

LA BAILOTERAPIA, UNA OPCIÓN SALUDABLE Y DIVERTIDA PARA ELEVAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS DE CUALQUIER EDAD.

Lic. Belkys Lázara Balmaseda Albelay.

RESUMEN:

El presente artículo está encaminado a promover la práctica de la bailoterapia en todos los grupos etéreos de la población cubana. Por ello nos proponemos divulgar los beneficios que aporta la misma para elevar la calidad de vida de las personas, demostrando lo saludable que es realizarla y la forma de elevar la autoestima de quienes la practican con el fin de dar un uso mas útil y saludable al tiempo libre.

Pensamos que hay una forma deportiva que podrá ser profundamente comunitaria y a la vez necesaria, y es el deporte realizado en grupo que tiene como objetivo no ganar una competencia sino lograr una forma física mínima, un estado de movilidad adecuado y un estado de animo elevado.

La bailoterapia que se realiza con música, que aporta movilidad y estado de animo adecuado al organismo, es la base de este artículo, constituyendo una actividad deportiva recreativa para todas aquellas personas que deseen realizar ejercicios físicos con el fin de mantener un cuerpo sano, una mente sana y no con un fin deportivo.

La bailoterapia tiene su origen en Europa y la misma se ha extendido a países de otros continentes. Con su práctica se refleja la cultura de los países en que se realiza y es una forma de expresión artística del ser humano a lo largo de la historia. La misma se puede realizar diariamente, es una opción de actividad física divertida; básicamente es una cuidadosa técnica de entrenamiento físico que se puede ejercitar a través del

baile. Es una novedosa rutina de gimnasia para alcanzar y mantener el peso, que se practica en forma de grupo. Mejora la vida social de quienes la practican, se hace con ella más amistades y es una alternativa más flexible y entretenida en el campo del entrenamiento físico.

La práctica de ejercicios físicos combinados con el baile y la música debería ser más recomendada por los médicos. Aunque, como en todo, mejor no abusar. Y, si existe alguna enfermedad, consultar con el especialista. Al fin y al cabo, el baile es una forma más de ejercicio físico y, como tal, requiere una supervisión que incluya la realización de pruebas diagnósticas complementarias y que huya de la práctica de ejercicios vigorosos que superen los niveles aconsejables. Su inclusión debe realizarse en lo que los médicos llaman estilos de vida cardiosaludables como un integrante que va a contribuir a mejorar la salud física.

Es una combinación de pasos de baile y pasos básicos de gimnasia aerobia diseñada para ponerle diversión al acondicionamiento físico. Se basa en ritmos latinos e ibéricos (salsa, merengue, rumba, cumbia, conga, casino, chachachá, mambo, zamba, disco, flamenco, tango, danza de vientre entre otros) que transmiten la energía y pasión necesaria para convertirla en el elemento idóneo para mejorar la condición física. Se mezclan ritmos lentos y rápidos, que le brindan a la actividad una intensidad moderada - alta no llegando a ser agotadora.

Escuchar música le resulta muy estimulante al organismo, pues hace aumentar ligeramente el ritmo cardíaco y la tensión arterial, libera adrenalina, lo cual la vuelve ideal para dar un acelerón al ritmo de trabajo o para combatir el aburrimiento. La música, al actuar sobre el sistema nervioso central, favorece la producción de endorfinas y se conoce que estas motivan y elevan las energías para enfrentar los retos de la vida ya que producen alegría y optimismo; disminuyen el dolor y contribuyen a estimular las vivencias de bienestar y de satisfacción existencial, mejorara la concentración y la atención, aumenta la memoria, reduce la sensación de estrés, mejora el humor y hace amenas las tareas.

Durante la sesión de bailoterapia se realizan ejercicios que utilizan el baile acompañado de la música como actividad fundamental, así como los pasos de bajo y de alto impacto de la gimnasia musical aerobia, sabiendo que el baile es una de las terapias más antiguas constituyendo una terapia alternativa. Un punto a favor de la bailoterapia es que, prácticamente, no hay edad ni sexo específico para realizarla, la pueden practicar personas de 9 a 99 años, pues en ella pueden participar todos los que se sientan bien. Las sesiones de bailoterapia duran por lo general desde una hora, hasta que el grupo o el cuerpo aguanten.

