

# Danzaterapia

Ana V. Durruty



La Estrella de la Felicidad

## Índice

### 1.- Introducción

### 2.- Orígenes de la Danzaterapia

#### 2.1. Historia

#### 2.2. Mujeres pioneras

### 3.- Terapia holística

### 4.- Práctica

#### 4.1. La técnica de la danza

#### 4.2. La imitación

#### 4.3. La improvisación

#### 4.4. La creación

### 5.- Efectos terapéuticos

#### 5.1. Cuerpo

#### 5.2. Mente

#### 5.3. Sentimientos

## 1.- Introducción

¿Puede la danza cambiar al mundo?

Los primeros meses de 2021 la revista Time eligió a las 100 personas que cambiaron el mundo. Entre esos hombres y mujeres de todos los tiempos, que incluye desde Cleopatra hasta la reina Isabel de España y al científico Albert Einstein, está **Martha Graham**<sup>1</sup>.

Esta norteamericana nacida en Pennsylvania en 1894, coreógrafa y bailarina, madre de la danza moderna, llevó sus obras a un nivel artístico que cambió conceptos estéticos de su época y marcó a generaciones en el mundo de las artes, mediante el uso del cuerpo como medio de expresión.

Entonces, podemos responder que sí: la danza puede cambiar el mundo. Y si puede cambiar el mundo, puede cambiar nuestras percepciones y nuestra salud emocional, mental y física, constituyendo una herramienta holística para el desarrollo personal.

En octubre de 2009, **Maxine Sheets-Johnstone** (PhD in Dance and Philosophy), en una presentación realizada en la 44 Conferencia de la Sociedad Norteamericana de Danza Terapia (ADTA), preguntó: “¿Por qué es terapéutico el movimiento?” y a continuación procedió a entregar ejemplos: el movimiento es vida, ya que comenzamos a movernos desde el momento en que nacemos; también es la base que nos permite percibirnos a nosotros mismos como “agentes capaces y efectivos en el mundo”; esto significa que podemos hacer, lograr y promover que las cosas sucedan, pero que también tenemos la posibilidad de cambiar estas experiencias.<sup>2</sup>

## 2.- Orígenes de la Danzaterapia

Desde tiempos inmemoriales el hombre ha ejercitado movimientos corporales -ya sea al ritmo de la música o de golpes realizados con sus propias manos o pies- con fines rituales o lúdicos. Un ejemplo de ello son las danzas tribales, que algunos pueblos realizan hasta la actualidad como los maoríes en Nueva Zelanda, conocida como “Haka”<sup>3</sup>.

Podría afirmarse que el solo hecho de bailar permite la liberación de tensiones y conlleva la producción de elementos naturales en el cuerpo que provocan bienestar al ser humano. Numerosos estudios demuestran que bailar provoca placer como resultado de la liberación de neurotransmisores asociados al amor y la conexión social, como son las endorfinas, la dopamina e, incluso, la oxitocina<sup>4</sup>.

La danzaterapia es pues una forma de psicoterapia en la que el terapeuta utiliza el movimiento y sus interacciones con el objetivo de conseguir efectos terapéuticos. En la

---

<sup>1</sup> Time Magazine, “100 People who changed the world”. 2021

<sup>2</sup> [https://es.wikipedia.org/wiki/Danzaterapia#La\\_danzaterapia\\_en\\_la\\_actualidad](https://es.wikipedia.org/wiki/Danzaterapia#La_danzaterapia_en_la_actualidad)

<sup>3</sup> www.newzealand.com

<sup>4</sup> rv2010.wordpress.com “Cerebros Modificados”.

década de 1980 se estableció como un método de sanidad que también incluía conocimientos psicológicos e investigación psicoterapéutica.<sup>5</sup>

## 2.1. Historia

Hacia la segunda década del siglo XX, en Alemania comenzó a pensarse en los beneficios de la danza para la salud física y psíquica.

La bailarina alemana **Mary Wigman**, una alumna de **Rudolf von Laban**, en su libro “El lenguaje de la danza”, describe la danza moderna. Alumnas de Von Laban y Wigman fueron Irmgard Batenieff, Franziska Boas, Liljan Espenak y Mary Whitehouse, que emigraron a Estados Unidos al comenzar la Segunda Guerra Mundial y donde a partir de lo aprendido de sus maestros, desarrollaron nuevos métodos.<sup>6</sup>

En este contexto, se considera que la danzaterapia, como un método con una finalidad terapéutica, se desarrolló en Estados Unidos a partir de 1940.<sup>7</sup>

## 2.2. Mujeres pioneras

A partir de los trabajos de **Franziska Boas**, desde 1941 comienzan a avanzar en la teoría y práctica de la danzaterapia otras mujeres que son conocidas como las “Madres de la Danzaterapia”.

