural. Para Cesc Gelabert, bailarín profesional de la compañía Gelabert y Azzopardi, “la danza es parte de la vida, está condicionada por nuestros valores y creencias, pero por su esencia psicofísica nos ayuda a situarnos en el centro de esa vida”.

Nuestro cuerpo lo agradece. “Desde luego la danza y cualquier otro tipo de baile es una actividad beneficiosa. Crea masa muscular, mejora la concentración y la resistencia y potencia la flexibilidad”, afirma Nuria Pascual, profesora de danza española en el Conservatorio Superior de Danza de Sevilla. Un estudio del Instituto Nacional de Corazón, Pulmones y Sangre (NHBLI) de Estados Unidos asegura que el baile, al ser una actividad aeróbica, disminuye el riesgo de padecer enfermedades coronarias y rebaja la presión sanguínea. Con el baile se incrementa la elasticidad de los tendones y músculos, se reduce el estrés, se mejora la fuerza.

Tal vez el mejor ejemplo lo encontramos en la danza clásica. ¿Por qué? Es la base a partir de la cual se han desarrollado todos los estilos. Baste pensar que incluso algunos atletas de la liga de baloncesto de la NBA incluyen en su entrenamiento la técnica de base de la danza. Los artistas del Cirque du Soleil también practican estos movimientos para mantener el cuerpo en forma.

Pilar Domínguez, bailarina profesional, se dio cuenta de que la danza representaba un excelente ejercicio para colocar la columna y mejorar el equilibrio y la tonificación muscular. Hoy los centros en Barcelona que llevan su nombre se encargan de enseñar esta base técnica adaptada (lo que se supone que hace un bailarín profesional ▶

TODOS EN PISTA

Danza del vientre

Nace en el norte de África y es muy popular en Egipto. La música es la típica árabe, cantada o no. Sus referencias son las danzas pélvicas de fecundidad que se practicaban en la antigüedad.

¿Cómo se baila? Es una danza muy femenina y que despierta sensualidad gracias al movimiento de las caderas, a base de golpes y ondulaciones. Tiene que coordinarse con los brazos.

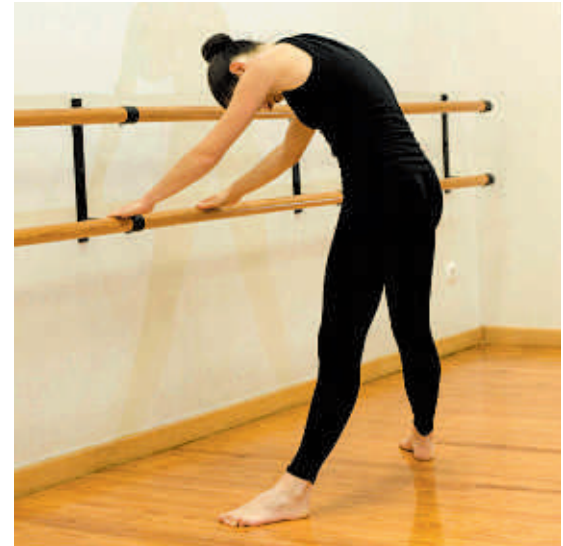
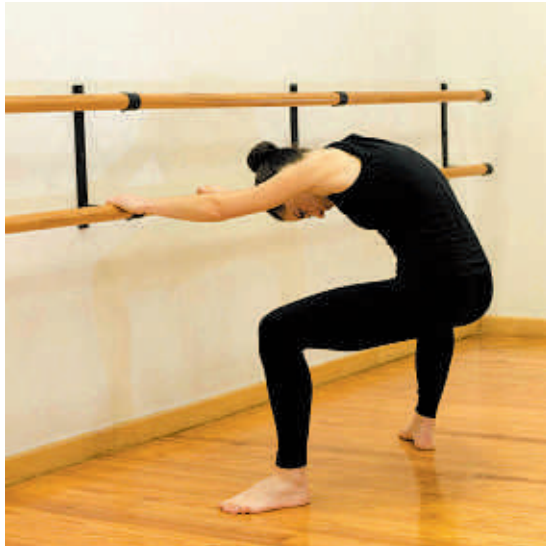
Beneficios Aumenta la sensación de relajación, de seguridad y de seducción. Además de tonificar la zona del vientre, se endurecen las piernas.

