

El arte de bailar sin mover los pies

Desde hace algunas décadas, en muchos países europeos, los bailes de salón en silla de ruedas se han convertido en una poderosa herramienta más para romper las barreras sociales que existen en nuestra sociedad en torno a las personas con discapacidad.

Desde la prehistoria, el hombre ha utilizado el movimiento del cuerpo para expresarse y comunicarse con los demás, y el baile, es un instrumento perfecto para alcanzar este objetivo.

B LAURA MOSQUERA

ailar es una actividad que proporciona muchos beneficios a quien la practica. Además de realizar ejercicio físico y ser un medio para comunicarnos con nuestro alrededor, la danza supone una manera de desconectar de los problemas de la vida diaria. Pero no sólo eso, también es una forma de crear grupos de ocio y de conocer nueva gente. El baile adaptado, al igual que el convencional, ofrece de forma integrada los beneficios de las actividades físicas y aquéllos de terapias alternativas como la musicoterapia. Asimismo, gracias a esta modalidad personas con y sin discapacidad pueden compartir experiencias, ya que cualquiera puede bailar sin importar la edad, sólo se necesita tener ganas de disfrutar de la música y del baile.

Esther Amorós fue una de las pioneras en España en enseñar a bailar en silla de ruedas a personas con discapacidad. Esta monitora de baile de Navarra se sintió tan atraída por esta nueva técnica que no dudó en dejar su trabajo en una sucursal bancaria para dedicarse por completo al mundo del baile adaptado y crear su propia Escuela. Para ello, realizó varios cursos de formación, tanto en baile como en teoría médica, para obtener los títulos necesarios y dedicarse a la

enseñanza de esta novedosa disciplina. Según Esther, toda esta dedicación compensa con creces, porque “se aprende muchísimo al ver cómo personas que han sufrido tanto tienen esa fuerza y esa ilusión”.

DEL VALS A LA RUMBA

Los bailes en silla de ruedas, que ya gozan de gran aceptación en otros países europeos, logran que las personas con discapacidad realicen una actividad de recreo y distracción y, al mismo tiempo, mejoran sus capacidades físicas y psíquicas. Además, contribuyen a estimular la comunicación y la vitalidad, pues aumentan la alegría y las ganas de compartir y convivir con las personas de su entorno. Esta actividad favorece la integración y normalización del colectivo, por lo que se percibe una mejora en la autoestima y un aumento del sentimiento de utilidad. También ayuda a evitar la depresión y el aislamiento al aflojar actitudes positivas y fomentar las relaciones sociales.

Las personas que practican el baile de salón adaptado pueden aprender diferentes estilos, que

van desde los bailes estándares como el elegante vals o el tango, hasta los latinos como la samba, el cha-cha-chá, la rumba o el paso doble. También es posible moverse al ritmo de bailes menos conocidos como el fox-trot o el quickstep. La realización no se deja a la improvisación, sino que se ciñe a una técnica muy concreta, cuyo nivel de ejecución determina la calidad de quien lo practica. La actuación requiere un aprendizaje técnico de coordinación, en el que los pasos de baile están acomodados a la silla. A partir de aquí, balanceos adelante y hacia atrás al ritmo de la música latina o un toque de palmas moviendo las manos al compás.

El baile adaptado se puede practicar de dos formas diferentes, la “duo” en la que los dos componentes de la pareja bailan en silla de ruedas y la “combi” en la que uno de ellos baila de pie. Aunque la técnica en esta modalidad de baile no difiere en exceso de la tradicional, sí que es necesario un espacio mayor para poder moverse con la silla, además, los desplazamientos laterales se



Los bailes de salón adaptado ya gozan de gran aceptación en países europeos como Holanda, donde se celebran los campeonatos del mundo.

reemplazan por otros realizados con los brazos o las manos.