**Liljan Espenak** hizo trabajos con niños con necesidades especiales y posteriormente con adultos con trastornos mentales. Por su parte **Tina Keller-Jenny**, quien realizó una década de estudios con Carl Gustav Jung y Toni Wolff, en Suiza fue una de las primeras en la integración del análisis con enfoques basados en el cuerpo como el movimiento y la danza. En la misma línea, **Mary Whitehouse** avanzó en el desarrollo del método junguiano en danzaterapia, actualmente muy conocido en Estados Unidos.

La bailarina suiza **Trudi Schoop** desarrolló en California una danzaterapia para personas con trastornos psicóticos crónicos.

Aunque nunca se consideró una terapeuta o psicoterapeuta, **Marian Chace** es reconocida como una de las impulsoras más importantes de la danzaterapia. Promovió los estudios profesionales de los danzaterapeutas y por su iniciativa se creó la Asociación Norteamericana de Danza Terapia (ADTA) en 1965.

Después de la primera generación de las “Madres de la Danzaterapia”, vienen las llamadas “Hijas”, que tras adquirir la teoría de la danzaterapia tuvieron estudios de psicoterapia.<sup>8</sup>

---

<sup>5</sup> [https://es.wikipedia.org/wiki/Danzaterapia#La\\_danzaterapia\\_en\\_la\\_actualidad](https://es.wikipedia.org/wiki/Danzaterapia#La_danzaterapia_en_la_actualidad)

<sup>6</sup> [https://es.wikipedia.org/wiki/Danzaterapia#Historia\\_de\\_la\\_danzaterapia](https://es.wikipedia.org/wiki/Danzaterapia#Historia_de_la_danzaterapia)

<sup>7</sup>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Danzaterapia#:~:text=La%20danzaterapia%20es%20un%20m%C3%A9todo,en%20la%20d%C3%A9cada%20de%201940.>

En la actualidad las ideas de quienes impulsaron su desarrollo en los inicios, han sido reemplazadas por las generaciones posteriores, en busca de perfeccionar la técnica y obtener mejores resultados cada vez.

### 3.- Terapia Holística

La Asociación Norteamericana de Danza Terapia (ADTA) define la danzaterapia como “el uso psicoterapéutico del movimiento para promover la integración emocional, cognitiva, física y social de un individuo” (ADTA, 2013).<sup>9</sup>

Distintas descripciones del modo de lograr los objetivos terapéuticos en la danzaterapia, apuntan a que es un tipo de psicoterapia en la que se utilizan la danza y el movimiento como parte de un proceso para promover la integración emocional, física, social y cognitiva de las personas.<sup>10</sup>

Esto ocurre porque, dependiendo de las acciones dirigidas o recomendadas por el terapeuta, la danzaterapia permite elevar la autopercepción del cuerpo y también de las emociones y pensamientos. Según algunas opiniones, este aumento de la percepción personal, permite realizar amplios movimientos e incentiva al individuo a expresarse de manera auténtica a través de la integración de lo inconsciente.<sup>11</sup>

Dicho bellamente por Martha Graham, la danzaterapia es holística porque: “La danza es el lenguaje oculto del alma del cuerpo”<sup>12</sup>.

### 4.- Práctica

No existe una sola manera de hacer una danzaterapia de manera correcta, sino que hay diferentes modos de activar terapias individuales o grupales, adecuadas para cada edad. Así, la expresión y la comunicación pueden manifestarse mediante “la contracción muscular, la respiración, el ritmo, las formas, la postura y dinámica de movimiento”.<sup>13</sup>

También cuando pensamos en las áreas en que se puede emplear la danzaterapia, encontramos un amplísimo espectro: “psiquiatría, clínicas, instituciones psicosomáticas, psicoterapia, instituciones de pedagogía especial, consultorios ambulatorios de danzaterapia(...), oncología, neurología, rehabilitación, instituciones para la lucha contra las adicciones, intervención en crisis a pacientes que han sufrido grandes cambios físicos (tras

---

<sup>8</sup> [https://es.wikipedia.org/wiki/Danzaterapia#Las\\_pioneras\\_de\\_la\\_danzaterapia](https://es.wikipedia.org/wiki/Danzaterapia#Las_pioneras_de_la_danzaterapia)

<sup>9</sup> [https://es.wikipedia.org/wiki/Danzaterapia#Historia\\_de\\_la\\_danzaterapia](https://es.wikipedia.org/wiki/Danzaterapia#Historia_de_la_danzaterapia)

<sup>10</sup> <https://psicologiaparaninos.com/2015/10/sabes-que-es-la-danzaterapia-y-para-que-sirve/>

<sup>11</sup> [https://es.wikipedia.org/wiki/Danzaterapia#Historia\\_de\\_la\\_danzaterapia](https://es.wikipedia.org/wiki/Danzaterapia#Historia_de_la_danzaterapia)

<sup>12</sup> “Dance is de hidden language of the soul of the body”, Marta Graham. ‘A simple guide to Happiness’.

