

# Bailar pegados es bailar... (Sergio Dalma)

## HAY VECES QUE LAS CANCIONES TIENEN ÉXITO MÁS POR SU MÚSICA QUE POR SU LETRA...

...en este caso creo que la letra de la canción "Bailar pegados... es bailar", ha hecho grande a su música.

En cada uno de los "[Training de pareja para el éxito Matrimonial](#)" que habitualmente imparto a grupos de matrimonios, hay una dinámica donde se trabaja los beneficios que suponen a las parejas que acompañados de la música o de un tarareo o silbido eligen bailar en el pasillo o en el comedor de su casa.

*"La música acerca de manera asertiva y simpática a las personas que bailan"*

El baile se ha convertido en una actividad social, que sin duda lo es, pero no nos han educado a pensar que el baile forma parte de la **comunicación no-verbal afectiva** más íntima y gratificante junto a un **acto sexual**, de hecho es el mejor ensayo de sincronización corporal para acabar bailando tumbados...**mejor que nunca**.

De hecho puede llegar a ser no solo la mejor antesala para acabar amándose sino también un buen **instrumento** para distenderse y/o acabar sonriendo y **desdramatizando** una situación complicada.

Bailar en pareja y a solas **favorece la complicidad** entre ambos para poder:

- **Sentir** más cerca su alegría.
- **Transmitir** con acierto su buen humor.

Bailar en pareja también **genera cercanía** para poder:

- **Escuchar** sus latidos del corazón y su respiración.
- **Oler** su perfume y sentir su calor.

Bailar en pareja ayuda a **desarrollar autonomías** afectivas:

- Ya que la **estimulación de reflejos** y la coordinación corporal al bailar nos produce a corto y medio plazo mayor agilidad y **flexibilidad mental**.

Bailar en pareja nos ayuda a **vencer en privado**:

- La **timidez** o el sentido del ridículo.
- El **miedo** a equivocarse.

Es un tiempo de altísima **calidad** elegido por los dos para disfrutar de los dos habiendo pactado desde el principio escuchar una misma música y que uno se deje llevar por el otro.

**Buscar vuestra canción favorita, la que os hizo soñar y necesitar:**

*"Bailar pegados...igual que baila el mar con los delfines..."*

*"...y verás como la música después... te va pidiendo un beso a gritos..." Sergio Dalma.*

