

ISBN-13: 978-987-27772-2-5

Título: Actas del I Encuentro Latinoamericano de Investigadores sobre Cuerpos y Corporalidades en las Culturas

Editorial: Investigaciones en Artes Escénicas y Performáticas

Edición: 1a Ed.

Fecha publicación: 8/2012



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 3.0 Unported](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/).

PONENCIA TITULO:

“DANZA MOVIMIENTO TERAPIA EN LA TERCERA EDAD APLICADA EN EL CONTEXTO DE LA DANZA COMUNITARIA”

AUTORA: LICENCIADA VIVIANA PAOLA TACCONE

Palabras claves:

Danza Movimiento Terapia, en comunidad.

Método Laban.

Patrones de Movimiento.

Tercera edad.

Espacio, parcial e interpersonal.

Auto valimiento.

Relevancias:

Este trabajo se encuentra enfocado a la población de tercera edad y las posibilidades corporales que se tienen como punto de partida, desde donde se podrá explorar los recursos personales de cada una de las personas que se encuentre en este proceso de Danza Movimiento Terapia.

Al conocer los cambios biológicos que se suceden a lo largo de la vida del individuo, es que podemos reconocer en esta población etárea, las dificultades que devienen con el paso del tiempo, la perdida de movilidad, estabilidad, funcionabilidad, la disminución de la masa muscular y el tono muscular, considerando de importancia el acercamiento a un sistema de movimiento que permita la recuperación del reconocimiento del cuerpo, la exploración de las posibilidades corporales no usadas ya sea por cuestiones de dificultades

articulares o musculares , como así también por el aislamiento del que son parte los adultos mayores en el ámbito social.

Son notables las problemáticas que se observan en la tercera edad, mucho temor a la inseguridad, temor a ser víctimas de actos delictivos, como también maltratos y discriminación, lo que favorece el aumento del encierro, con los riesgos de aislamiento y soledad. Estos aspectos favorecen a una pérdida del bien estar, que afecta directamente a su salud, física y emocional.

La idea y el prejuicio ligados al envejecimiento de que liga a la vejez con la enfermedad y el aislamiento, la dependencia o la improductividad , el que ya no son aptos para el trabajo, para colaborar en tareas familiares, o emprendimientos personales, favorece la desvinculación de los adultos mayores del mundo social. Y de su propio mundo, en el cual está inmerso su cuerpo , su corporalidad, la corporalidad que nos permite como individuos estar y ser parte de un mundo compartido, en el cual somos parte de una comunidad como principio social, “ el hombre es un ser social”, y es en ese contexto en el cual se deberá reconocer

el olvido de sus capacidades y sus recursos como valorables para la sociedad. Poner a la población mayor en movimiento, en una funcionalidad practica, promoviendo un envejecimiento activo para que vivan mejor y conserven su calidad de vida. Es por eso, que en un proceso de danza movimiento terapia en comunidad, vera revalorizado el sentido de pertenencia a un contexto, un mundo social que le es propio, en el que podrá reencontrarse con el sentido de ser vital, una comunidad que lo contiene y lo valoriza.

Vivenciando la práctica del Método Laban, como herramienta que posibilite la recuperación de la funcionalidad de sus articulaciones globales, sus centros motores, su aparato de locomoción, que le dé la posibilidad de trasladarse con menores dificultades, recompondrá un sentido de independencia que afectara positivamente su acercamiento al mundo social, a la actividad social.

El bien estar que se experimenta al sentirse capaz de valerse aun más por sí mismo, afectará también a su expresividad y su estado emocional, los aspectos expresivos y de socialización serán en el adulto mayor un apoyo de gran consolidación en esta etapa de la vida.