<sup>13</sup> <https://es.wikipedia.org/wiki/Danzaterapia#Teor%C3%ADa>

accidentes, cáncer, etc.), terapias preventivas, terapia de pareja y terapia de familia, consejería".<sup>14</sup>

Se considera que existen cuatro métodos principales de danzaterapia:

**4.1. La técnica de danza** apunta a mejorar el espectro de movimientos, coordinando estos con los estados de ánimo. El estilo de baile que se elija dependerá, entonces, de la situación general del paciente, ya que los distintos estilos de baile crean diferentes estados de ánimo.<sup>15</sup>

**4.2. La imitación** se basa en el principio de que al imitar a otra persona, y sus movimientos en este caso, obtenemos información y alguna respuesta sobre nosotros mismos.

**4.3. La improvisación** permite liberar impulsos y expresar emociones y vivencias a través de movimientos no planificados.

**4.4. La creación** es la mezcla de la técnica de danza con la improvisación.

## **5.- Efectos Terapéuticos**

Desde una perspectiva menos ortodoxa, se puede plantear que cualquier persona, incluso sin la necesidad de un terapeuta, se puede beneficiar de los efectos de la danza sobre su mente, cuerpo y sentimientos. Danzar libremente, permite efectivamente conexión interior, mejorar la condición física y respiratoria, y liberación de endorfinas de manera natural.

En un plano terapéutico profesional, personas de cualquier edad pueden realizar danzaterapia, ya que el objetivo que persigue no es crear una obra artística o desarrollar una técnica de danza específica, sino emplear el movimiento como un medio para crear un diálogo entre el paciente y el terapeuta, o entre los mismos pacientes, y expresar lo que no ha sido posible decir con palabras. En otras palabras, la danzaterapia es una alternativa creativa para la expresión física y emocional.<sup>16</sup>

Hemos organizado los beneficios de la danzaterapia de acuerdo a un enfoque holístico, considerando sus efectos sobre cuerpo, mente y sentimientos:

### **5.1. Cuerpo**

Provoca una mayor y mejor autopercepción corporal

Genera relajación eliminando la tensión

Aumenta la oxigenación al mejorar la respiración

Mejora la condición física general

---

<sup>14</sup> [https://es.wikipedia.org/wiki/Danzaterapia#Las\\_%C3%A1reas\\_de\\_la\\_danzaterapia](https://es.wikipedia.org/wiki/Danzaterapia#Las_%C3%A1reas_de_la_danzaterapia)

<sup>15</sup> [https://es.wikipedia.org/wiki/Danzaterapia#La\\_t%C3%A9cnica\\_de\\_danza](https://es.wikipedia.org/wiki/Danzaterapia#La_t%C3%A9cnica_de_danza)

<sup>16</sup> <https://psicologiaparaninos.com/2015/10/sabes-que-es-la-danzaterapia-y-para-que-sirve/>

Facilita una postura que favorece la salud de la columna vertebral

La coordinación motora y el equilibrio se ven favorecidos

## **5.2. Mente**

Contribuye a la creatividad

Incentiva la imaginación y la atención

Provee autoconfianza

Favorece el control de impulsos

Ayuda a incrementar la integración sensorial

## **5.3. Sentimientos**

Disminución de la ansiedad

Mejora el control de las emociones

La producción de oxitocina ayuda a mejorar la socialización e integración

Bienestar psicológico general producto de las endorfinas<sup>17</sup>

“En resumen la danza es una actividad neural en la cual se integra lo emotivo, lo sensorial, lo motor, lo racional, como alguna vez dijo Isadora Duncan: ‘Danzar es sentir, sentir es sufrir, sufrir es amar: usted ama, sufre y siente. Usted danza!’”<sup>18</sup>.

---

<sup>17</sup> <https://psicologiaparaninos.com/2015/10/sabes-que-es-la-danzaterapia-y-para-que-sirve/>

<sup>18</sup> rv2010.wordpress.com “Cerebros Modificados”.