

“LA DANZA COMO FORMA DE VIDA”

“Cuando bailas puedes disfrutar el lujo de ser tú mismo” (Paulo Coelho)



La danza es un arte que pretende expresar sentimientos y emociones mediante el movimiento del cuerpo en base a una melodía. Es una modalidad que permite evadirte de los problemas que afrontamos socialmente; nosotras podemos definirlo como una vía de escape

del mundo real, un mundo paralelo donde evadirse y poder ser tú.

La danza permite potenciar los valores más importantes que se desarrollan durante la infancia, como puede ser la capacidad de establecer relaciones sociales, la pérdida de la timidez y el desarrollo de la sensibilidad. Aunque debemos reconocer que no todo son ventajas... La danza trae consigo el fomento de la competitividad, el aumento de lesiones y, un abuso de ella, puede generar la deformación de algunas partes del cuerpo como las extremidades inferiores, sobre todo en la modalidad de ballet.

La danza no solo debe ser concebida como un arte sino también como una terapia para diagnosticar y tratar a niños con trastornos de la conducta (TDAH) y Síndrome de Down. Al ser niños muy asertivos, la práctica de este deporte permite la creación de un vínculo afectivo que nos facilita la entrada en su mundo interior.

Sin duda alguna, este deporte nos ha dotado de valores sociales y personales, que nos ha ayudado a crecer como personas y que ha

supuesto una pieza clave en muchas de las decisiones tomadas a lo largo de nuestras vidas.

“La danza es la lengua oculta del alma” (Martha Graham)

Andrea Corral Torres, Laura Gomez Perea, Laura Lara Curto, Irene García Gallego y Brenda Martinez

NOTA: Adjuntamos estas imágenes con el permiso de ser publicadas para añadir o cambiar la foto que está en el artículo