Ritmos latinos

Incluyen todo el universo de salsa, merengue, mambo....

¿Cómo se bailan? Es esencial el movimiento de cadera y piernas. Suelen aprenderse en pareja y consisten en un juego de papeles entre los dos sexos.

Beneficios Se tonifican la cadera y el trasero. Se descarga energía y se liberan toxinas.



JORDI SOTERAS



Algunos de los ejercicios que se practican en los centros Pilar Domínguez de Barcelona

► antes de desarrollar las artes del ballet), con secuencias pero sin coreografías con el objetivo de mejorar flexibilidad, la movilidad y la coordinación. Miren Guinea, fisioterapeuta del Centro Pilar Domínguez, recuerda: “No te das cuenta de cómo se mueven las articulaciones y de los músculos que tienes. Con estos ejercicios se consigue el control consciente de los movimientos. Con la danza, la musculatura no se vuelve dura o pesada, sino que se alarga. Y se consigue un cuerpo estéticamente equilibrado y sano”. Entre los asistentes a las clases hay deportistas y aficionados, que a base de *relevé*, *demipointe*, entre otros muchos ejercicios, se mantienen en forma para poder practicar su deporte favorito, sea el golf, la vela o el esquí el fin de semana, con una colocación correcta y sin riesgo de lesionarse.

En esta actividad el aspecto psicológico es también muy importante. “Danzar podría definirse como un estado de conciencia que nos permite habitar el cuerpo con el corazón y la mente, o dar cuerpo a nuestro corazón y a nuestra mente”, dice Cesc Gelabert. Nuria Pascual coincide: “El movimiento tiene que ser motivado. Trabajamos con la

parte emocional y la expresamos en el movimiento. El objetivo final es una forma de expresión. Con una buena base seremos más libres, más expresivos”. Los que practican algún baile lo han experimentado alguna vez: descargan energía, se sienten más sueltos, superan algunos complejos. Incluso los que nunca se han atrevido a bailar o bailar saben que las emociones están estrechamente vinculadas con el movimiento. Saltamos de alegría, damos patadas de ira, las piernas nos tiemblan de miedo.

Pues bien, a partir de este concepto, desde hace años se ha desarrollado una disciplina conocida como danza movimiento terapia (DMT). Los profesionales aplican las técnicas de los movimientos corporales para curar posibles traumas y hasta ciertas patologías. Heidrun Panhofer, coordinadora del máster y posgrado en Danza Movimiento Terapia

AL MOVERSE AL RITMO DE LA MÚSICA SE DESCARGAN TENSIONES Y EMOCIONES

Danza clásica

Es la madre de cualquier movimiento, la esencia del baile. Es la vertiente más artística y se acompaña por música clásica. Su lugar natural es el escenario.

¿Cómo se baila? Se necesita práctica para acostumbrarse a caminar de puntillas, pero la técnica de base se lleva a cabo en la barra.

Beneficios Ayuda a la colocación de la espalda y mejora la coordinación de los miembros. La danza contemporánea estimula la creatividad.

Flamenco

Es el baile español más conocido en el mundo. Es ritmo, arte y seducción. Incluye sevillanas, bulerías y una gama numerosa de variantes.

¿Cómo se baila? El traje es fundamental, igual que el zapato de tacón para las mujeres. Se trabaja mucho el movimiento de la planta del pie, del tobillo y de las palmas.

Beneficios Es un baile muy expresivo, que permite liberar emociones y mejora la autoestima. Practicado de forma correcta (el taconeo causa vibraciones), puede mejorar la postura corporal.

Ritmos afro

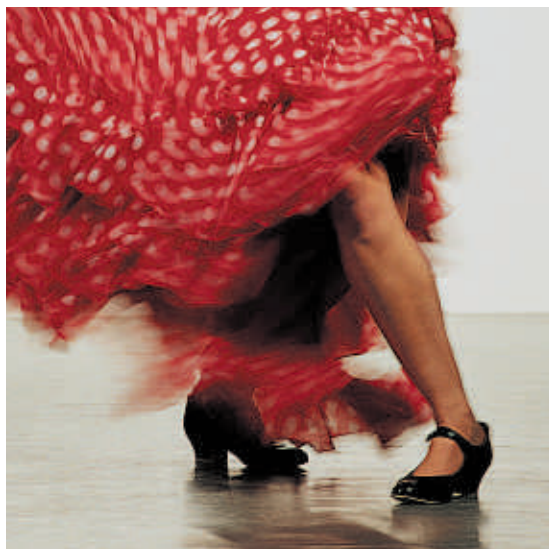
La danza africana es muy variada y depende de cada país. Nacida para celebraciones o rituales, tiene una base de tambores, con ritmos pegadizos.

