

Bailá y transformá tu vida

Divertite, mejorá tu cuerpo y cambiá las conductas de tu personalidad que no te gustan. Al elegir qué bailar podés descubrir tus poderes escondidos.

Si te anotás en el gimnasio pero terminás abandonando o si nunca hacés actividad física porque ninguna te gusta, hay alternativas para estar en forma a través del placer: movete al ritmo que más te guste.

Son danzas que vienen de cuando no existían ni el celular, ni los embotellamientos y tampoco los hombres histéricos. Los bailes folclóricos de Brasil y Argentina surgieron cuando la gente vivía en contacto con la naturaleza y se reunía para venerar a sus dioses o para distenderse de sus trabajos.

Los ritmos de los tambores afrobrasileros o las tranquilas guitarras folclóricas nos pueden transportar a aquellos contextos para que podamos olvidarnos de los problemas del trabajo mientras jugamos a tener diferentes roles donde son otras las formas de relacionarnos con nuestros compañeros “de baile”. Sólo hay que tomar clases de danza afro o de folklore.

Andá al gimnasio, a terapia y al spa al mismo tiempo

Al bailar se libera una gran cantidad de endorfinas que renuevan y dan plenitud al espíritu –el movimiento con la música hacen que el cuerpo sienta un bienestar comparable al estado de enamoramiento. Pero además de alimentar el espíritu, las danzas folclóricas y las afro te hacen quemar grasas y fortalecer los músculos mientras te ayudan a descargar y transformar el estrés con el movimiento. A todos estos beneficios hay que agregarle que como proponen bailar un determinado “personaje” se aprende también a asumir determinados roles que terapéuticamente pueden mostrarnos que podemos ser de otras formas o a identificar cómo se construye desde el movimiento la caracterización de las personas.

¿Qué se puede aprender?

Encarnar a una guerrera sexual o a una campesina alegre son las propuestas que pueden aprenderse, en cada caso, en una clase de danza afrobrasilerana donde se representa a Iansá, la deidad de los vientos huracanados, o de danzas folclóricas argentinas con la chacarera.

Iansá

Es una deidad femenina y guerrera que, según cuenta la leyenda, iba al combate junto a su esposo Xangó, deidad del trueno y la justicia. Él la mandaba a pelear primero por su valentía, siempre iba al frente. Aprender a moverse como ella, a avanzar con pasos grandes y potentes, es experimentar la energía de la decisión, pisando firme la tierra y liberándose de todos los miedos.

Bailar suelta y por todo el espacio, mover la cadera y el pecho de forma ondulante y sexual haciendo vibrar la sangre por todo el cuerpo, es la mejor forma de sentir seguridad para después poder, por ejemplo, expresarse sin dudas.

La chacarera

Es un ritmo lleno de alegría y fluidez que ayuda a aquietar la mente acelerada de la ciudad. Esta música nos transporta al campo y nos distiende en un encuentro de coqueteo directo, se baila en pareja. Hay que olvidarse de analizar cada palabra o movimiento del otro, sólo hace falta disfrutar del juego de seducción y avanzar mirando al compañero con los brazos en alto.

La mujer mueve con suavidad su pollera, baja un poco la cabeza y lo sigue mirando con una sonrisa pícara. El hombre es el que va a buscarla en cada “avance” y a cortejarla con su zapateo. En este baile podemos escapar del primer abrazo, el hombre va a esperar la próxima vuelta para intentar acercarse otra vez hasta que logre encontrarnos en el abrazo final.

¿A quiénes están dirigidas?

Ambos estilos son recomendables para hombres y mujeres de cualquier edad y no hace falta estar entrenado. La clase se acomoda al nivel de cada persona. Si nunca hacés actividad física vas a empezar suave y a medida que pase el tiempo vas a ir tomando ritmo. Si solés ir al gimnasio vas a poder seguir más de cerca a la profesora y a reconocer que al bailar se ejercitan los músculos de otra manera sin dejar la intensidad.

¿Dónde se dan?

Estos ritmos están en todos los barrios: desde los espacios privados como las academias de danza o el Centro Cultural Borges, hasta los lugares públicos y gratuitos como la Casa Nacional del Bicentenario o los talleres del Programa Cultural en Barrios del gobierno porteño.