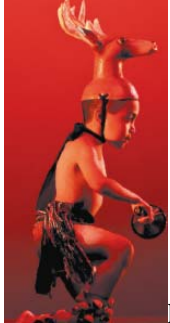


« [Suspenden deportación a estudiante de Harvard](#) «

» [Ayudan a veteranos del ejército sin hogar](#) »

REPORTAJE » Las bondades de la danza



Por Gissela SantaCruz, ¡ahora sí!

El baile es un instrumento para capturar, guardar y transmitir la historia cultural.

“La cultura es herencia, obviamente”, dice Ana María Tekina-eiru’ Maynard, fundadora y directora del Centro Cultural Puerto Rican Folkloric Dance (PRFDance).

“Cuando uno muere, no se lleva su cultura. Y si no la transmite a sus hijos, se pierde”, dijo días antes del programa anual Celebrando 2010, el sábado 26 y domingo 27 de junio de PRFDance (los detalles del evento se encuentran en la siguiente página).

Para la buena salud

No es un secreto que la actividad física y una dieta balanceada contribuyen a una vida más saludable.

Pero, ¿habías alguna vez considerado la danza como un ejercicio para ayudar a tu familia?

En Austin y sus alrededores existen programas como PRFDance que abren sus puertas a adultos y niños.

“Nuestro programa de ballet folclórico fue creado para niños de 6 a 17 años de edad, pero los padres y hermanos mayores deseaban bailar también, por lo que ahora es un programa donde toda la familia puede participar” señaló Melissa Villarreal, coordinadora de artes de Southwest Key en Austin. “Gracias a esto, nuestro programa provee un lugar seguro donde toda la familia puede encaminarse a una vida saludable”.

Al igual que muchas formas de ejercicio y deporte, la danza ofrece varios beneficios físicos, incluyendo flexibilidad, fuerza y resistencia. También ayuda al sistema circulatorio del cuerpo y mejora la salud cardiovascular.

Además, estudios científicos han comprobado que la actividad física, como la danza, afecta la química del cerebro y el estado de ánimo. Y se ha encontrado que el ejercicio regular produce endorfinas, las pequeñas proteínas que mejoran el estado de ánimo, el sueño, y la resistencia ante el estrés, al igual que disminuyen la ansiedad y aumentan la respuesta inmunológica y el autoestima.

“Cuando uno se mantiene activo, al mismo tiempo mantiene su cerebro saludable”, explica la Dra. Erica García-Pittman, psiquiatra del Hospital Seton en Austin, quien agrega que mantenerse activos es una manera de prevenir enfermedades como el síndrome de Alzheimer y otras enfermedades mentales.

“La vida puede ser muy complicada, llena de estrés y preocupaciones, pero la danza y la música pueden tener un proceso de energía de sanación”, opina Maynard.

¡Oh tierra mía!



Durante miles de años, desde los grandes imperios hasta las tribus más pequeñas han hecho esfuerzos por preservar la cultura, la cual sirve para que uno se conecte con sus raíces.

El Programa de Preservación de Artes Latinas de Southwest Key en Austin, consiste de un programa de ballet folclórico, mariachi y teatro bilingüe.

“Cuando iniciamos el programa de Preservación de Artes Latinas en 2008 nuestra meta era conectar a la comunidad con su cultura”, dice Villarreal. “La mayoría de la gente que servimos es de bajos recursos, y con altas tasas de abandono escolar. Conectarse con su cultura y conocer sus raíces, es algo positivo que les brinda confianza, les ayuda a fijarse metas y mejora el autoestima”, agrega.

A través de la danza y la música que la acompaña, estudiantes como William Pasqual Manayani Maynard, hijo de Ana María Maynard, pueden aprender sobre el significado de la música o la canción que acompaña el baile, la historia detrás de la canción, de la región a la que pertenece el baile, acerca la gente de esa zona y de las cosas más importantes para esa gente.

Tener una identificación cultural es muy poderoso, añade Maynard. “Otra gente piensa que ser hispano significa ser de la misma cultura. Pero nosotros sabemos que no es así. Cada cultura hispana es muy diferente”, dice Maynard.