¿Cómo se bailan? Todo el cuerpo se mueve al ritmo de la percusiones, puede haber incluso saltos y acrobacias.

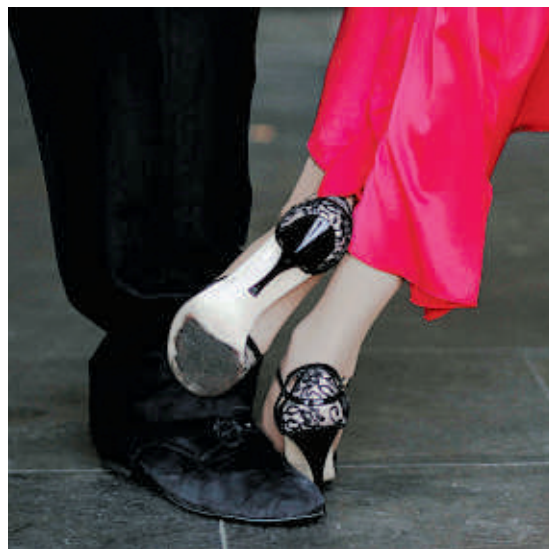
Beneficios Se mejora la fuerza y la resistencia, además de liberar tensiones psicológicas.



RUDY ALVARADO



GETTY



ALEX GARCÍA

Tres bailes, tres estilos. De izquierda a derecha: street dance, flamenco y tango

Ritmos urbanos

Son los bailes que derivan del funk y soul negro. Incluyen un estilo de vida reivindicativo, que tiene su propio código y vestuario.

¿Cómo se bailan? Con ropa ancha y cómoda. Se emplean sobre todo los brazos y el tronco, con coreografía. Es una fusión de varios estilos, del afro al break dance. Los ritmos son intensos y sincopados.

Beneficios El esfuerzo aeróbico es intenso y se mejora la capacidad cardiovascular

Bailes de salón

El tango y el vals, bailes tradicionales de fiestas y ceremonias, parecían destinados al olvido o a la gente mayor. Pero viven en la actualidad una segunda juventud.

¿Cómo se bailan? Son bailes de pareja, muy elegantes, que precisan flexibilidad y sentido del ritmo.

Beneficios Mejoran la capacidad de autocontrol y facilitan las relaciones sociales. Estudios confirman que el tango mejora el sistema nervioso central.

en la Universitat Autònoma de Barcelona, asegura que “a través de la danza el mundo interior de una persona se hace más asequible, y se encuentran significados en gestos, posturas que nos muestran los modelos de relaciones que cada uno tiene con los otros”. “El punto de partida es que a veces hablamos fluidamente, pero no nos movemos fluidamente. Puede ocurrir que cada vez que movamos el cuerpo no estemos conectados con él. Tenemos entonces que volver a sintonizar”, explica Hilda Wengrower, autora de un libro de reciente publicación, *La vida es danza* (Ed. Gedisa) y docente de la Universidad de Jerusalén.

¿Cómo funciona? Primero se hace un chequeo de los movimientos del paciente, para ver qué partes mueve y qué no. Hay que ver cómo se siente con su cuerpo. Así, sabremos más de su situación presente, pero también de su historia. Por ejemplo, si una persona asegura estar muy feliz pero tiene el cuerpo encogido, significa que tiene algún problema, más allá de lo que dice. De la misma manera, una persona muy expresiva tal vez podría lograr un mejor control de sí misma si aprendiera a hacer gestos más lentos. “Nosotros con la DMT no enseñamos a bailar, sino a explorar un abanico de movimientos que sean útiles y beneficiosos para la persona”, indica Wengrower.

