

Danza: arte para mejorar calidad de vida, autoimagen y autoestima

29 de Abril 2022 | SAN JOSÉ | Consecutivo 111-2022

La expresión a través de movimientos corporales ha sido parte de los seres humanos desde tiempos ancestrales. Es así como, la danza se convierte en una forma de interacción social que se acompaña de ritmos acústicos, con fines de entretenimiento, artísticos, culturales y religiosos. Cada 29 de abril, en el mundo se celebra el Día Internacional de la Danza, establecido por la Unesco en 1982, por ser este día el natalicio de Jean-Georges Noverre, bailarín francés y profesor de ballet, innovador y estudioso de este arte, maestro y creador del ballet moderno.

Danza: arte para mejorar calidad de vida, autoimagen y autoestima

Cada 29 de abril, se celebra el Día Internacional de la Danza, establecido por la UNESCO en 1982, por ser este día el natalicio de Jean-Georges Noverre, bailarín francés y profesor de ballet, innovador y estudioso de este arte, maestro y creador del ballet moderno

San J
los se



os corporales ha sido parte de

Coreografía "No me olvides", fotógrafa: Hellen Hernández, espectáculo "El olor del Otoño", 2021.

humanos desde tiempos ancestrales. Es así como, la danza se convierte en una forma de interacción social que se acompaña de ritmos acústicos, con fines de entretenimiento, artísticos, culturales y religiosos.

Cada 29 de abril, en el mundo se celebra el Día Internacional de la Danza, establecido por la Unesco en 1982, por ser este día el natalicio de Jean-Georges Noverre, bailarín francés y profesor de ballet, innovador y estudioso de este arte, maestro y creador del ballet moderno.

El objetivo de esta efeméride es homenajear a la danza como una disciplina de arte universal y diversa, reuniendo a todos los que han elegido esta forma de expresión sin barreras culturales, políticas y étnicas. La idea de recordar esta fecha, también es fomentar la participación y la atención de la opinión pública sobre su importancia.

Sylvia Montero Rodríguez, directora de la Compañía Nacional de Danza (CND), define la danza como “una forma de vida y manifestación del alma que, a través del cuerpo como instrumento, dice y plantea de una manera especial las realidades o imaginarios que se desprendan de la valoración de mundo de cada artista”.

De acuerdo con Montero Rodríguez, en Costa Rica, existen las manifestaciones dancísticas: Danza Contemporánea, Ballet Clásico, Danza Urbana, Folclor, Baile Popular, Performática, entre otras.

Algunos exponentes de la Danza en Costa Rica como referente, según Montero son: Elena Gutiérrez, Cristina Gigirey, Mireya Barboza, Marco Lemaire, Julián Calderón, Nandayure Harley, Mimí González, Jorge Ramírez, Rolando Brenes, Rogelio López, Jimmy Ortiz, Marcela Aguilar, Vicky Cortés y tantos otros bailarines que han sido referentes a nivel nacional como internacional.

Danza para la sociedad y aporte a las personas

Durante muchos años la danza ha sido el medio para realizar rituales o celebraciones. También, se ha

convertido en una manifestación práctica a través del movimiento de los cuerpos danzantes. “Es un importante componente cultural. Cada lugar del mundo tiene sus danzas, vehículo de comunicación extraordinaria y que ha sido utilizado como medio de enseñanza para influir en aspectos como el desarrollo de habilidades, destrezas y tareas motoras, desarrollando la coordinación y la creatividad. Además, en los últimos años se ha demostrado que la danza ayuda en los procesos de deterioro cognitivo como el Alzheimer y, en general, a la salud física y mental”, explicó Montero Rodríguez.



Coreografía Las Malcriadas, Fotógrafa: Hellen Hernández, I Temporada CND 2022
Teatro Popular Melico Salazar.

En esta misma línea, coincide Gustavo Hernández Alpízar, bailarín y coreógrafo de Danza Universitaria, de la Universidad de Costa Rica (UCR), quien apunta que esta expresión artística hace que la calidad de vida de las personas mejore y se sientan mejor consigo mismas, además, que ayuda al desarrollo positivo de su auto imagen y de su autoestima.

