

Danza para la salud 1

Propuesta de un grupo de Whatsapp

<https://chat.whatsapp.com/I7k5nm8PxmdFB9i6ufIRBRV>

Apreciarás manifestaciones artístico-culturales para analizarlas de manera crítica con el propósito de reflexionar desde tu experiencia sobre cómo la danza mejora la salud física y mental, y comentar sobre ello a través de un texto escrito.

Desarrollo de la actividad

¿Cómo te sientes al bailar?

¿Cómo la práctica de la danza beneficia la salud física y mental de las personas

Respuestas

Es libertad de mente, cuerpo y alma, mediante la danza puedo liberar todas mis emociones y sensaciones terrenales que me aplastan, persiguen o molestan, y a la vez de todas las emociones agradables que puedo percibir en mi vida. Como amor, felicidad, pasión.

Libera de posibles inhibiciones y ayuda a conocer mejor nuestro cuerpo y adquirir conciencia del mismo. Como terapia la danza ayuda a expresar mediante el cuerpo lo que en muchos casos no puede expresarse hablando.