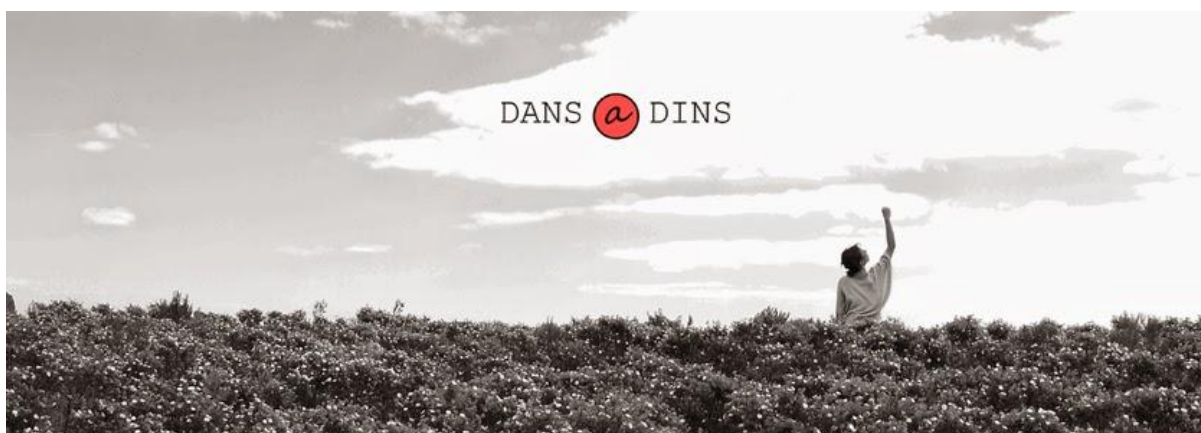




Expressió i creació a través del moviment.

DOSSIER DANSA I MÚSICA EN CENTRES GERIÀTRICS

Com a éssers humans tenim moltes coses a dir, des que naixem fins al nostre darrer al·lè.

Cada moment vital ens travessa, ple de descobriments, de relacions, d'experiències que ens toquen i deixen empremta.

Tot/es i cadascún/a de nosaltres tenim una **experiència única** del que significa estar viu/ves. La nostra trajectòria de vida amb les seves diferents vivències ens fan habitar un **COS únic**, que inclou també la ment i la nostra manera de pensar-lo i pensar-nos.

Aquesta idea del **COS únic** m'acompanya sempre a l'hora de dissenyar i acompanyar les sessions de dansa en els diferents contextos on les ofereixo.

Arribem a la **Vellesa** amb una llarga història de vida al darrere i amb un **COS únic** que ha viscut infinitat d'experiències i a pres infinitat de decisions, més i menys conscients, que es cristal·litzen en el moment present. Un **COS viscut** que té molt a dir.

La **dansa**, manifestada a través d'aquest **COS viscut**, es converteix doncs en un vehicle d'expressió i de comunicació.

A través d'ella apareixen gestos i moviments que potser no hem pogut expressar anteriorment o que feia temps que no visitàvem, desitjos, anhels..., ens permet habitar-nos des de les diferents emocions i convertir-nos en tot allò que imaginem, en núvol, en aigua, en foc, en flor..., i això ens pot proporcionar una gran sensació de llibertat interna, tan important en persones que han perdut part de la seva autonomia.

La proposta en contextos geriàtrics

Les sessions de dansa en contextos geriàtrics tenen dos objectius:

Per una banda, **preparar i despertar el cos pel moviment**, a partir d'exercicis, alguns guiats i d'altres amb una proposta més lliure que deixin espai a la improvisació i la descoberta, incloent-hi també coreografies per exercitar la memòria i la integració de moviments i propostes somàtiques per prendre consciència del nostre cos a partir de les sensacions que ell ens retorna.

D'altra banda, s'estimularà la consciència del **llenguatge del moviment** com a oportunitat i com a recurs d'expressió, com ens sentim, com percebem el món, el/les altres, quins són els nostres anhels, els nostres records, que és per nosaltres percebre el vent, convertir-nos en un riu, moure'ns com un núvol, ballar "el que no ens agrada", etc.

A continuació desenvolupo tres punts que aporten informació, des de la meua experiència, sobre l'impacte positiu d'aquestes sessions per a les persones en el context d'una residència geriàtrica.

La Postura. L'Estar.

Com deia anteriorment les experiències de vida, juntament amb la nostra genètica, ens han anat configurant un **COS únic**.