FUNDAMENTACIÓN BIOLÓGICA DE LOS BAILES.

Los bailes que en ella se realizan brindan una serie de movimientos dinámicos y coordinados, comenzando desde la cabeza hasta los pies, hacen que los músculos tomen fuerza, aumentando el tono muscular y la resistencia aerobia. Permiten aumentar la intensidad y elevar las pulsaciones.

Al finalizar la misma se realizan ejercicios de estiramientos de los diferentes planos musculares y bailes de relajación con música instrumental, preferentemente, para garantizar el descenso de las pulsaciones las cuales preparan al aparato cardiovascular de manera segura y gradual y la relajación de los grupos musculares.

¿Qué se necesita para practicar bailoterapia?

- Ante todo, relajarse y disponerse a disfrutar de la música.
- Zapatos y ropa cómoda (preferiblemente deportiva).
- Un recipiente con agua o líquido para hidratación.
- No haber comido desde, por lo menos, tres horas antes.
- Muchas ganas de bailar y pasarla bien.
- Es recomendarle realizar una rutina de calentamiento combinado con ejercicios de estiramiento para evitar esguinces o desgarres.

-Las personas que presentan patologías cardiovasculares o trombosis venosas, es necesario que se sometan a un chequeo médico antes de realizar esta actividad, para así tomar las precauciones necesarias.

BENEFICIOS.

La bailoterapia como actividad física recreativa mejora la salud de quien la practica ya que favorece el sistema cardiovascular, las alteraciones metabólicas y osteomioarticulares, contribuye a la disminución de peso corporal, gracias a la intensidad de los ejercicios. Dentro de los efectos más visibles se pueden mencionar la reafirmación de la musculatura aportado por la práctica de estos ejercicios que son diversos y residen principalmente en el bienestar personal.

Se estima que en una sesión de bailoterapia se queman entre 600 y 800 calorías, dependiendo de cómo funcione cada metabolismo y al mismo tiempo pueden obtenerse, si la persona es constante, un satisfactorio endurecimiento y fortalecimiento de los muslos, pantorrillas y glúteos; energiza el organismo y genera bienestar, representa uno de los ejercicios más populares del momento, los beneficios reportados por la práctica de este ejercicio son diversos, reduce la tensión, principalmente en hombros, cuello y espalda,

Otro de los beneficios es cardiovascular: Bailar estimula la circulación sanguínea y por tanto todo el organismo, fortalece los huesos y los músculos, es la idea del baile como una forma de quemar calorías y sentirse bien.

Mejora la movilidad articular, permite dormir bien.

El trabajo muscular abdominal y lumbar ofrece enormes beneficios. El baile es una manera de generar un buen estado anímico, nos mantiene jóvenes y dinámicos, mejora nuestro humor y proporciona beneficios en la fuerza, por el rango de movimientos que en ella se realizan.

Esta modalidad terapéutica elimina el tejido adiposo, al elevar la carga corporal combinando ejercicios físicos con la danza, y combate el estrés y todas las patologías

asociadas al sedentarismo entre las que figuran el colesterol y la alteración de los triglicéridos.

Los ejercicios que en ella se realizan buscan desarrollar en los practicantes hábitos, habilidades e independencia en la realización de actividades físicas desde edades tempranas, para evitar enfermedades como la diabetes que suele aparecer en la juventud y después de los 50 años de vida.

Dentro de los cambios más frecuentes que se producen en el organismo al practicar esta modalidad de la gimnasia se encuentran:

- Mejora el rendimiento cardiopulmonar.
- Disminuye la presión arterial.
- Disminución de la grasa corporal.
- Disminuye el colesterol: disminuyendo el LDL-colesterol o “colesterol malo” y aumentando el HDL-colesterol “colesterol bueno”.
- Disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas y respiratorias.
- Disminuye los problemas de estreñimiento.
- Mejora el control de la diabetes.
- Disminuye la pérdida del hueso.
- Aumenta la sensación de bienestar.
- Disminuye la frecuencia de depresión.
- Evita o mejora el insomnio.
- Reduce el consumo de medicamentos.