Introducción:

Las posibilidades de enriquecer la corporalidad individual para lograr una mejor independencia en la tercera edad, es motivo de una amplia investigación. Es necesario conocer sobre las distintas posibilidades de funcionalidad que el cuerpo va viendo modificadas, como éstas pueden mantenerse de ser posible y de qué manera se puede acompañar el proceso de cambio que la naturaleza del cuerpo va experimentando con el correr del tiempo. Es esto importante para nosotros mismos, para aprender a ver el paso del tiempo en nuestro cuerpo como un proceso de cambio y no de vejez despectiva, como socialmente está incorporada esta etapa de la vida en el imaginario social, siendo ésta conceptualizada de un modo distinto dependiendo sea el momento histórico o contexto, ya que no es lo mismo la vejez en un lugar que en otro. Es entonces, la tercera edad un hecho social y cultural, que se verá afectado en cada sociedad y su cultura en relación a los hechos que la afecten.

En el adulto mayor el uso del espacio se encuentra restringido, por lo que mediante la aplicación del Método Laban, se aportará una mayor capacidad de independencia corporal. La ampliación de los patrones de movimiento, enriqueciendo las calidades de movimiento, y facilitando el uso de un espacio personal que estará puesto de manifiesto en la relación con el espacio social.

Produciendo entonces, una mayor sociabilización con los pares y el contexto en el cual se encuentre el individuo.

La DMT aporta las herramientas necesarias para conservar la calidad de vida en relación a lo corporal y social en personas de tercera edad con el fin de aumentar y conservar el autovalimiento.

La relación entre Danza Movimiento Terapia y Danza Comunitaria.

Es la DMT, de acción terapéutica para el individuo, dentro del contexto o ámbito paciente-terapeuta.

La Danza Comunitaria, une al individuo y su relación social, las relaciones interpersonales y como reflejo actúa en el interior del individuo, proporcionando cambios internos.

Ambas trabajan con la inclusión, desde lo que hay, y donde la danza es el medio para posibilitar el movimiento creativo.

Danza Movimiento Terapia.

La Danza/movimiento terapia es un método psicoterapéutico que surgió en los Estados Unidos en la década del 40. Marian Chace, Trudy Schoop, Mary Whitehouse son las fundadoras de las distintas modalidades de la danza como terapia.

La definición que da la American Dance Therapy Association (ADTA) es: “El empleo psicoterapéutico del movimiento en un proceso que posibilita la integración física, emocional, cognitiva y social del individuo”.

La concepción en la que se fundamenta la Danza/Movimiento Terapia es la comprensión de la relación cuerpo/mente como una unión un espejo para cada uno.

Según las indicaciones dadas por un terapeuta, la danzaterapia incrementa el nivel de percepción personal y del cuerpo, permite realizar amplios movimientos e incentiva al individuo a expresarse de manera auténtica a través de la integración

del inconsciente.

La danzaterapia se entiende como el uso psicoterapéutico de la danza y el movimiento para lograr la integración de los procesos cognitivos, corporales y emocionales del hombre.

El fundamento de la danzaterapia es el uso terapéutico del movimiento con el fin de desarrollar y promover la integración y el bienestar emocional y físico de las personas.

De lo social:

En el plano social, encontramos a lo largo de la historia de los pueblos, realidades muchas veces difíciles de abordar. Las dificultades por las que atraviesa gran parte de la población de un país cuando suceden situaciones de desestabilización social, políticas, económicas, de clases, de patrimonio, etc. no son calculables.

Son éstas de una repercusión interna del sujeto que no es posible medir. Cada uno percibe de manera individual, y acompañado por su propia percepción de las cosas, de acuerdo a como éstas lo atraviesan, como se siente afectado desde su lugar dentro de la sociedad, ante situaciones de cambio, no propuesto o no esperadas.

De estas situaciones de dificultad cada sociedad ha logrado salir o no adelante.

Donde cada una ha podido recuperar para sí y los miembros de su comunidad el lugar perdido en los aspectos, sociales, políticos, económicos, psicológicos.

Tomando distintos caminos, de aciertos y de errores, pero siempre con el afán de recuperación de cada actor social, de cada grupo y de cada realidad.

