

El flamenco: arte, diversión y salud

Por Daniela Geller
dgeller77@hotmail.com



“Tras largas discusiones, hoy casi todo el mundo coincide en la sentencia de que la salud es uno de los mayores placeres” (Tomás Moro en Canelones, 2002).

Si observamos los pronunciamientos de algunos especialistas que han logrado demostrar la estrecha relación entre el equilibrio emocional y la salud física (Hafen, Karren, Frandsen, Smith, 1996), podríamos inferir que tener buen control y manejo de las emociones es esencial para una buena salud, y viceversa.

Una de las formas de mayor placer para mí es el baile flamenco, un gozo que trato de transmitir a mis alumnas en cada una de las clases, y que ellas a su vez me devuelven con sus sonrisas, su soltura y su gusto por este arte.

Luna Flamenka nació con la finalidad de ayudar a niñas, jóvenes y mujeres adultas a expresar sus emociones más profundas a través del baile. Es así como, sin importar la edad, todas las **bailaoras** atraviesan un proceso de autoconocimiento emocional y físico que se consigue a través de movimientos energéticos pero sutiles a la vez, acompañados de música rítmica y poderosa.

He observado que cuando una alumna inicia las clases, por lo general no percibe su verdadero potencial, pero con la práctica va destapando sus habili-

dades, y junto con el aprendizaje de la técnica adecuada, va comenzando a desarrollar la coordinación y elegancia que son características del flamenco.

El flamenco es mucho más que aprender a bailar. Su aporte alcanza niveles emocionales, cognitivos y expresivos. Cuando una niña empieza a trabajar con palmas, ritmo y tacones se está manifestando ante el mundo, adquiriendo seguridad, aprendiendo a relacionarse, a desarrollar su personalidad y mejorar su autoestima. La experiencia de varios años de aprendizaje y enseñanza del flamenco me ha permitido entender que a través de este baile se comparten vivencias, se forja el carácter, se despliega la creatividad y, sobre todo, se mantiene la salud, al tiempo que se divierte.

Es así como las niñas desde los tres años y medio empiezan un proceso lúdico de aprender a bailar y conocerse al verse reflejadas en varios espejos; de jugar con su imaginación y su lado artístico al realizar coreografías; y lo más importante, de expresar sus emociones a través de los varios movimientos que se utilizan tanto en el zapateo como en el manejo de las manos y el cuerpo.

He sido testigo de marcados cambios en las niñas gracias al flamenco. Sobre todo aquellos que tienen que ver con la timidez. Al principio, las niñas llegan con cierta inseguridad, miedo y desconfianza tanto del nuevo entorno

como de sus habilidades para el baile, pero después de unas pocas clases se las ve sueltas, felices, divertidas y disfrutando de la experiencia.

Las jóvenes y adultas **bailaoras** también se ven favorecidas por la disciplina del baile flamenco ya que, en primer lugar, brinda un espacio de relajación y ejercicio que resulta aún más beneficioso al compartirlo con pares que tienen los mismos intereses. Y en segundo lugar, porque el ejercicio en sí hace que se reduzcan los niveles de estrés y que el cuerpo secrete endorfinas, las cuales son neurotransmisores conocidos por producir sentimientos placenteros (Feldman, 2010).

Una manera única y original de adentrarnos en el maravilloso mundo del flamenco es vivirlo desde adentro, desde el baile. El flamenco es una danza que todas las mujeres, pequeñas o grandes, pueden experimentar y disfrutar. Una forma de arte que convierte a cada bailaora en una persona única, llena de elegancia y carácter. Un espacio para conocerse y brindarse una oportunidad de sentir cosas nuevas y expresar lo que llevamos en nuestro interior. Y, finalmente, un medio divertido de alcanzar salud y placer.

Referencias:

Canelones, P. (2002). *Expresiones de la salud desde una visión psiconeuroinmunológica*. Caracas: Universidad Central de Venezuela.

Feldman, R. (2010). *Psicología con aplicación en países de habla hispana*. México: McGraw-Hill.

Hafen, B., Karren, K., Frandsen, K., & Smith, L. (1996). *Mind/body health: the effects of attitudes, emotions, and relationships*. Boston: Allyn and Bacon.