

¡Activa tu cuerpo y alma! 5 beneficios de incluir el baile en tu vida



Kenya Rodríguez y Fernando Benítez, bailarines y profesores de baile en el **Tec campus Sinaloa** comparten los distintos beneficios que la danza le puede otorgar a un estudiante o a cualquier persona.

De la misma manera, las alumnas y bailarinas **Nicole Capín y María Isabel Castro** hablan de cómo el baile les ha enseñado distintos aspectos de la vida como disciplina, compromiso y crear relaciones con distintas personas.

María ha participado en **competencias internacionales como Radix en Monterrey**, mientras que Nicole ha competido en concursos como **Attitude 2019** dónde recibió una medalla de plata.

“La danza tiene ejercicios físicos en donde usas como instrumento a tu cuerpo, pero a quién estás alimentando es al alma”. -Kenya Rodriguez

1. Elasticidad y fuerza

La profesora Kenya que es la directora de **danza moderna** destaca que los **beneficios más notables son los cambios físicos**, debido a que el practicar danza te hace obtener una **buena**

condición física y un cuerpo más fuerte.

Sin embargo, expresó que el cuerpo trabaja de diferente manera según el estilo de baile, ya que en el ballet lo que se destaca es la elasticidad y suavidad, mientras que en otros estilos como el hip hop se necesita más rudeza.

2. Expresión libre y seguridad

Del mismo modo, se obtienen beneficios psicológicos ya que es una forma de **libertad de expresión** y puedes sentirte tú mismo en un lugar seguro junto con otras personas que practican el mismo arte.

“La danza tiene ejercicios físicos en donde usas como instrumento a tu cuerpo, pero a quién estás alimentando es al alma”, señaló Kenya Rodríguez.

Además, el profesor de danza urbana **Fernando Benitez** explica que la danza ayuda a **controlar impulsos emocionales** y el hecho de ponerte a bailar te ayuda a olvidar problemas personales.



/> width="900" loading="lazy">

3. Desarrollo personal

La danza también ofrece distintas lecciones de vida que te ayudan en tu **formación, desarrollo personal y a saber tomar decisiones**, según la estudiante Nicole.

Es por esto, que la bailarina Nicole comparte que su formación en la danza ha también adquirido conocimientos que le ayudarán en su futuro.

*“El baile ha **cambiado mi vida en muchos sentidos, me ha dado disciplina, responsabilidad y me ha abierto las puertas en oportunidades que he tenido**”, explicó la alumna.*

4. Autoconocimiento

Por su parte, la estudiante María menciona que la danza va más allá de solo moverse al ritmo de una canción, ya que requiere **mucha disciplina y constancia, en donde trabajas mente y cuerpo en conjunto.**

“En mi persona es donde yo he visto un gran cambio ya que me ha ayudado a poner límites, conocer mis intereses, tener reconocimiento propio, pero sobre todo que las derrotas también son aprendizajes”, explicó la alumna María



/> width="900" loading="lazy">

De la misma manera, la alumna destaca que **la danza es su lugar seguro** donde ha tenido varios momentos felices y gracias a ello **ha descubierto poco a poco su verdadero ser.**

5. Liberación de sentimientos

El profesor Fernando afirma que con la danza **puedes expresar todos tus sentimientos y emociones**, sacar estrés y dejar atrás problemas que en ese momento te estén afectando y hasta **para algunas personas puede considerarse terapia**.

“La danza es un método emocional y psicológico, ya que desbordas algo que tenga que ver cognitivamente con el cerebro y energéticamente con tu cuerpo”, explicó el profesor Fernando Benitez.

También, como lo menciona la alumna María Isabel, la danza puede hacer **que te olvides de momentos difíciles** y transformarlos en **momentos de felicidad los vives con amigos** que comparten el mismo arte que tu.



/> width="900" loading="lazy">

“La danza me ha brindado tantos momentos felices, pero sobre todo amistades que agradezco y siguen estando a mi lado”, compartió la alumna María Isabel.

Por último, ambos profesores comparten sus consejos para todas aquellas personas que quieren **empezar a practicar la danza** y puedan vivir de los beneficios ya mencionados.

“Aprende a sentirte y verte raro en la danza ya que esta es abstracta, y al mismo tiempo dale el gusto a equivocarte y acepta a tener el error”, señaló el profesor Fernando Benitez.

La profesora Kenya Rodríguez invita a todas esas personas a darse la oportunidad de probar algo nuevo y que nunca es tarde para empezar desde cero sin importar la edad ya que el talento siempre existirá en la persona.

“La danza es una buena excusa para buscar una mejor versión y relacionar tus vínculos afectivos”, finalizó la profesora.

Seguro querrás leer también: