

Ritmes antiestrès
BUSCA L'EQUILIBRI

A full-page photograph of a woman with voluminous, curly brown hair, smiling broadly. She is wearing a shimmering, light-colored dress with a draped neckline and a delicate necklace. Her arms are raised behind her head. The background is a soft-focus outdoor scene with greenery.

BALLAR

SENSE PARAR!

Moure's al ritme de la música modela el cos, allibera la ment i ens permet connectar amb les nostres emocions més positives.

Per **Fernanda Adán** amb l'assessorament del Departament de Fitness del Grup DiR

Gairebé tots els nens petits, quan senten una música que els agrada, es posen a ballar. Sembla que es tracti d'un acte reflex, la resposta a un impuls vital. I algun element molt essencial de nosaltres deu haver-hi en la necessitat de moure el cos al ritme de la música quan homes i dones ho portem fent des del principi dels temps. Ballem danses tradicionals seguint tots els passos establerts com una manera de cohesionar-nos amb la resta del grup. O ballem a dos intentant coordinar-nos amb la nostra parella. O en solitari deixant-nos portar per l'eufòria en un concert. I el millor de tot és que mentre ho fem, a més de divertir-nos –cosa que sempre resulta molt saludable–, el nostre cos i la nostra ment obtenen un piló de beneficis. Potser per això cada cop més gent busca un espai per ballar, no només com una activitat lúdica de cap de setmana, sinó com una manera de fer salut en el sentit més ampli de la paraula.

Del tango al hip-hop, passant pel flamenc, la salsa o la dansa del ventre, l'oferta és tan àmplia que és gairebé impossible que algú no trobi un estil que s'adapti als seus gustos.

COS I MENT

Per suposat, els efectes del ball variaran en funció de la modalitat que triem, però hi ha beneficis comuns a totes. A nivell físic, ballar és una activitat cardiovascular més o menys intensa gràcies a la qual s'eliminen greixos (en una sessió es poden cremar entre 400 i 800 calories), millora el sistema respiratori i

Connectar amb les emocions

A la dècada de 1940, en un hospital de l'àrea de Washington, es van introduir sessions de dansa entre els malalts psiquiàtrics. Els metges es van adonar que, a través del moviment del cos, els pacients eren capaços d'expressar emocions, sentiments i idees que no podien transmetre a través de les paraules. Des d'aleshores, dins del món de la psicologia i la psiquiatria s'ha continuat investigant què revela el nostre cos quan ens movem, cosa que ha donat lloc a l'ús de tècniques que incorporen la dansa com una eina terapèutica més. Montse Martí és psicòloga i vicepresidenta de l'Associació de Dansa Moviment Teràpia Espanyola, una tècnica de la qual també n'és especialista. Segons ella, "mentre ens movem, tenim revelacions de nosaltres mateixos que posen de relleu alguns patrons i actituds que no ens permeten avançar cap allà on volem". Per això, en aquesta tècnica, es combina la teràpia verbal amb la dansa, ja que "el moviment ens connecta amb les emocions d'una manera molt més ràpida i eficaç del que ho fa la ment".

Per a més informació:
www.danzamovimientoterapia.com

Ritmes antiestrès

BUSCA L'EQUILIBRI

Alegria

Diuen els entesos que ballar ens connecta amb els estats d'ànim més positius. I deu ser cert, perquè no hi ha cap festa ni celebració en condicions que prescindeixi de la música i del ball. Ballar és una forma de comunicar-nos amb els altres, de seduir... en definitiva, de compartir l'alegria que sentim quan ens deixem anar.

DIR
emotions

activa la circulació sanguínia. D'altra banda, enforteix els músculs i, a la vegada, els estira, cosa que ens ajuda a modelar el cos. Per últim, permet guanyar coordinació i equilibri corporal, fet que ens permet corregir males postures i estar més àgils.

Mentalment, ballar també ens ajuda. Aprenere els passos d'una dansa determinada ens obliga a exercitar la memòria, i executar-los correctament, una bona dosi de concentració. Però, a més, moure el cos al ritme de la música constitueix una de les millors maneres d'eliminar tensions, per suposat perquè fent-ho generem endorfines, però també perquè expresseu sentiments i emocions d'una manera que les paraules no ens permeten.

Thaïs Lorca té 28 anys, balla des dels quatre i dona classes des dels vint. Actualment és professora de dansa clàssica, espanyola i flamenc a DiR Gràcia i DiR Tarragona. No es pot imaginar la seva vida sense la dansa: "Per a mi és un art, una forma de passar-m'ho bé i sobretot la millor manera d'expressar les meves emocions. Intento transmetre aquesta passió als meus alumnes, i després de quatre o cinc sessions molts em demanen augmentar la freqüència de les classes".

"El nostre cos amaga moltes emocions, de les quals sovint no en som conscients, i moure'l ens ajuda a revelar-les", ens explica Montse Martí, psicòloga i especialista en Dansa Moviment Teràpia. "Ballant podem trobar solucions més creatives als nostres problemes que quan només ens limitem a enraonar", afegeix. I possiblement és això el que homes i dones han buscat al llarg de tota la humanitat en incorporar la dansa en els seus ritus i les seves festes. O quan molts guerrers d'una mateixa tribu es lliuraven al ball abans d'enfrontar-se a l'enemic. O simplement quan avui dia en una discoteca o una classe de dansa, deixem anar el cansament i el sentit del ridícul, i experimentem el plaer de moure el cos al ritme de la música amb total llibertat. ●

Temps aproximat de lectura: 4 minuts.