Las sociedades han demostrado a lo largo de los hechos que la historia nos marca, que desde la solidaridad, la comunicación, y el arte se han podido desarrollar nuevas miradas, nuevas estrategias de acción, en pos de una nueva vida social, que brinde una reivindicación a cada actor social afectado por ese proceso de cambio.

La inclusión social, es el primer aspecto a tener en cuenta en esta recomposición de la sociedad, se fundamenta en la necesidad de que todos los ciudadanos

tengan acceso a los mismos recursos y oportunidades en relación a la salud, la educación y la cultura con el objetivo de mejorar los índices de calidad de vida y promover la integración social.

La presencia de la danza:

Esta se refiere a la experiencia de trabajo con el cuerpo en una comunidad determinada, compartiendo herramientas para la exploración en el movimiento, desarrollando la conciencia del trabajo individual y colectivo y estableciendo un diálogo que traspasa el lenguaje verbal.

La danza comunitaria aporta un aprendizaje de nuevos conocimientos y la reinterpretación de los discursos sociales, ya que trabaja con muchos elementos a la vez: lo cognitivo, lo corporal, los afectos, lo social, lo ético. Su mirada desde lo lúdico reafirma a la persona el placer de vivir desde el juego como forma de comunicación.

La práctica de la danza comunitaria busca fomentar la valoración del arte y la cultura desarrollando autonomía y liderazgo, a través de la promoción de los valores de solidaridad, responsabilidad, democracia e igualdad en el grupo.

Los aspectos más importantes en el trabajo en danza comunitaria son: la educación por el arte y la inclusión social.

La educación por el arte busca desarrollar dos capacidades básicas:

- la expresión artística, en la cual se busca guiar al participante hacia una construcción sólida de su identidad así como fomentar su sensibilización a través de temas y dinámicas que ayuden a expresar sus opiniones y sentimientos.
- la apreciación artística, espacio en el cual el participante observa, e interpreta los contenidos expresados. El participante es no sólo promotor del arte sino también es observador y crítico, aprendiendo a valorar todo tipo de expresiones artísticas.

Aportes de la danza comunitaria:

La danza comunitaria actúa en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, tiene cuatro ejes de acción:

- cuerpo y educación del movimiento.
- Creatividad.
- Comunicación.
- Creación de obra.

Brinda además otros aportes de importancia como lo son:

- aporte pedagógico: dar a conocer las principales herramientas del trabajo corporal, a través de talleres, proporcionando los elementos teórico - prácticos suficientes para acercarse al mundo de la danza y sus códigos, con énfasis en dinámicas de sensibilización y creatividad.
- aporte artístico: promover la valoración del lenguaje de la danza como un camino para la exploración, innovación y búsqueda de nuevas estéticas, ofreciendo, a través de talleres y presentaciones, un espacio para el desarrollo de procesos de creación.
- aporte de intercambio cultural: permitir el acercamiento y el diálogo entre propuestas artísticas de distintos grupos culturales.
La danza comunitaria suele trabajar con una metodología inclusiva de los saberes locales, fortaleciendo los lazos de confianza, el diálogo cultural, el sentido de pertenencia a una comunidad.

Algunos contenidos de los talleres de danza comunitaria:

- Sensibilización y concientización de los elementos del cuerpo a través de ejercicios sensoriales.
- Memoria y vocabulario corporal a través del aprendizaje de secuencias básicas de movimiento.
- Improvisación y creación a través de dinámicas de investigación en el movimiento, ritmo y emociones.
- Composición personal y colectiva tomando conciencia del espacio, el tiempo y la energía.

Estos contenidos pueden estar orientados a todo tipo de temáticas sugeridas por el coordinador del grupo.

Los contenidos didácticos de los talleres pueden ser reutilizados por los participantes en contextos similares. Esto también da una capacitación básica a los participantes, no solo como ejecutores de la danza sino también como transmisores del interés por la danza como arte y como experiencia de vida, les brinda la posibilidad de organizar eventos que incluyan contenido artístico y fomentar la inclusión de programaciones artísticas en las políticas públicas.