NOVEDAD EN LOS JUEGOS DE 2010

El origen de los bailes de salón en silla de ruedas se remonta al año 1983 cuando una de sus precursoras, la bailarina y coreógrafa holandesa Corrie van Hugten, sufrió un accidente en el que quedó parapléjica. Corrie no se resignó a no bailar nunca más, por lo que decidió, con la ayuda de una amiga fisioterapeuta, Ondine de Hullu, empezar a adaptar el baile a su nueva situación. La bailarina aportaba la parte artística mientras que Ondine diseñó ejercicios que fueran beneficiosos para la salud física, así surgió una nueva modalidad, el baile de salón en silla de ruedas.

Con el tiempo se fueron organizando competiciones regionales e internacionales, hasta que en 1998 se celebraron los primeros campeonatos del mundo en Japón y un año más tarde, el baile adaptado fue admitido como deporte de invierno. Hoy en día, más de cinco mil bailarines, de los cuales cuatro mil son personas con discapacidad, practican esta modalidad tanto a nivel competitivo como de aficionado, en más de 40 países del mundo. Aunque aquí no termina todo, porque el Comité Paralímpico Internacional anunció que, en los Juegos de Vancouver en 2010, bailar vals o salsa en silla de ruedas se convertirá en deporte de categoría paralímpica.

ASIGNATURA PENDIENTE

En España, esta modalidad todavía está en sus inicios, pero en países como China, Australia o Rusia cuenta ya con una larga trayectoria, aunque, según la profesora Esther Amorós, “sin duda los países más punteros en esta disciplina son Holanda, con una técnica maravillo-



Los alumnos aprenden diversos bailes, desde el tango o el pasodoble hasta los latinos como el cha-cha-cha o la samba.

sa, Alemania y Polonia”. De esta última, destaca las “impresionantes” acrobacias y elementos artísticos que introducen sus representantes en las exhibiciones, aunque a nivel mundial no hay que olvidar el arte de los bailarines mexicanos.

Todavía queda mucho por hacer para estar a la altura del resto de delegaciones europeas, aunque para seguir desarrollando esta disciplina “es necesario que se creen las asociaciones necesarias para institucionalizar este deporte y dar el paso definitivo para organizar competiciones, tanto nacionales como internacionales”, explica Esther. Además, a diferencia de otras asociaciones europeas, en nuestro país éstas no disponen de recursos económicos para costearse monitores que impartan enseñanza de forma regular. Así que los alumnos, para poder competir fuera de nuestras fronteras, deben centrarse en el autoaprendizaje.

BOOXMER, CAPITAL DEL BAILE ADAPTADO

La localidad de Booxmeer, en Holanda, acoge cada año el campeonato del mundo de bailes de salón en silla de ruedas. Hace seis años, cuatro parejas de Navarra participaron en esta competición, y para sorpresa y

alegría de los bailarines españoles, de entre las más de 400 parejas de dieciséis países diferentes, las cuatro navarras fueron a las semifinales, y dos de ellas llegaron a las finales. Todo este esfuerzo fue recompensado con una medalla y una mención de honor. Aunque, como destaca uno de los participantes, por encima del aspecto competitivo está el de romper las barreras sociales.

Aunque la experiencia de participar en un evento así, según Esther, “es maravillosa, porque sólo el estar allí y ver el ambiente que se respira es toda una satisfacción”, lo más importante es el factor humano. La profesora de baile recuerda cómo una vez, al terminar una clase, la madre de un alumno con discapacidad le contó ilusionada que su hijo había estado bailando en la boda de un familiar, mientras que antes estaba en un rincón apartado, ahora se divirtió bailando como cualquier otro invitado.

En resumen, todo un espectáculo que necesita difusión para despertar el ánimo de quienes creyeron algún día que por padecer una discapacidad jamás volverían a bailar. ✨

MÁS INFORMACIÓN

Esther Amorós, S.L. Escuela de Baile
Tel.: 948 253200 - Mv.: 606 346 312
info@estheramoros.com