

Un estudio reciente encontró que bailar puede reducir el riesgo de morir de enfermedad cardiovascular incluso más que caminar. Y muchos otros estudios demuestran que bailar puede aumentar significativamente la serotonina, un estabilizador natural del estado de ánimo asociado con la felicidad y que también ayuda a reducir la ansiedad.

¿Alguna vez ha notado que los niños pequeños bailan al ritmo de la música balanceándose y brincando de manera instintiva? Además de que ver a estos pequeños bailar es adorable, esos pasos de baile ayudan a desarrollar las habilidades motoras, el equilibrio y la coordinación. Y los beneficios continúan durante toda la vida. A medida que envejecemos, el baile nos permite mantener el cuerpo flexible y fuerte, además de mejorar el equilibrio. La ciencia también nos dice que bailar libera endorfinas, las sustancias químicas del cerebro que nos hacen sentir bien y contentos lo cual mejora la salud mental. Y cuando lo hacemos en grupo, bailar puede combatir los sentimientos de soledad y abrir canales sociales.

Aprender los pasos del baile tiene mucho que ver con el recuerdo cognitivo, el enfoque y la concentración. Tómese un tiempo todos los días para bailar. Configure un playlist en su teléfono, ya sea hip hop, ballet, tap, baile de salón, swing o cualquier otro, los estudios científicos demuestran que el baile puede mejorar la salud del corazón, los pulmones y el cerebro. Tener que recordar los pasos y ser capaz de hacerlos es un proceso genial mientras aprende la secuencia de los pasos. Y una vez que lo hace, es muy divertido. Bailar con otros genera un sentido de comunidad y confianza. El baile se define como el movimiento del cuerpo al ritmo de algo; no tiene que ser música, y no necesita bailar como un profesional para disfrutar de los beneficios.

Desde la forma libre hasta el ballet, cada estilo de baile tiene sus propios beneficios para la salud. La salsa, el hip-hop y la zumba son especialmente buenos para mejorar la salud cardiovascular, la danza del vientre o belly dance puede mejorar los músculos centrales, como los glúteos, el vientre y los muslos, y el ballet puede mejorar la postura y el equilibrio. El baile puede conectarlo con sus raíces espirituales y culturales. Sea cual sea la forma que elija, bailar puede ayudarlo a expresar sentimientos y a transformarlos en movimiento. Lo más importante es que el baile es accesible e incluye a todos.

Encuentre bailes que le guste y no tenga miedo de probar otros nuevos. Concéntrese en cómo se siente al mover su cuerpo, no en cómo puede verse. Encuentre lo que lo haga sentir bien en su corazón y empiece a cosechar los beneficios del baile. Comience con un paso. Inscríbase en una clase. Si ese baile no es para usted, no se rinda, porque hay alguna forma de baile que todo el mundo puede hacer.

El baile nos beneficia al conectar la mente, el cuerpo y el espíritu. Moverse es una inclinación natural del cuerpo humano y nuestros cerebros están programados para bailar.