

Danza y música como receta para mejorar nuestra salud emocional y cardiovascular

LOCALIZACIÓN: Instalaciones en Polígono Juncaril (Peligros, Granada) y Facultad del Deporte Universidad de Granada.

DURACIÓN: 1'47"

RESUMEN: Científicos recomiendan asistir a espectáculos de danza y música para mejorar nuestra salud física y emocional. Una conclusión fruto de un estudio pionero realizado en la Universidad de Granada en colaboración con la compañía Zen del Sur y que demuestra que las artes escénicas influyen positivamente sobre el estado de ánimo y la autoestima del espectador.

VTR:

En Carlos se une la danza y la investigación, y así se inició un estudio pionero realizado en la Universidad de Granada que ha demostrado que las artes escénicas influyen positivamente sobre el estado de ánimo y la autoestima del espectador.

CARLOS LÓPEZ **Investigador y bailarín**

"Hay una influencia directa sobre el estado de ánimo del observador. Hay determinadas áreas del cerebro, encargadas de la imitación y de la empatía, que se ponen en marcha cuando observamos, una persona moverse, expresarse".

El estudio lo han realizado con estudiantes que han asistido a diferentes espectáculos de la compañía Zen del Sur, a la que pertenece Carlos. Durante las funciones se les colocaron unos pulsómetros. La frecuencia cardíaca se incrementaba en los momentos de mayor tensión de los bailarines.

BELÉN DE RUEDA **Investigadora UGR**

"Que recetar arte seguro va a ser muy beneficioso para nuestra salud porque podemos manejar e influir en los comportamientos a nivel orgánico y a nivel psicológico, desde el ámbito de las emociones, en las personas".

Esta medición fisiológica se corresponde con lo que los estudiantes decían haber sentido a nivel emocional. En las sensaciones anotadas por estos en los cuestionarios que rellenaron encontramos palabras como alegría, tranquilidad, relajación y motivación.

Totales sin rótulo

"La pasión que se pone se transmite, la atracción por la danza, por el ritmo".

"Es como una película de 3D o 4D, que tú estás ahí metido y lo sientes, y se te mete en las venas. Y fueron unas sensaciones muy profundas porque el espectáculo también es muy emotivo".

Los responsables del estudio, que han medido la reacción de cada espectador en cada momento del espectáculo, aseguran que es posible modificar el estado de ánimo mediante la danza y la música, y que las artes escénicas pueden ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares y emocionales.