A través de la difusión y práctica de la danza comunitaria, se genera un espacio especial para el desarrollo personal y colectivo de una población, fomentando la creatividad, el diálogo y la comunicación a través el cuerpo, expresado con el lenguaje de una danza expresiva.

Enfoque del uso del espacio según Laban, su observación y análisis:

Es Laban el nexo entre lo que ocurre con el uso del espacio y su observación, su significación y la interacción con otro en el mismo ámbito. Es decir que es su aporte el que facilita la comprensión de muchas de las situaciones que ocurren en un espacio compartido por personas que tal vez no se conozcan entre si o que estén en la construcción de un vínculo.

También es quien ofrece su método para distintos campos de trabajo, Laban además de interesado por el estudio del movimiento y sus cualidades que las diferencio en tiempo, peso, flujo y espacio como los factores del movimiento, en el ámbito de la danza y lo artístico, centro gran parte de su observación y análisis en el uso del cuerpo según el hombre común, llegando a la observación del hombre industrializado como él lo definió, y los esfuerzos realizados por este, en cada una de las tareas que realizaba estaba inmerso el uso del cuerpo, en distintos momentos de las tareas que cada hombre debía realizar, tenían que pensar ya que cada uno era quien se organizaba su propio oficio. La materia prima, la

compra, la forma de transportar su producto y la venta todo estaba a cargo de un solo hombre. En esto funda gran parte de su trabajo, la forma poco eficaz en la que el hombre hacía uso de su cuerpo como herramienta de trabajo y como los distintos sistemas políticos y educativos hacían uso de este para el beneficio del propio sistema.

En este enfoque se basa el método, busca optimizar los esfuerzos que realiza el hombre en sus actividades, la eficacia de los movimientos, y la relación de esto con el espacio personal, kinesfera (también llamado burbuja personal) y el espacio total donde nos vamos a encontrar con otro y nos va a permitir la interacción espacial, lugar donde quedarán expuestas también las relaciones humanas y el modo como se desarrollan.

Es extensa la obra de Laban tanto como para que las distintas disciplinas puedan basar sus razonamientos sobre la idea espacial, como maneja cada individuo el uso de su propia kinesfera y la relación que esto tiene también con su realidad sociopolítica, como también su cultura, la que condiciona el uso de su propio espacio, por ejemplo que cada uno pueda desarrollar su "*distancia personal*" (Rdiger, es el término que empleo para describir la distancia que separa constantemente los miembros de las especies de no contacto).

El uso de la kinesfera puede alcanzarse extendiendo los brazos sin cambiar de postura, la posibilidad que tenga una persona para la exploración de su kinesfera facilitará su relación con otros y como las relaciones se podrán llevar adelante, llevando también hacia adelante su esfera de movimiento en el espacio general. Será importante que un individuo conozca su propio espacio personal y el dominio que tenga de él le podrá facilitar su posicionamiento en las relaciones laborales y sociales, independientemente de su cultura lo que no dejará de ser un hecho importante.

Describe Laban como sentidos del uso de la especialidad aquellos movimientos que se desarrollen del centro a la periferia y de la periferia al centro, donde inicia el movimiento y donde termina, y como se establece la relación entre estos movimientos personales y el espacio total.

Entiende también al cuerpo del hombre como tridimensional por lo que no deja de ver su relación con el volumen (forma) y el peso y el espacio que este ocupa, llegando así a una combinación del cuerpo integrado.

Laban propone la idea de que el cuerpo del hombre está dentro de un cubo imaginario dentro de nuestra esfera de movimiento, y desde allí va a realizar un sistema de análisis que llevara a relacionarlo con las distintas divisiones del espacio donde el cuerpo móvil puede trasladarse.

