

Dança e consciência corporal

Educação Física

Enviado por:

Postado em:16/04/2012

A dança como facilitadora do bem-estar e desenvolvimento intelectual.

Por Cristiane Ferreira - SEGS Dançar, além de ser uma atividade física muito prazerosa, também é uma atividade que desenvolve a inteligência e promove o bem estar. Ao dançar, diversas habilidades cognitivas são colocadas em ação como atenção e concentração, memória, raciocínio lógico, noção espacial e consciência corporal. Na infância, a dança tem um destaque especial, pois nessa fase da vida a criança está justamente descobrindo seu corpo e suas possibilidades. A dança pode colaborar muito no aprendizado escolar, pois trabalha as diversas habilidades necessárias para a aprendizagem de forma lúdica. Para as mulheres adultas, a dança árabe, ou dança do ventre, ajuda no reencontro com sua feminilidade, aumenta a autoestima e o autoconhecimento. Na melhor idade, a dança pode ser usada ainda como uma atividade para estimulação cognitiva e de socialização. Nessa faixa etária, para manter a boa saúde mental, é imprescindível realizar atividades que estimulem a memória, a atenção e a socialização; e a dança trabalha com esses aspectos. Nesse caso, é recomendável realizar danças de baixo impacto como dança de salão, danças livres, circulares e dança árabe, por exemplo. Existe também a “dança terapêutica”, elaborada por terapeutas especialistas que utilizam técnicas específicas de dança em seu trabalho clínico. Ao fazer movimentos livres, a pessoa tem a liberdade de expressar suas emoções e pensamentos através de movimentos. Isso ajuda no equilíbrio emocional, pois dessa forma o sujeito poderá descarregar sua agressividade, trabalhar timidez e expor sentimentos que teria dificuldade em colocar apenas através de palavras. Esta notícia foi acessada em 16/04/2012 no site do SEGS. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.