Para William, quien toca los tambores para PRFDance y da una clase de percusión los sábados en el centro cultural, estar conectado a su cultura ha sido algo que ha hecho desde los cuatro años cuando su madre lo empezó a llevar a PRFDance.

La música y el baile lo han ayudado a sentir orgullo no sólo por ser latino, pero por pertenecer en particular a la cultura puertorriqueña.

Cuando la gente que no lo conoce no se da cuenta de su herencia, William sólo sonríe, dice.

“Cuando eso sucede, me hace querer enseñarles y compartirles mi cultura”, dice William. “Para que en realidad conozcan de donde vengo”.

Y cada vez que toma el escenario con sus tambores o realiza el papel de maestro frente a su clase, es exactamente lo que hace: preservar y compartir su riqueza cultural.

gsantacruz@ahorasi.com; 912-5991.



Compañías de Baile

En Austin existen varios grupos de baile, entre ellos están:

- Puerto Rican Folkloric Dance, 701 Tillery St. #13 251-8122, www.prfdance.org
- Roy Lozano's Ballet Folklórico 1928-C Gaston Place Drive 928-1111, www.rlbft.org
- Ballet Folclórico del Centro de Familias de Southwest Key 6002 Jain Lane 287-5000
- Centro Cultural México Americano (MACC) 600 River St. 478-6222, www.austinmacc.com



Los niños se benefician con la danza

La danza es una manera poderosa de desarrollar muchos atributos durante el crecimiento de un niño. La danza ayuda a los niños a madurar en su desarrollo físico, emocional, social y cognitivo.

Desarrollo físico: La danza promueve la coordinación y la memoria kinestésica. Al bailar mueves todo el cuerpo y es una excelente forma de ejercicio.

Madurez Emocional: Los niños pueden expresar sus emociones y tomar conciencia de sí mismos y a los demás a través del movimiento creativo.

Sensibilización Social: Los niños aprenden a comunicar ideas y a trabajar dentro de una dinámica de grupo.

Desarrollo Cognitivo: El movimiento proporciona el lazo cognitivo entre la idea, problema, o la intención y el resultado o la solución para los niños.

Fuente: Organización Nacional de Educación de Danza (NDEO)

La historia de Puerto Rico a través de la danza

Cada año, Celebrando pone sobre el escenario lo que los participantes de esta compañía de baile y centro cultural, PRFDance, organizan con maestros de baile y música tradicional desde la isla.

Este año, el programa rescita la tradición olvidada del velorio de angelitos, explica Ana María Tekina-eiru' Maynard, fundadora y directora de PRFDance.

“Esta tradición se celebraba sólo cuando un niño moría”, agrega Maynard. “Son canciones y bailes alegres que sólo se realizaban durante el velorio del niño”.

Desde que inició el programa anual hace 10 años, Maynard cuenta con el apoyo y la sabiduría de maestros de la cultura puertorriqueña como Joaquín Nieves para realizar un programa auténtico de la isla en el Centro de Texas.

Aparte de compartir con el público las historias boricuas tradicionales, “una de las cosas más importantes que hacemos, es conservar nuestra herencia cultural”, dice Maynard.

— *Gissela SantaCruz*

Si vas ...

Qué: Celebrando 2010, programa anual del Puerto Rican Folkloric Dance

Cuándo: Sábado 26, 8 p.m. y domingo 27, 2 p.m.

Dónde: Teatro de la Preparatoria Reagan, 7104 Berkman Drive

Admisión: \$5-\$15

Detalles: www.prfdance.org

Etiquetas: [baile](#), [Celebrando](#), [danza](#), [Folclórico](#), [jóvenes](#), [Maynard](#), [Niños](#), [puerto rico](#), [Texas](#)

Esta entrada fue publicada on 24 de Junio, 2010 at 7:00 am y se presenta bajo [Reportaje](#). Puede seguir cualquier respuesta a esta entrada a través de la [RSS 2.0](#) alimentar. Puede [salir de una respuesta](#), o [trackback](#) desde su propio sitio.

Deja Responder

Nombre (requerido)

E-Mail (no será publicado)(requerido)

Sitio Web

Enviar