CAMBIOS FÍSICOS PRODUCIDOS POR LA BAILOTERAPIA.

- Coordinación: Con el baile se ejercita la agilidad y la coordinación de movimientos, así como el equilibrio.
- Músculos: Fortalece los grupos musculares y mejora la flexibilidad, la fuerza y la resistencia.
- Niños: Corrige malas posturas, les permite desarrollar el oído musical, el sentido del ritmo, la memoria y la expresión corporal.

EFFECTOS PSÍQUICOS:

- Aumento de la seguridad de los participantes al ir consiguiendo objetivos que, en un principio, parecían inalcanzables.
- Mejora del estado de humor.
- Reduce la tensión nerviosa al gastar mucha más energía en el ejercicio físico.
- Reduce o acaba con el estrés, la ansiedad y la depresión, ya que ayuda a expresar las emociones.
- Produce relajación psíquica.
- Es un buen método para superar la soledad y la timidez y establecer nuevas relaciones.
- Fomenta la confianza en uno mismo y la claridad de pensamiento.

La bailoterapia es una opción saludable y divertida para elevar la calidad de vida de todas las personas que la realizan. Un punto a favor para la bailoterapia es que, prácticamente, no hay edad, sexo, ni requerimientos físicos extremos para poder practicarla, basta con que la persona tenga una salud promedio. El ritmo de adaptación se lo impone cada persona, es por ello que en una misma clase puede haber alumnos principiantes y avanzados paralelamente. La única restricción que existe a la hora de entrenarse con la bailoterapia es el "miedo al ridículo" que algunos experimentan al comienzo, sobre todo los hombres que la consideran una actividad afeminada, sin

embargo bastan un par de clases para disipar este prejuicio que se manifiesta en algunas personas.

La bailoterapia permite a todo público desarrollar su autoestima, su estado anímico, estabilizar la presión arterial, el sistema inmune se enriquece, se liberan endorfinas, se baja de peso, pero lo más importante es que cualquier persona puede bailar sin mayor esfuerzo tomando solo como fundamento los pasos básicos que le permitirán bailar fácilmente cualquier ritmo y, es ahí donde radica el éxito de la misma.

EJERCICIOS PARA REALIZAR LA BAILOTERAPIA.

1-Calentamiento general que incluye:

- Ejercicios de movilidad articular (flexiones, extensiones, torsiones y circonducciones de todos las articulaciones que puedan realizar estos movimientos y se pueden realizar con influencia combinada.)

2- Ejercicios de bajo impacto de la gimnasia musical aerobia.

- Marcha.
- Paso hop.
- Piernas separadas.
- Paso toque.
- Lange.
- Paso cruzado.
- Rodillas al pecho.
- Jumping jack.
- Pataditas al frente, lateral y atrás.
- Rodillas al pecho.

3- Ejercicios de alto impacto de la Gimnasia Musical Aerobia (ejercicios saltados).

- Jumping jack.
- Pataditas al frente, al lado y atrás.
- Rodillas al pecho.
- Patadas o chutes.
- Langes aéreos.

4- Ejercicios para la recuperación.

- Ejercicios respiratorios.
- Ejercicios de relajación.
- Ejercicios de estiramientos.

MÚSICA Y BAILES A UTILIZAR EN LA BAILOTERAPIA.

- Salsa.
- Merengue.
- Rumba.
- Cumbia.
- Conga.
- Casino.
- Disco.
- Zamba.
- Danza de vientre.
- Mambo.
- Tango.
- Chachachá.

- Flamenco.

CONCLUSIONES.

La música, el deporte y el cadencioso ritmo de la bailoterapia estarán presentes en todos y cada uno de los beneficios que trae aparejada la práctica de esta modalidad que goza de gran popularidad en otros países en estos tiempos modernos con lo novedoso de sus bailes, con el goce del cuerpo y por la soltura que cada persona pone a los movimientos.

Si está harto de la rutina y busca una forma divertida para mantenerse en forma es seguro que la encontrará en la bailoterapia.