Aquest COS ha anat duent a terme diferents accions acompanyant les diferents etapes vitals. D'aquestes accions, moltes d'elles s'han anat convertint en hàbits, fins al punt d'anar relegant l'ampli rang de moviment que el nostre COS pot dur a terme.

En aquest cas, la dansa, sobretot la dansa improvisada que neix del desig de la mateixa persona que l'experimenta, pot propiciar moviments i accions que habitualment no realitzem i fins i tot fer-ne de noves, si deixem que el cos s'expressi lliurement.

A més a més, la dansa pot ajudar a mantenir la mobilitat articular, enfortir la musculatura, millorar la coordinació i l'equilibri, reduint la possibilitat de risc de caigudes, i aportant més lleugeresa i espontaneïtat al moviment, un moviment que neix des de **l'impuls i el desig** i no tant des de l'hàbit.

Com tenim la visió del COS com una **unitat cos-ment**, sabem que a major ventall de moviment, més recorreguts neuronals i més varietat de pensaments hi haurà, això pot ser molt interessant en casos de depressió, desànim, pensament repetitiu i recurrent, etc.

El Ser Creador.

Dins de les sessions es proposa **crear de manera lliure**. Perquè això pugui ocórrer les persones s'han de sentir en un ambient segur, sostingut, lliure de prejudicis i inclusiu, quan això es dona, la persona pot experimentar-se i expressar-se des del seu ser més profund, deixant espai per què apareguin sentiments, anhels, nostàlgies, pensaments ...

M'agradaria nombrar a *Winnicott* per justificar la importància d'aquests espais de creació i joc, i com aquests beneficien la salut i el benestar de les persones.

Per a Winnicott, la capacitat de crear i jugar no és un acte superficial o infantil, sinó una expressió profunda de **salut emocional i de connexió amb el jo autèntic**. que permet a la persona experimentar llibertat i plaer. A la vellesa, quan sovint es viu

una pèrdua d'espais de decisió, d'autonomia o de rols socials, aquest espai esdevé encara més important.

En el context d'un geriàtric, oferir espais per a la creació és una manera d'estimular el **ser creador** de cada resident.

Aquests són alguns dels beneficis que s'obtenen de participar en espais de creació per a la gent gran:

- **Recuperació de l'autonomia psíquica i emocional:** Crear permet a la persona sentir-se subjecte actiu i no només receptor de cures. Això reforça la seva autoestima i identitat, especialment quan molts senten que han perdut rols actius.
- **Expressió emocional i elaboració del passat:** L'art, l'escriptura, el moviment o la música permeten expressar emocions que potser no s'han verbalitzat mai. Sovint, aquestes activitats ajuden a revisar la pròpia història vital i a elaborar experiències de dol, pèrdua o canvi.
- **Estimular la ment i mantenir la connexió amb el present:** L'espai de creació manté actius els processos cognitius i emocionals, oferint estructures temporals positives que trenquen amb la monotonia i la passivitat.
- **Afavorir la relació amb els altres:** Crear en grup potencia els vincles socials, fomenta la comunicació i redueix el sentiment de solitud. Es creen espais compartits on cada persona pot mostrar-se des del seu món interior.
- **Revivència del joc i del plaer:** Encara que moltes persones grans puguin tenir limitacions físiques, el joc simbòlic —ja sigui en una conversa creativa, una pintura o un gest corporal— reactiva el plaer de viure i la capacitat de gaudir.

En resum, recuperar l'espai de joc i creació, tal com proposa Winnicott, és fonamental per mantenir viva la subjectivitat de la persona gran. Crear no és només fer, sinó sentir-se viu, ser reconegut com a algú únic i capaç de transformar el món que l'envolta. Dins d'un geriàtric, fomentar el **ser creador** és, en definitiva, una manera de cuidar l'ànima i preservar la dignitat profunda de cada ésser humà.

Les Neurones Mirall.

M'agradaria parlar un xic sobre el concepte de les neurones mirall, ja que sovint em trobo a les sessions que les expectatives que el /la participant es mogui són molts grans, i si "aparentment" no es mou sembla que "no faci res" o que no estigui podent seguir la sessió.

Des de la teoria de les neurones mirall, el sol fet de veure a una altra moure's, ja està despertant els mateixos recorreguts neuronals com si nosaltres mateixes estiguéssim fent aquell moviment.

Moltes vegades cal **"despertar" primer aquest impuls de moure's**, tornar a connectar circuits motors que havien quedat desconnectats i és aquí on les neurones mirall juguen un paper meravellós que pot beneficiar moltíssim a totes aquelles persones que pateixen restriccions de moviment, ja sigui per malalties, abatiment, o per dur un estil de vida molt sedentari.

