

¿Por qué bailar Tango Argentino?

Es posible que les interese conocer algunos de los beneficios estudiados de esta maravillosa danza y la razón por la cual los profesionales de la salud la consideran un ejercicio ideal que beneficia el bienestar social, mental y físico en todas las edades. En esta breve reseña, me propongo analizar los principales aportes de esta maravillosa actividad.

El baile apunta a 6 áreas principales que se consideran importantes para lograr una alta calidad de vida y un satisfactorio envejecimiento:

1. ejercicio físico
2. satisfacción social
3. espiritualidad y plena conciencia
4. cognición
5. significancia
6. salud para las emociones y el aprendizaje

Si bien todos los géneros de baile confieren alguna clase de beneficio, bailar tango argentino demostró una particular mejoría en estas áreas, tanto en las poblaciones saludables como en las discapacitadas. Además, parece transmitir más beneficios que el baile de salón, según los doctores Hackney e Earhart. Muchos investigadores creen que la combinación de la música de tango, la sensación de alcanzar un logro y la atención necesaria para seguir los movimientos improvisados del tango contribuyen especialmente a la mejoría de la salud física y cognitiva. Además, el hecho de que el tango argentino se baila principalmente caminando, resulta más fácil de aprender y de bailar que muchas otras danzas; y al promover el cambio de parejas, facilita la interacción con la comunidad de bailarines. Analicemos individualmente estas áreas para entender los efectos concretos del tango argentino.

1. Ejercicio físico

- El tango es bueno para la salud cardiovascular.
- El tango aumenta la movilidad, el equilibrio, la longitud del paso y la fuerza central.

Estos cambios fueron demostrados por la Dra. McKinley y sus colegas no sólo en individuos saludables sino también en quienes corren riesgos de caídas, en personas con enfermedad de Parkinson (doctores Hackney e Earhart), en personas con deterioro visual (Dr. Hackney) y, en un estudio de caso, en una persona después de haber sufrido un accidente cerebrovascular.

2. Satisfacción social

- Interacción con personas que comparten intereses.

El baile del tango en parejas ha demostrado ser una actividad importante, participativa y autopromocional debido al disfrute y la identificación que genera dentro del grupo de personas que poseen intereses y objetivos similares, según los doctores Kreutz y Tateo.



- Interacción con personas que comparten objetivos.

Según los investigadores McKinley, Rabinovich, Pinniger y Tesmijian, los individuos con discapacidades asociadas a la enfermedad de Parkinson, al deterioro visual o a la depresión, han expresado una sensación de objetivos compartidos, que incluye la mejoría de la movilidad, la sensación de conexión y entendimiento con los otros y la capacidad de aprender una nueva

actividad al tiempo que se disminuye el aislamiento.

3. Espiritualidad y plena conciencia

- El tango induce la plena conciencia y la espiritualidad.

El fluir de la conciencia es un estado mental en el que la acción resulta tan placentera que despierta el deseo de repetirla una y otra vez sin querer detenerse. Esta sensación ha sido expresada por los siguientes grupos:

* Personas mayores con riesgo de sufrir caídas: («Cuando escucho esa música solo deseo bailar, bailar y bailar»)

* Enfermedad de Parkinson: («Otros tratamientos no me interesan, no sé por qué. No atraen ni a mi cuerpo ni a mi mente. Es como comer sin condimentos. Hay algo que falta. Dejé de asistir a otras terapias pero nunca faltó a tango.»)

* Depresión auto-diagnosticada («Desearía poder bailar todo el día, todos los días.»)

* Deterioro visual («Una vez que empieza la música, comienzo a bailar y no quiero parar; me siento joven y sano otra vez.»)

A menudo, la espiritualidad se expresa en términos de tango como una actividad holística. («En estas clases no sólo cuidan nuestro cuerpo, sino que también cuidan nuestro espíritu. Mientras bailamos somos personas...no personas enfermas»).

- Mejora la plena conciencia.

En una serie de estudios, los doctores Pinniger, McKinley y sus colegas demostraron que el tango argentino contribuye a que los individuos se concentren en el presente y en la tarea que tienen por delante. Debido a la importancia de la interacción entre las parejas para la ejecución de los pasos, los bailarines deben concentrarse en la tarea que tienen por delante. No hay tiempo de preocuparse por otras cuestiones o problemas que podrían aquejarlos. Este factor es tan fuerte que se ha demostrado que el tango mejora la plena conciencia más que la meditación o el entrenamiento de resistencia en personas con depresión auto-diagnosticada.

4. Cognición

- Se pueden mejorar habilidades cognitivas específicas.

Jacobson y McKinley descubrieron que en las personas con riesgo de sufrir caídas se mejora la capacidad de ejecutar dos tareas al mismo tiempo, como circular en el espacio y sincronizar con la pareja (doble tarea). Esto indica que la memoria de trabajo también puede mejorar.

- El baile parece ser un ejercicio efectivo para contrarrestar la demencia.

En un amplio estudio epidemiológico, el Dr. Verghese y sus colegas concluyeron que la principal actividad física que parecía proteger contra la enfermedad de Alzheimer era el baile.

5. Significancia

- Propósito del tango.

Los bailarines no sólo desean aprender los pasos, sino también ejecutarlos con gracia y en sincronía con su pareja. Generalmente, tienen un propósito específico para bailar tango. Desean enfrentar el desafío de hacer algo nuevo; quieren divertirse y conocer nuevas personas.

- El tango se dirige a un objetivo.

Por lo general, toda persona que toma una clase de tango tiene una meta específica en mente. Para los individuos sanos, podría tratarse de interacción social, la destreza de bailar tango en una boda, un viaje a la Argentina, entre otras cosas. Para las personas con discapacidad, estas metas están generalmente relacionadas con dicha discapacidad. Las personas hacen referencia a objetivos concretos, tales como «deseo perder el miedo a caer», «quisiera caminar mejor», «quisiera estar satisfecho con mi persona». Debido a que la enseñanza de tango se puede adaptar fácilmente a las habilidades del individuo, y la esencia del tango es caminar, las personas sienten que pueden alcanzar los objetivos con facilidad.

6. Salud para las emociones y el aprendizaje

- El tango abre un camino para el aprendizaje de nuevas habilidades.

Por ejemplo, muchas personas con discapacidad han expresado la siguiente sensación:



«Cuando comencé a aprender tango me di cuenta de que aún puedo hacer y aprender cosas. Me siento capaz otra vez. Si puedo aprender tango, seguro puedo aprender otras cosas también».

- El tango y su danza estimulan las respuestas emocionales.

Brown y sus colegas han demostrado que la resonancia magnética nuclear (RMN) de la actividad cerebral al escuchar tango o al observar su danza ha exhibido actividad específica en el cerebro relacionada con la integración sensorimotriz y la emoción placentera. Estas respuestas pueden aumentar al realizar movimientos similares al tango al tiempo que se escucha su música. Además, el tango parece aumentar la liberación de testosterona, respuesta que parece incrementarse cuando se baila tango, tanto en hombres como en mujeres.

La Organización Cultural de Naciones Unidas, Unesco, declaró el tango como patrimonio cultural intangible de la humanidad.