

Danzaterapia: una nueva forma de afrontar la ansiedad

Noticias 24hs | 29-01-2024 | 15:22



danzaterapia

La danzaterapia es una forma de tratamiento contra la ansiedad y depresión que ha ido ganando popularidad en los últimos años debido a sus beneficios comprobados. Se ha demostrado que el uso del movimiento y la danza como herramienta terapéutica tiene beneficios físicos, psicológicos y socioculturales. Además, el baile puede ser una actividad divertida y placentera para personas de todas las edades y habilidades.

¿Cuáles son los beneficios del baile?

En primer lugar, los beneficios físicos del baile pueden ayudar a reducir el estrés, mejorar la salud cardiovascular y promover la relajación muscular.

En segundo lugar, la bailoterapia puede tener beneficios psicológicos, como una mayor autoestima, una reducción de los síntomas de ansiedad y un mejor estado de ánimo.

Por último, puede proporcionar beneficios socioculturales, como una mayor conexión social y un sentido de pertenencia.

¿Los estudios han demostrado que la danzaterapia puede ser un tratamiento eficaz para los trastornos de ansiedad y se ha incorporado a muchos programas de tratamiento de salud mental? explican desde En Clave de Danza, escuela especializada en enseñanzas elementales de danza en Málaga.

Empezar a bailar puede resultar intimidante, especialmente sin experiencia previa. Sin embargo, existen pasos simples que se pueden seguir para comenzar, ayudados de monitores, y disfrutar de cualquier tipo de baile.

Es vital elegir un estilo de baile que sea de gusto o interés. Esto podría ser cualquier cosa, desde salsa hasta hip hop y bailes de salón. En segundo lugar, se trata de encontrar una clase de baile adaptada para principiantes con el objetivo de comenzar desde el origen, disfrutando de cada avance, sin presión y con mucha alegría. Muchos estudios de danza ofrecen clases para principiantes diseñadas para personas con poca o ninguna experiencia.

Por último, ensayar también en los ratos libres con pasos básicos que vayan aprendiendo en clase permitirá un desarrollo gradual de las habilidades. Con práctica y paciencia, se bailará al final con confianza y alegría tal como explican los profesores. Se trata de dejarse llevar, de desconectar la parte más racional y dejarse sentir.

¿Existen varias barreras que pueden impedir que las personas disfruten de la danza, como el miedo al juicio o al fracaso, las limitaciones o discapacidades físicas y la falta de tiempo o recursos. Pero no son barreras sino en la mente, porque todo el mundo acaba disfrutando del baile en cuanto se le da una oportunidad. Se convierte en una forma de desahogo y expresión? concluyen.

Autor: Redacción