

Especial neurociencia: Protegiendo el cerebro con la danza

En mi anterior escrito dejaba la puerta abierta a algunas preguntas: ¿Cuál es el origen del baile? ¿Su existencia en todas las culturas es porque supuso – o supone – una mejora evolutiva para la supervivencia de la especie? ¿Qué ventajas o satisfacciones puede tener a nivel personal? ¿Puede incluso tener cualidades terapéuticas?

Parece probado que un esfuerzo físico moderado reduce el riesgo de tener demencia. Si a ello añadimos que tienes que realizar el esfuerzo mental de retener los pasos y figuras de baile o incluso coreografías más o menos complicadas, parece lógico que el baile sea una especie de protector del cerebro. En el aprendizaje de algunos bailes, en los que el profesor va cantando las figuras al alumno, éste tiene que recordar y realizar dichas figuras en décimas de segundo, lo que es un magnífico ejercicio de agilidad mental. Por tanto el baile no sólo es un bien cultural, sino que es un medio de promover el bienestar, la calidad de vida y la salud.

Ahora nos trasladamos a un concierto de rock en un gran estadio abarrotado de gente. Miramos al escenario: cientos de decibelios, luces de colores, el grupo musical toca a ritmo frenético mientras el solista canta al tiempo que lleva el ritmo con los movimientos de su cuerpo. Ritmo en los sonidos, en las luces, en los movimientos. Cambiamos de ángulo y miramos desde el escenario. La gente sigue la actuación moviéndose a compás con el ritmo que le marcan desde el entarimado. Levantan las manos, saltan, se balancean al ritmo de la música. Cuando las piezas son más lentas y la canción más emotiva, levantan sus móviles encendidos en la oscuridad. Evidentemente aquí hay algo más que un ejercicio físico. Hay una unión espiritual que va más allá de la mera coordinación del movimiento. Y es que el baile vincula a los individuos emocional y corporalmente. Esta vinculación se da a nivel de masas en los movimientos de los asistentes a un espectáculo en un estadio, pero también en la pareja que baila un bolero en el rincón oscuro de la pista. Quizá es por esta razón por la que el baile y la danza se han consolidado en la especie humana. Bailar – y/o cantar – en compañía promueve una intensa sensación de pertenencia. De alguna manera fomenta una cohesión que, entre las tribus primitivas, aportaba un elemento a favor de la supervivencia, tanto individual como colectiva.

Uno de los argumentos que posiblemente avala esta hipótesis es que las personas, ya desde que nacemos, poseemos el sentido del ritmo musical. Es un hecho que los bebés se exaltan cuando aparece un ritmo inesperado.

Pero es que además el baile y la danza son un elemento de expresión y comunicación que nos permite un lenguaje no verbal. El cuerpo en movimiento expresa con frecuencia cosas difícilmente explicables con palabras. El lenguaje del cuerpo parece que fuera más directo y más fácil de comprender. Cuando bailamos con otros pareciera que entramos juntos en un reino de ritmos y movimientos pero también de sensaciones y sentimientos. Como si el reino interior e imaginario de cada uno se enriqueciese al ponerse en común con el reino del otro. Bailando, al fin, se aprende a amar y a comprender mejor a los demás.

Si la capacidad de seguir un ritmo con movimientos del cuerpo es una capacidad casi exclusivamente humana (Compartida únicamente con los papagayos y quizá con los

elefantes) y si esta capacidad supone una ventaja evolutiva la conclusión es que la danza y el baile deben ser materia de aprendizaje en la escuela y, si es posible, en la familia (En principio, no hablamos aquí de danzas sumamente complicadas y sofisticadas, objeto de estudios reglados en academias y conservatorios). Si llegamos a la conclusión de que el baile aumenta la empatía y la conducta prosocial, lo lógico es que se fomentase desde la primera infancia. El baile y la danza no deben ser solamente para personas adultas. Tenemos que admitir a los niños en la pista de baile y darle más importancia a esta materia en el sistema de enseñanza. Sobre que premisas, con qué metodologías y hacia qué objetivos será la materia del próximo artículo.

Sonsoles Garrido, tutora de Neuropsicología (Tutora del Master en Neuropsicología de IMF Business School)