A mesura que les neurones mirall entren en acció, també ajuden a recuperar l'agilitat motriu i la coordinació, ja que el cervell reconeix el patró i es prepara per imitar-lo.

Les neurones mirall també són responsables d'alguns aspectes emocionals, com l'empatia. Quan una persona veu a una altra persona gaudint de la dansa, pot sentir-se motivat emocionalment per unir-se a l'activitat. Això és especialment important perquè, en alguns casos, les persones grans poden estar emocionalment inhibides o més reservades. L'observació d'altres gaudint de la dansa pot ajudar a trencar aquestes barreres emocionals, creant un ambient on el desig de moure's i participar es veu reforçat.

A més, la dansa en grup requereix sincronia i coordinació mental per seguir el ritme i les instruccions, fent que la persona gran estigui constantment atenta i concentrada en els moviments dels altres i en com poden imitar-los. Això pot **afavorir la plasticitat neuronal i millorar la funció cognitiva en general**.

A més, com que és una activitat plaent i social, afavoreix l'alliberament d'endorfines, reduint els nivells d'ansietat i depressió, comuns en la vellesa.

Incloure aquestes pràctiques en la seva rutina diària no només és una forma de tractament complementari, sinó també un camí cap a una vida més activa, saludable i feliç.

ESTRUCTURA DE LES SESSIONS

Les sessions tenen una durada d'**una hora**.

Comencem per un escalfament lliure o coreografiat i anirem enfilant cap al fil conductor d'aquella sessió. La paraula sempre serà molt benvinguda, és molt interessant tot el que tenen a dir sobre el què els passa o els records que els hi apareixen, o les seves pròpies propostes musicals o de moviment.

Inclourem la música i els instruments per treballar el ritme i la improvisació.

OBJECTIUS

- Oferir un espai d'expressió i gaudi.
- Promoure el moviment genuí i expressiu propi de cadascú.
- Aprofundir en la consciència corporal.
- Millorar la mobilitat, la coordinació i la memòria.
- Oferir un espai on les emocions puguin ser compartides i benvingudes.
- Oferir un espai on puguin connectar amb el seu impuls, la seva fortalesa i autonomia a través del moviment i la música.
- Oferir un espai on es puguin sentir generador/es de contingut a través de moviments propis que seran aollits i validats per tot/es.
- Oferir un espai on les persones que son, amb la seva història de vida, les seves pors, les seves alegries i els seus anhels tinguin un lloc i puguin ser escoltats/des.
- Promoure els vincles i el sentiment de grup.
- Generar un espai de confiança i escolta.

NECESSITATS

Per dur a terme l'activitat és necessari un **espai diàfan** amb suficient llum i on no hi hagin interrupcions.

Depenent de les característiques del grup la sessió es farà assegut/des o si tenen prou mobilitat per estar de peu, es podrà fer una proposta mixta que inclogui activitats assegut/des i d'altres dret/es.

Si fa bon temps les sessions es podran realitzar a l'aire lliure, en el cas que el centre disposi d'aquest espai.

Per assegurar un ambient de treball favorable es recomanen grups d'entre 10 i 15 persones.

El material anirà a càrrec de **Dansadins**, però si la residència té material del què se'n pugui fer ús, pilotes, cordes, vanos, etc., també ens serà útil.

PRESSUPOST

El preu per sessió és de **60€/h** (iva inclòs), inclou preparació, material, trajecte i la pròpia sessió.

Hi ha la possibilitat de crear dos grups en el mateix dia, això pot ser interessant si es decideix crear una sessió específica per a gent, depenent de la seva mobilitat a l'inici de les sessions, llavors el preu per sessió es redueix a **45€/h** (iva inclòs).

Al final de mes es presentarà una factura al centre.

CURRÍCULUM BREU

Formada en dansa des del 2002 fins l'actualitat.

He treballat fent classes amb persones de diferents edats (des dels 2-3 anys fins als 100).

Estudio música i cant.

Estic formada com a quiromassatgista i terapeuta de biodinàmica cranisacral.
Sóc facilitadora també de tallers de meditació.
Aquests darrers anys estic rebent formació en Dansateràpia (UAB) i Artteràpia.
(màster UDG)

DADES DE CONTACTE

Projecte ***“Dans a Dins”*** per la promoció i la difusió de la dansa, les arts i la consciència corporal a tot tipus de persones i col·lectius.

Facilitat per: Marta Carvalho Vendrell

telèfon de contacte: 637372720

email: futurartnou@gmail.com

