



NOTA DE PRENSA

8 BENEFICIOS DEL BALLET

El ballet es una forma concreta de danza cuyo origen se remonta al renacimiento italiano. El ballet clásico es considerado el estilo más formal y sus movimientos se caracterizan por el control total y absoluto del cuerpo. Se trata de un tipo de danza que aporta diversos beneficios en el desarrollo físico y psíquico de las personas, pues exige una gran concentración para poder dominar el cuerpo. En los últimos años, la popularidad del ballet clásico ha ido en aumento. Pero... ¿Sabemos todo sobre esta actividad? ¿Qué beneficios tiene? Clínica Rozalén, el último concepto de Rehabilitación y Fisioterapia, te cuenta todo sobre este Arte que puede convertirse en uno de los ejercicios más modernos y completos.

www.clinicarozalen.com



1. **Fortalecimiento y elongación de los músculos.** Los movimientos y posiciones que se realizan durante la práctica del ballet clásico permiten endurecer los músculos y tonificar piernas, glúteos, abdomen y espalda.
2. **Mayor flexibilidad corporal.** La flexibilidad suele trabajarse de forma activa y pasiva en este Arte. El método más efectivo y recomendado para ello es la FNP o Facilitación Neuromuscular Propioceptiva, un método terapéutico llevado a cabo con el fin de obtener respuestas específicas del sistema neuromuscular.
3. **Corrección postural.** Para bailar debes mantener una postura erguida, con la que conseguirás un mejor soporte para realizar tus actividades diarias. Además, mantener una correcta alineación postural, te resultará de gran ayuda para mejorar los dolores provocados por pasar largo tiempo sentado o en una posición incómoda.
4. **Mayor equilibrio y coordinación.** Al mantener una buena postura, se mejorará el equilibrio y la coordinación, disminuyendo el riesgo de caídas por desestabilidad.
5. **Mejora del sistema cardiovascular y del drenaje linfático.** Esto permite la disminución del riesgo de padecer depresiones o bajos estados de ánimo.
6. **Prevención de lesiones,** debido a la mejora de la elongación de los músculos.
7. **Mejora de la concentración y la memoria visual.** Durante la práctica del ballet, tendrás que concentrarte para conseguir el dominio del cuerpo y para memorizar los movimientos a realizar.
8. Con el ballet, aprendes sobre **motivación, perseverancia y constancia**, ya que cada logro en el perfeccionamiento de los movimientos, te hará ganar autoestima.



Acerca de la Clínica Rozalen

Las Clínicas Rozalén nacen con vocación de acercar a España el último concepto de Rehabilitación y Fisioterapia, desde un claro compromiso con la salud de vanguardia y la mejor atención al cliente. Nacidas de la mano del conocido Dr. Rozalén, en 1985, hoy disponen de 4 centros en continua innovación y estudio de las nuevas técnicas para la mejor asistencia y recuperación del paciente. Todas las áreas están respaldadas por médicos especialistas y fisioterapeutas especializados en cada una de las materias.

CLÍNICA ROZALEN

C/ O'Donnell, 49, 28009 Madrid

Tfno.: 915 04 44 11 Fax.: 915742228 [Ver mapa](#)

CLÍNICA ROZALEN

C/ Corral de Almaguer 13.

Tfno.: 915044411

CENTRO MÉDICO Y DE REHABILITACIÓN DOCTOR ROZALEN

C/ Carlos Domingo, 21, 28047 Madrid

Tfno.: 914 65 84 64 Fax.: 915742228 [Ver mapa](#)

CENTRO MÉDICO Y DE REHABILITACIÓN DOCTOR ROZALEN
C/ Francisco Navacerrada, 10, 28028 Madrid
Tfno.: 913 61 31 41 Fax.: 915742228 [Ver mapa](#)