

¡Baila sin cesar! Consejos de un experto para moverte en la cuarentena



“Me gusta enseñar que la **danza** tiene un **propósito más allá que solo movimientos**. La danza nos **sensibiliza**, nos **educa** y sobre todo forma **disciplina**” afirmó Andrés Ramos, maestro de danza del Tec campus Cd. Obregón.

En estos tiempos de aislamiento debido al **COVID-19** y la **falta de movimiento** que el confinamiento puede ocasionar, Andrés Ramos, maestro de Hip-Hop del Tec compartió para **CONECTA** cómo **la danza** puede ser nuestro **mejor aliado** en estos momentos.

Cuando entiendes esta disciplina entras a un momento de distracción; **dejas de pensar en factores exteriores y te concentras en ti mismo**.

En otras palabras, el experto **Tec**, quien lleva **ocho años** como maestro de **danza**, afirma que es una **terapia personal**, un momento en el que **puedes ser tú mismo y expresar sentimientos a través del movimiento**.



width="900" loading="lazy">

*“Considero que es una forma de desenvolvernarnos un poco común y muy especial. En lo **personal esto me ayuda mucho a bajar el estrés acumulado**”, compartió Andrés.*

Desarrollarse en esta **disciplina te ayuda a mejorar tanto física como mentalmente**, ya que surgen habilidades que apoyan a fomentarla.

*“Los bailarines como cualquier persona nos estresamos y guardamos sentimientos, cuando nos movemos liberamos todo a través de la danza; es por eso que tenemos incluso el **mismo nivel de actividad física que un deportista**”* señaló el experto.

TODOS TENEMOS UN BAILARÍN DENTRO

No existe una edad para bailar, solamente se requiere de disciplina y entrenamiento.

*“**Cualquier persona puede.** Es cuestión de estar muy comprometidos y disfrutarlo plenamente”.*

El maestro afirmó que el baile es como caminar, no nacemos sabiendo, comenzamos gateando y poco a poco nos vamos levantando, **nunca debes rendirte a pesar de cuantas veces caigas.**

La danza comienza despacio, vas conociendo tu cuerpo, coordinas tus movimientos y así tu estilo se irá definiendo.



width="900" loading="lazy">

EL RITMO IDEAL PARA TI

Cualquier **ritmo musical** que involucra a la **danza es efectivo**.

Bachata, billete, Hip-Hop, contemporáneo, afro, etc.

El profesional menciona que realmente no importa qué **tipo de música** sea, mientras la puedas **bailar y disfrutar**, todo será increíble y eficaz, afirma.

El profesor **Andrés Ramos** compartió con **CONECTA** que el inicio con dificultades como bailarín, ya que era tímido y con baja autoestima, pero gracias a su esfuerzo constante esto cambió.

*“La danza tuvo un muy gran impacto en mí, con el tiempo me dio confianza de no sentirme juzgado a la hora de bailar, y conforme crecí me fui **ganando mi vida** gracias a la danza”,* agregó el coreógrafo

Encuentra la motivación con tu estilo de música favorito, si tienes la disciplina y te propones la meta de lograrlo es seguro que tú también podrás. Con esfuerzo se alcanza lo imposible.

*“**El baile me ayuda a expresarme de la manera que yo quiero**, me gusta mantenerme activo mientras transmito el amor que siento hacia este arte a la hora de enseñar”,* concluyó el bailarín.



width="900" loading="lazy">

APRENDE A BAILAR DESDE CASA

Existen una infinidad de páginas, algunas de ellas en Instagram, donde puedes tomar clases privadas y personalizadas.

El [Tec de Monterrey](#) ofrece clases para su comunidad a través de [LiFE@Home](#), en donde el profesor Andrés imparte la clase de “Danza Urbana” todos los lunes y miércoles a las 18:00 horas (CDT).

Durante el confinamiento incluso se están dando clases de danza a niveles internacionales y nacionales por sesiones privadas de Zoom impartidas por profesionales.

LiFE@Home, es una adaptación de [Liderazgo y Formación Estudiantil \(LiFE\)](#) al **entorno no presencial** en donde encontrarás una selección de **más de mil 200 actividades**.

Este programa es parte del [Modelo Flexible Digital Plus](#) que el Tec puso en marcha ante la **contingencia del COVID-19** para velar por la salud de su comunidad, y **asegurar su continuidad académica y formativa**.



width="900" loading="lazy">

MÁS SOBRE CUIDA TU MENTE

El Tec también lanzó el programa [Cuida Tu Mente](#), en donde podrás encontrar desde consejos en temas de **salud mental**, **mente positiva**, hasta un **calendario de actividades que incluye yoga, mindfulness, fitness, gastronomía, entre más temas.**

Explora este contenido:

[Mente saludable](#)

[Mente positiva](#)

[Mente conectada](#)

SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER:

ESTE ES EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE EL CORONAVIRUS:

EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE LA CUARENTENA:

Y EL ESPECIAL DE CONECTA SOBRE LO QUE HACE EL TEC EN ESTA PANDEMIA: