

Enfoque Holístico de una terapia natural efectiva. La Bailoterapia. (original)

Jorge Luis Delgado-Guerrero. Dirección Municipal de Deportes de Manzanillo.
Granma-Cuba.

Maikel Coll-Aguilera. Universidad de Granma-Cuba.

Yisney Zabala-García. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Resumen:

Abordar el tema relacionado con los efectos de la Bailoterapia, sustentada holísticamente en un contexto peculiar desde una óptica especializada y particularizada a la praxis regional, permite validar la importancia de este tipo de actividad física devenida en programa nacional de Cultura Física, por lo que se infiere difundir las potencialidades de la Bailoterapia sobre la base de los efectos positivos que tiene en la salud humana. Se persigue inculcar en los receptores devenidos posibles beneficiarios, lo que proporciona la práctica de la Bailoterapia para la salud y el bienestar físico y emocional de quienes la practican. Esta terapia constituye una alternativa de emplear el tiempo libre y a la vez es una vía para contrarrestar el estrés, combatir el flagelo de la obesidad y elevar la calidad de vida de nuestra población.

Palabras claves: Bailoterapia/ Holismo/ Estrés/ Obesidad/ Terapias naturales.

Abstract:

To approach the topic related with the effects of the Bailoterapia, sustained holísticamente in a peculiar context from a specialized optics and particularized to the regional practice, it allows to validate the importance of this type of physical activity become in national program of Physical Culture, for what is inferred to diffuse the potentialities of the Bailoterapia on the base of the positive effects that has in the human health. It is pursued to inculcate in the receivers become possible beneficiaries, what provides the practice of the Bailoterapia for the health and the physical and emotional well-being of who you/they practice it. This therapy constitutes an alternative of using the free time and at the same time it is a road to counteract the estrés, to combat the lash of the obesity and to elevate the quality of our population's life.

Key words: Bailoterapia / Holismo / Estrés / Obesity / natural Therapies.

Introducción:

Una de las actividades físicas que más seguidores ha ganado en los últimos años es la Bailoterapia, su práctica se ha extendido mucho más de los gimnasios.

El éxito obtenido por esta manifestación se debe a que combina la exigencia física y la autodisciplina a la que nos tenía acostumbrado los aeróbics, incorporándosele un contenido más lúdico aportado por el baile y la música de moda. Aunque no exclusivamente, son los ritmos caribeños como el merengue, la salsa y el reggaetón los más solicitados y disfrutados por los practicantes de esta actividad física, también hay cabida para la música disco, tecno y hasta la romántica.

Las Terapias Naturales, también conocidas como terapias alternativas, complementarias, tradicionales, no convencionales, pueden definirse como aquellos procedimientos terapéuticos que hasta hace poco no se enseñaban en la universidad y que tienen un enfoque holístico del proceso de la enfermedad, considerando la relación entre mente, cuerpo y espíritu. No tratan signos ni síntomas, sino causas internas y externas que conducen a un desequilibrio orgánico.

La Bailoterapia, considerada una terapia alternativa, tiene su origen en Europa, producto de las necesidades de encontrar actividades receptivas, la misma se ha extendido a países de otro continente como Latinoamérica. Actualmente la medicina alternativa aprovecha esta manifestación cultural par generar bienestar, proliferando la Bailoterapia, práctica que además de mejorar el estado físico, corrige ciertas posturas y refuerza actitudes positivas. Es menester destacar la extensa gama de terapias de tal naturaleza que figuran entre los competidores de la Bailoterapia ; ejemplo: Kundalini Yoga, Arte, Terapia con Mandalas, Terapia Regresiva, Flores de Bach, Masaje Tailandés, Reflexología, Masaje Champú, Masaje Ayurvédico, Reiki, Limpieza de Chakras, Estudios Kabalísticos, Lectura de Tarot, y muchas más, fundamentalmente validadas en el Continente Asiático. Es distintivo el carácter primario que asume en Cuba la Bailoterapia.

Según estudios realizados y teniendo en cuenta que en la literatura consultada no aparece una clara definición del término objeto de estudio, los autores tomando como base la etimología de la palabra Bailoterapia, han

elaborado un concepto que se circunscribe a “Terapia que se distingue por la ejecución de un conjunto de movimientos ordenados al compás de un ritmo musical con características especiales”, dicha definición recoge los elementos distintivos que pueden caracterizar este tipo de actividad física o práctica deportiva.

El baile, ese lenguaje corporal lleno de mímica y movimientos contorneados realizados con armonía y al compás del ritmo del cualquier estilo musical, ha sido una de las principales formas de expresión artística del ser humano a lo largo de la historia. La energía del sonido permite acceder a estados de conciencia que potencian sanar una determinada dolencia, el trabajo con música ayuda en el proceso de curación de trastornos alimentarios. Una sesión de una hora bailando permite quemar hasta 900 calorías, por lo que es un buen ejercicio para bajar de peso. Además, es un excelente método para mejorar la musculatura y aumentar las capacidades cardiorrespiratorias de manera progresiva.

Desarrollo:

Durante los años noventa la utilización de las medicinas y terapias complementarias en Europa, Estados Unidos y América Latina han aumentado rápidamente. En las dos últimas décadas esas terapias se han convertido en un aspecto muy importante de la prestación de salud en muchos países en desarrollo. La organización Mundial de la Salud (OMS), sostiene hoy un plan global respecto a esas prácticas con el fin de asistir a los países para regular las terapias tradicionales con el objetivo de hacer su uso más seguro, accesible y sostenible.

Definición y clasificación:

Las medicinas y terapias tradicionales son un conocimiento médico que existió mucho tiempo antes del desarrollo y la difusión de la medicina occidental. Reflejan la cultura de un país, la historia y las creencias. A menudo este conocimiento se transmite de generación en generación.

Principales sistemas de medicina tradicional.

a) Tradicional

- Medicina tradicional china

- Medicina Ayurvédica (hindú)
 - Medicina Unani
 - Medicina indígena
- b) No tradicional
- Homeopática
 - Quiropráctica
- c) Terapias
- Terapias con medicación
 - Plantas medicinales y medicina herbaria
 - Materiales minerales
 - Materiales animales
 - Régimen alimentario y nutrición
- d) Terapias sin medicación
- Acupuntura
 - Terapia manual
 - Ejercicios Tradicionales (Quigon, Taiji y Yoga)
 - Terapias físicas, mentales, espirituales y de la conjunción de la mente-cuerpo (Bailoterapia).

Medicina complementaria alternativa

Se entiende por este término a la medicina que no desempeña una función principal dentro de los sistemas de salud nacionales. En la mayoría de los países donde la medicina occidental asume la responsabilidad exclusiva en la atención de salud en el ámbito nacional, la medicina tradicional indígena y otras terapias son consideradas complementarias o alternativas en los sistemas nacionales de salud.

La Bailoterapia en nuestro país ha ido ganando cada día más seguidores, aún de acuerdo a nuestra idiosincrasia, tradiciones y cultura se impone una mayor divulgación y propagación de esta actividad en todo nuestro territorio, ya que contamos con las potencialidades necesarias para desarrollarla. Son muchos los beneficios de la Bailoterapia, a continuación se explicitan solo algunos con el fin de convencer a aquellos que todavía no se animan:

- Es una actividad que se puede realizar diariamente.
- En cada sesión se pueden perder de 500 a 1 000 calorías, dependiendo del metabolismo de cada persona.
- Tonificación y fortalecimiento de muslos, pantorrillas y glúteos.
- Aumento de la capacidad pulmonar.
- Aumento de la actividad cardiovascular.
- Más resistencia aeróbica.
- Alta capacidad de liberar estrés.
- Bajo costo.

¿Qué se necesita para practicar Bailoterapia?

- Zapatos y ropa cómoda (preferiblemente deportiva).
- Un recipiente con agua o líquido para hidratación.
- Ingerir alimentos, por lo menos, tres horas antes de la práctica.
- Muchas ganas de bailar y pasarla bien.

Un punto a favor de la Bailoterapia es que, prácticamente, no hay edad, sexo, ni requerimientos físicos extremos para poder practicarla, basta con que la persona tenga una salud promedio. El ritmo de adaptación se lo impone cada persona, es por ello que en una misma clase puede haber alumnos novicios y "avanzados" paralelamente. La única restricción que existe a la hora de entrenarse con la Bailoterapia es el "miedo al ridículo" que algunos experimentan al comienzo, sobre todo los hombres que la consideran una actividad afeminada, sin embargo, bastan un par de clases para disipar este prejuicio.

Fines de la Bailoterapia

A las clases asiste una gran cantidad de personas, por lo que a veces suelen convertirse en eventos multitudinarios. El fin es bailar, guiados por un profesor que coordina los movimientos de una forma sencilla y divertida, para que todos puedan adaptarse al ritmo que exige la música. Es una disciplina relativamente nueva que carece de esquemas o niveles de avance, por lo que en una misma clase pueden coincidir alumnos nuevos y avanzados.

Las sesiones de Bailoterapia duran por lo general desde una hora, hasta que el grupo o el cuerpo aguanten. La motivación de una persona viene dada por factores tales como el repertorio musical, el ánimo que le transmita el instructor a la clase, y las ganas que se tengan de derrochar energía.

Las personas que presentan patologías cardiovasculares o de trombosis venosa, es necesario que se sometan a un chequeo médico antes de realizar esta actividad, para así tomar las precauciones necesarias.

Para impartir la Bailoterapia se requiere, primordialmente, un instructor que dé confianza y transmita energía a sus alumnos. "Si el instructor no tiene carisma no puede haber Bailoterapia", esta terapia puede mejorar la comunicación de aquellos que la practican con otros.

Para una persona que se encuentra sumida en la depresión a causa de una grave enfermedad como las de tipo cardiovascular, esta práctica puede ser una opción positiva para su mejoría. Algunos de los practicantes han manifestado que consiguen olvidarse de la enfermedad que los aqueja y recobran la confianza.

Son cada vez más los instructores que se preparan para incursionar en la Bailoterapia, teniendo que crear su propio repertorio que incluya una rutina de ejercicios básicos para trabajar todas las partes del cuerpo y pasos de baile más o menos originales. Cada instructor se hace su propio estilo, hay algunos con mayor tendencia al baile puro, otros trabajan más la parte física y, para ello, se valen de otras disciplinas afines como el taebo. Una buena faena de Bailoterapia debe incluir unos minutos de estiramiento, al inicio y al final de la sesión, algunos instructores las complementan con terapias de respiración o de meditación más cercanas al yoga, esto último dependiendo del público al que va dirigido.

Conclusiones:

-Mediante la práctica de la Bailoterapia se logra restablecer la salud física, emocional y mental. Este ejercicio contribuye a combatir la obesidad, el estrés, la depresión, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

-La demanda de las terapias alternativas y complementarias está aumentando en muchos países, pero las tendencias son diferentes. Mientras en los países desarrollados la tendencias de usar las terapias alternativas se debe a la búsqueda de una mejor atención de salud en los países en desarrollo esta exigencia tiene que ver con aspectos económicos o porque, como es el caso de la medicina indígena, es la única fuente disponible en la atención de salud.

Citas y notas:

1. Terapias complementarias y alternativas. información publica de OMS e informe del grupo de trabajo OPS/OMS sobre Medicinas y Terapias , complementarias y alternativas, Wachinton, DC, noviembre 1999
2. Dawn Brown. (2002). Manual completo de Aerobic con step. Madrid, Editorial Paidotribo.
3. R. Alonso y L. García. (1990). Cultura Física Terapéutica. (Guías y contenido de estudio). Tomo II. ISCF. La Habana. Cuba.
4. Dalia Navarro Eng. (1990). Gimnasia Musical Aerobia. Ciudad de la Habana, INDER.
5. Panamerican Health Organization (PAHO). Health in the Americas. N 569. Washington DC: Panamerican Health Organization; Scientific Publication.