Detiene la mirada en las direcciones que del centro emergen, distingue cuatro direcciones principales que conectan las diagonales del cubo y las subdivisiones que de estas surgen. Con la exploración de estos pensamientos se logra un enriquecimiento corporal que le dará al hombre una mayor amplitud en sus rangos de movimientos como así también una mayor conciencia del uso potencial de su kinesfera personal enriqueciendo la relación con el espacio general. Algo que será de importancia para la danza movimiento terapia: los patrones de movimiento.

Estos se verán optimizados con la ejercitación de las actividades que son planteadas por este método, ya que habrá también una instancia en la cual se emplearan combinaciones de estas direcciones espaciales en relación con el centro del cuerpo y la kinesfera, y la kinesfera y el espacio total.

Luego y como una profundización de la exploración se verán las relaciones espaciales con el peso, el tiempo y flujo del movimiento. Los aportes que Laban hace para la optimización del uso del cuerpo y la amplitud de sus patrones de

movimientos provoca un cambio en el hombre y su uso del espacio personal y general, tanto en el ámbito de la danza como en la vida cotidiana, pudiendo modificar sus patrones corporales y culturales.

El objetivo, “es el efecto benéfico de la actividad creadora del baile sobre la personalidad”.

Espacio social y comunicación:

La observación del uso del espacio está relacionada con la comunicación social, las posiciones tomadas por las personas en los encuentros sociales, sean reuniones laborales o eventos de dispersión están marcados por los espacios que estas ocupan, pero también por el modo y la accesibilidad de lo visual. De manera por mi cuerpo sino también la posibilidad de ver a los ojos a todas las personas participantes, de manera que también se dará una forma particular en el espacio total que facilitara esto, como puede ser: el círculo.

En él se puede ver que la comunicación general por razones de resolver tareas es mayor con los que están en frente, mientras que en los descansos se relaciona.

Puede entenderse también una distancia física y una distancia funcional.

Esto me remite de nuevo al uso del espacio en la clase de danza, tantas son las veces que les repito a los alumnos que se acerquen al frente de la sala, ya que se colocan en el fondo muy cerca de la pared, que muchas veces no tienen espacio para bailar, siendo que de todas formas son observados por estar exactamente en frente de ellos. La distancia física aquí no es funcional ya que no permite una óptima relación espacial, y no permite una interacción en la comunicación ya que debo elevar el tono de voz para dar las indicaciones, ya que no son bien escuchadas.

Son importantes entonces accesibilidad visual, la ubicación espacial y la distancia interpersonal para que la comunicación en el ámbito social sea favorable. La relación que se da entre la relación espacial y la accesibilidad visual marcan la importancia de la comunicación no verbal en la interacción.

La proxemica es pues una dimensión importante en la comunicación. La distancia que se mantiene denota el tipo de relación social y la disposición de poder con respecto al prójimo. Representa una utilización simbólica del espacio como proyección de la relación psicológica entre los interactuantes.

.

.

Bibliografía:

- El dominio del movimiento, Rodolf von Laban, Editorial Fundamentos, 1987.
- Danza educativa moderna, Rudolf von Laban, Editorial Paidós, 1984.
- El envejecimiento, Psiquis, Poder y Tiempo, Leopoldo Salvarezza, Editorial Eudeba, 2001.
- Ancianidad y Derechos Humanos, Dr. Santiago N. Pszemirower, compilador, 1999.
- Metodología de la investigación, herramientas para un pensamiento científico complejo. María Marcela Bottinelli, 2003.
- Espacio de lo público, calidad de vida y salud, Enrique Saforcada, Material de cátedra, 2010.
- Política y subjetividad, Asambleas barriales y fábricas recuperadas,, Ana María Fernández, Editorial Biblos, 2006.
- - La danza comunitaria como oportunidad de desarrollo. *Apuntes de clase, Cátedra Danza Comunitaria, Chillemi Aurelia, 2011.*
- *“Aplicaciones de la DMT en el espacio público comunitario”, Chillemi Aurelia, Proyecto Luna.*