

El marcaje en danza es una estrategia de reducción del movimiento que los bailarines emplean cuando aprenden nuevos pasos. El bailarín a menudo no abandona la pista e incluso puede sustituir los movimientos por gestos con las manos; el movimiento en sí se modifica en una versión más simplificada y solo la persona que lo está haciendo sabe lo que eso significa y lo entiende.

Esta técnica permite automatizar los movimientos permitiendo así que el cerebro se focalice en otros elementos durante la actuación como la relación con otros bailarines, el contacto visual con el público o la música (Vasconcelos, 2017). Con ella, se puede repasar la coreografía con un mínimo gasto energético conservando así el 100 % de vitalidad y fuerza durante toda la actuación.

7.3. Beneficios de la danza

Bailar tiene muchos beneficios para la mente y el cuerpo. Hace que el ejercicio sea divertido, no requiere una equipación muy elaborada y es apto para todas las edades (Reynoldsburg, s.f.).

- Beneficios del aprendizaje: Un cerebro bien hidratado y oxigenado, a través del ejercicio, está en condiciones óptimas para generar endorfinas, neurotransmisores que provocan en el individuo una sensación de energía y bienestar favoreciendo el aprendizaje.
- Beneficios conductuales: puede ayudar a calmar a las personas que sufren de trastornos de hiperactividad, así como a las que padecen conductas autodestructivas.

- Beneficios físicos: ayudará a desarrollar los músculos, tonificar el cuerpo, mejorar la circulación, la postura, el equilibrio, la coordinación y una mayor flexibilidad.
- Beneficios mentales: ayuda a enseñar cómo concentrarse, ser creativo y disciplinar.
- Beneficios sociales: mejora la sensibilidad, la comprensión, el aprecio y la consideración por los demás, tanto por sus similitudes como por sus diferencias.
- Beneficios emocionales: ayuda a desarrollar la confianza en uno mismo y la autoestima en un ambiente estimulante. La ventaja de las artes (música y danza) es que vinculan el crecimiento cognitivo con el desarrollo social y emocional.
- Beneficios en la coordinación: mayor coordinación mano-ojo y mejores habilidades motoras finas. Este es uno de los efectos más importantes entre las personas mayores.