“La danza permite el desarrollo de habilidades comunicativas corporales las cuales se han visto afectadas por una educación y forma de vida rígidas, factores culturales, emocionales y preocupaciones, estrés, enfermedades y capacidades diferentes que impiden que el cuerpo se manifieste de una forma libre de tensiones, bloqueos e inhibiciones. Las personas interactúan mejor en la sociedad al incluir su cuerpo como recurso expresivo con mayor seguridad en sí mismas y, por lo tanto, con un fortalecimiento de la personalidad. Es decir, la práctica de la danza conlleva la integración de los aspectos físico, social y cognitivo de la persona, mejorando de una forma integral la salud de las personas”, explicó el bailarín y coreógrafo Hernández Alpízar.

El Colectivo R3M integrado por Sol Pardo Carballo, Michelle Sánchez Sancho, Andrea Núñez Segnini y Sofía Riggioni Rojas, comparten la opinión de sus colegas al indicar que, esta disciplina es, “primordial como un espacio para pensar y sentir desde otro lugar que se puede escapar de los parámetros que nos enmarcan. Una posibilidad para hacer algo diferente, y por lo tanto, una oportunidad para recibir otro tipo de información. Creemos que la danza es capaz de conectar con lo menos racional y así sacar a relucir saberes no contemplados por las maneras convencionales de construir conocimiento”.

Beneficios de la danza

La expresión a través del cuerpo y la danza, es una experiencia que favorece el crecimiento, desarrollo y maduración del ser humano. Fortalece la identidad de las personas y mejora su calidad de vida.

“La danza no es solamente una expresión artística que brinda goce, reflexión, admiración y belleza a un público, sino que también puede contribuir a la formación de mejores seres humanos. Por ejemplo, puede ser una herramienta en el sistema educativo para fomentar valores como trabajo en equipo, disciplina, pasión, y donde las personas puedan mostrar sus habilidades y capacidades expresivas. Un espacio para desahogarse, expresar emociones, minimizar la violencia y el estrés”, indicó Hernández Alpízar.

El Colectivo R3M explicó los aportes que esta disciplina brinda a las personas, “libera endorfinas, moviliza tensiones, estimula los órganos, músculos y sistemas, aporta a un estilo de vida saludable. Pensamos que la danza es ancestral porque siempre ha contribuido para conectarnos con aquello que no podemos apalabrar, nos dispone a sentir y percibir eso que nos atraviesa en el momento. La danza expone al cuerpo físico, sensible y creativo. Nos aporta como proceso de introspección, permitiéndonos descubrir una y otra vez nuestras potencialidades y límites en todos aquellos aspectos, a través de un camino subjetivo y experiencial”.

Es así como la danza se convierte en una herramienta de contribución a la sociedad al trabajar con diferentes grupos etarios sin distinción de edad, raza, discapacidad y otros elementos. “Se garantiza la inclusión y la vivencia de la danza y sus beneficios, a todos los habitantes de una sociedad y fomentar de esta manera, la creación colectiva de un mundo mejor para todas y todos”, indicó Hernández Alpízar.

Finalmente el colectivo R3M expresó la importancia de no olvidar esta fecha “es necesario que la danza se visibilice como una necesidad, como una resistencia, como una profesión. Porque es importante conmemorar y exigir derechos de las personas que se dedican a ella, así como garantizar el acceso a las diversas danzas para la población”.

Fotografías: Compañía Nacional de Danza. 1 y 2. Coreografía "No me olvides", fotógrafa: Hellen Hernández, espectáculo "EL olor del Otoño", 2021 | 3. Coreografía Las Malcriadas, Fotógrafa: Hellen Hernández, I Temporada CND 2022 Teatro Popular Melico Salazar.

Producción – Unidad de Comunicación - MCJ / Consecutivo 111 / GGU / 29-4-2022

www.mcj.go.cr

Fuente: <https://www.mcj.go.cr/sala-de-prensa/noticias/danza-arte-para-mejorar-calidad-de-vida-autoimagen-y-autoestima>