

DEJATE SEDUCIR POR EL BAILE

Dos pasos hacia adelante, tres hacia atrás y un giro... todo al ritmo de la música. Nuestras emociones, miedos y deseos se aúnan en el baile. Una forma de desinhibirse de los problemas cotidianos y una expresión del universo infinito del deseo y la pasión. Arte y ejercicio físico, que son parte de un legado cultural que caracteriza tanto a las personas que lo practican como a las que lo observan.

Arrate Diez

A lo largo de la historia, la danza ha estado inmersa en todas las culturas del mundo, siendo una de las bellas artes más estudiadas por quienes se han interesado por ese hechizo que embruja a todos sus participantes y espectadores. La tradición de la danza es una fuerza extraordinariamente eficaz para estudiar el devenir de las culturas.

Hay quien la define como “secuencias de movimientos corporales, no verbales, con patrones determinados por las culturas, que tienen un propósito y que son intencionalmente rítmicos, con un valor estético a los ojos de quienes la presencian”.

“La danza es impulsora de cambio, pues cada movimiento



dancístico es expresión de un sujeto, de su individualidad y su coordinación con la generalidad de otras individualidades”. Kisselgoff considera que “El mundo de la danza está cambiando permanentemente ante nuestros ojos. Cada interpretación es un crepúsculo...”. Pero la danza, que en sí misma es creatividad, expresividad, fluidez y armonía, es a la vez exigencia y disciplina, pues la realización máxima de su expresividad está determinada por la precisión de movimientos elegantes, que no es en caso alguno el adiestramiento mecánico del movimiento, sino una forma que hace posible la creación subjetiva.

La danza es una forma de comunicación y expresión por excelencia y, como dice Baryshnikov, “un mundo de nuevos lenguajes, que expanden su flexibilidad y alcance en todas las culturas”.

Se puede observar una diferencia entre danza y baile, pese a que los dos se complementan y están íntimamente relacionados. Cuando se habla de danza, no se



"El mundo de la danza está cambiando permanentemente ante nuestros ojos. Cada interpretación es un crepúsculo..."

está haciendo referencia de igual forma al baile; pues en el primer caso, tiene albergue el conjunto de emociones, sentimientos, ideas y pasiones expresados; y en el segundo caso, se refiere al medio a través del cual se ponen en escena tales aspectos. Baile, es aquella parte que hace de la danza una realidad, en la cual una persona entra en su mundo. La danza, al querer expresar un acto simbólico como el amor, la pasión, las costumbres o el modo de ser de un individuo o de una comunidad, lo hace por intermedio del baile o bailes.

El baile tiene también su función terapéutica. Bailando la mente se relaja y el cuerpo olvida sus enfermedades y preocupaciones. Al bailar, nos relajamos y la actitud corporal mejora. Se conocen nuevas formas de movimiento, y uno puede rela-

cionarse con otras personas en un clima de fiesta, diversión y alegría.

Tomar clases de baile alimenta el interés por iniciar un nuevo camino de aprendizaje. De tener nuevos incentivos, nuevos intereses, de aprender a comunicarse

de otra forma, a estudiar como en épocas pasadas, de volver a creer en uno mismo y ponerse a prueba, de volver a conocerse.

Hay numerosas formas de bailar y no es indispensable tener que mover todo el cuerpo. El baile en silla de ruedas fue admiti-



Bailando, la mente se relaja y el cuerpo olvida sus enfermedades y preocupaciones. Al bailar, nos relajamos y la actitud corporal mejora.

do como deporte de invierno en septiembre de 1999 y ya figura como novedad en las Paraolimpiadas. El origen de esta disciplina se remonta al año 1983. Una de sus precursoras es la bailarina y coreógrafa holandesa Corrie van Hugten, quien tras sufrir un accidente, quedó parapléjica. Con la ayuda de una amiga fisioterapeuta, Ondine de Hullu, creó esta nueva modalidad del baile, en la que se incluyen las técnicas "dúo" (los dos componentes de la pareja bailan en silla de ruedas y "combi" (un componente de la pareja baila de pie). De esta forma, se pueden aprender estilos diversos, desde el elegante vals (inglés, vienés, de los galos, de San Bernard), hasta el siempre dinámico y marchoso baile del oeste, pasando por el rock&roll, samba, cha-cha-cha, quick-step, jive, y fox-trot.

Al igual que el resto de las psicoterapias por las artes, como la musicoterapia, la arteterapia y la dramaterapia, la danzaterapia es el uso creativo del movimiento dentro de un marco terapéutico para favorecer la integración psicofísica del individuo en un proceso de transformación y crecimiento. La danza es un vehículo innato de expresión y la danzaterapia utiliza este lenguaje para conseguir un proceso de transformación personal.

Existen multitud de modalidades y estilos de baile y gran parte de ellas se enseñan en academias de baile. Muchos estilos se compaginan con ejercicio físico, dando lugar a modalidades como el aeróbic y danza jazz,



por ejemplo. Desde bailes de salón y latinos, euskal dantzak, flamenco, baile contemporáneo, así como bailes tropicales, las clases de baile vuelven a estar de moda. Del funky al flamenco, pasando por las danzas orientales, las academias y los gimnasios están llenos de gente que quiere aprend

der a bailar. Ritmos latinos, ritmos afro, danza oriental, flamenco, hip-hop, rock, blues, funky, cha-cha-chá, rock&roll, rap... un abanico de posibilidades para mover el cuerpo sintiendo la música. Así que lo mejor será elegir lo que más nos guste y... ¡todo el mundo a bailar! **F**