Algunos trabajos científicos han avalado estas teorías. Una investigación de la universidad alemana de Heidelberg ha comprobado que “los movimientos verticales y circulares que se suelen

CON LA DANZA SE CONSIGUE UN CUERPO SANO Y FLEXIBLE

Journal of Medicine ha establecido que bailando se puede reducir el riesgo de alzheimer y otras formas de demencia. Y para los niños demasiado nerviosos, es un calmante natural: la Universidad de Karlstad ha descubierto que los menores a los que se les ha diagnosticado hiperactividad se tranquilizan y se calman después de las terapias de baile y consiguen estar quietos en clase una hora (además de haber desarrollado la memoria, el oído musical y la expresión corporal).

Así que, con la ayuda de buenos profesionales, es posible que encontremos el movimiento más adaptado a nuestro cuerpo que, junto al ritmo de música, nos proporcione aquel equilibrio interior que en el día a día hemos abandonado a causa del estrés o de la vida sedentaria. Cesc Gelabert recomienda que todos se atrevan a practicar. “En la danza, por fuerza, las experiencias pasan a nivel mental, emocional y físico. Hoy en día el cuerpo es un mero instrumento de placer, lo perdemos sentados, en despachos y coches, pero lo necesitamos para el equilibrio y plenitud del ser humano. La danza, si la escuchamos, no engaña”. ■

hacer en ciertas danzas mejoran la vitalidad y el afecto de personas depresivas y disminuyen la depresión”. Para los mayores, bailar es como una medicina: un estudio publicado en el *New England*

TERAPIA EN LA CÁRCEL

¿Se acuerdan de *Tacones lejanos* de Pedro Almodóvar? Era el año 1991 y en una de las escenas más surrealistas de la película, Bibi Andersen, vestida con ropa ancha de colores brillantes, llevaba a cabo una coreografía en el patio de la cárcel, junto a un grupo de chicas presas, al ritmo de merengue de *Pecadora* de los Hermanos Rosario. Era una ficción cinematográfica, pero en la vida real la danza está presente en las prisiones. El pasado mes de octubre se presentó un espectáculo de danza en la cárcel de Quatre Camins, cerca de Barcelona. Para llegar al teatro de la prisión hay que pasar siete rejas y tres puestos de control y en el auditorio había decenas de espectadores, entre periodistas y familiares. La obra se titulaba *The Gangs*, y tenía como trama los encuentros y desencuentros de una banda criminal en el Chicago de los años 20. Un tema de alguna manera familiar en el ambiente de la cárcel, pero que los reclusos se tomaron con mucha autoironía y gran empeño. La danzaterapeuta Montse Iranzo tardó tres meses en montar un espectáculo de media hora, donde se alternaron las músicas más variadas, desde el tango electrónico de Gotham Project hasta el charleston

de la película *Chicago*, la salsa de *Pedro Navaja*, el ritmo de *Misión imposible*, la energía del hip hop o The Cure. Los presos alternaron pasos a lo Michael Jackson, saltos y piruetas acrobáticas y movimientos de break dance. Iranzo explica que “hemos buscado varios ritmos que se adaptaran mejor al estilo de cada uno. En la preparación no sólo hemos hecho sesiones de baile. En algunas simplemente hemos hablado. Luego hemos desarrollado el tono muscular. En la prisión los reclusos están acostumbrados a usar la fuerza, les hemos enseñado a estilizar el músculo. Esta experiencia además ha impulsado el compañerismo entre todos”. Jesús Bosio, uno de los protagonistas del espectáculo, defiende su elección. “Aquí en la cárcel lo único que conocen los presos es el hip hop y el flamenco. Con la danza terapia aprendimos a hacer otros ejercicios. En el patio me decían que era una actividad un tanto femenina. ¿Y qué? Antes yo bailaba encorvado. Ahora he aprendido a enfrentarme al público, delante de un escenario, y a perder la timidez”. Abdelaziz el Bouchi, marroquí, después de la actuación tenía una cara radiante. “Antes bailaba sólo en la celda. Ahora me siento con energía, un poco salido. Bueno, salir no he salido aún. Me gustaría repetir la experiencia, pero sí sigo aquí claro. Ojalá la próxima vez pueda bailar en mi casa”. Al final, los presos volvieron a su celda, pero entre aplausos.