

#EVOLUCION

VIII Congreso Nacional de Alzheimer. Huesca - 14, 15 y 16 de noviembre de 2019



BIODANZA y ALZHEIMER



afa ALICANTE

Asociación de
Alzheimer de Alicante

AFA ALICANTE
Almudena Jordá Oliver

- ¿Qué es la Biodanza?
- Experiencia en el centro AFA- Asociación Alzheimer Alicante
- Utilidades a varios niveles
- Video

Tres pilares:

- Movimiento
- Música
- Grupo

Movimiento

- Regulación de las funciones orgánicas tales como la digestión, la circulación sanguínea, el tránsito intestinal, etc.
- Producción de endorfinas y de otras hormonas responsables de las sensaciones de placer.
- Eficacia aún más grande si lo coordinamos con la motivación afectiva suscitada por la comunicación verbal y no verbal.
- Movimiento como principal factor para la **plasticidad neuronal** del cerebro.

El poder de la música



- **La música** beneficia la cooperación, el lenguaje, el movimiento, o la ingesta de comida
 - (Música para facilitar otros tratamientos)
- Beneficios a nivel endocrino y fisiológico/
 - Intensas respuestas emocionales
 - Reducción del control
 - Cambios en la presión arterial y frecuencia cardíaca
- La música reduce la sensación subjetiva de dolor, la ansiedad y el estrés y síntomas depresivos
- La música promueve:
 - Estimulación y atención
 - Estimulación, memoria, relaciones sociales
- Música orgánica, semántica musical

Grupo

- Importancia de la relación con los otros en el desarrollo del individuo.
- Marco adecuado para posibilitar la necesidad del ser humano de sentirse escuchado y las ganas de expresarse.
- La creación de secuencias de movimientos, adaptados a la música y a la situación del grupo, permite a cada persona expresar sus potencialidades, olvidadas o negadas, pero siempre presentes.

Definición de biodanza:

*Sistema de integración y de desarrollo de los **potenciales humanos** por la danza, la música y las situaciones de encuentro en grupo.*

¿De qué Potenciales humanos hablamos?

- **Vitalidad**
- **Creatividad**
- **Afectividad**
- **Trascendencia**
- **Placer**

Algunos detalles más

- No hablamos durante la sesión de biodanza (que descansa el neocórtex y se active el cerebro emocional)
- Juegos. Se promueve la desinhibición, el aquí y ahora y el no enjuiciar, ni a uno mismo ni a los demás
- “Zona sin errores”, dentro del respeto a uno mismo y a los demás. Sin coreografías
- No se practica con espectadores
- Ser, tal cual eres, con la emoción que tengas en ese momento (no hace falta estar alegre para biodanzar)
- Se promueve un **entorno afectivo** y el cuidado grupal
- En la sesión, cada persona puede participar a su ritmo y según su capacidad motriz

#EVOLUCION



#EVOLUCION



#EVOLUCION

Experiencia en la Asociación de Alzheimer Alicante- AFA



#EVOLUCION

Biodanzando semanalmente en AFA desde marzo 2016



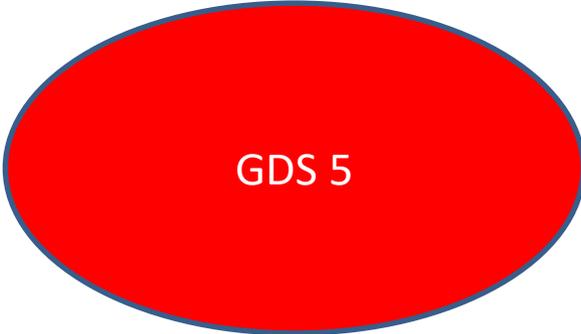
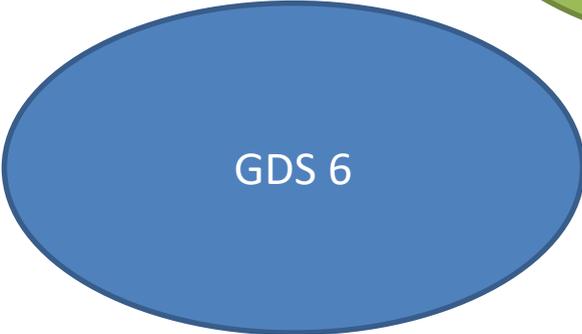
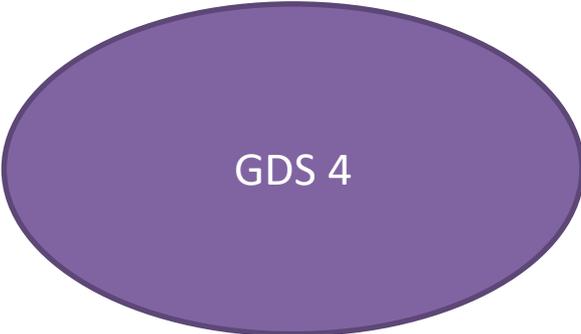
ELLOS Y ELLAS

Vicente , Heidrum, Eugenio, Teresa , Bea, Antonia, Aurora ,Aurelia ,María, Jaime ,Ana ,Jose Luis,Rafi ,Toñi ,Pedro , Paquita , Concha , Rafa , Beatriz , Remedios, Remedios, Consuelo , Juan Manuel, Fina , Carlos , Nines, Maruja , Maruja , Manolo, Gregorio, Elena , Daniela, Lola, Asunción, Carmen , Isabel , Rosa , Carlos , Resurrección, Consuelo, Manoli , M.Carmen, Mercedes, María, Pilar, Juana, Gloria, Aurora, Remedios, María Presentación, Pedro , Blanca...

**MÁS DE 60 PERSONAS CON
ALZHEIMER HAN PARTICIPADO
DURANTE ESTOS 3 AÑOS**



GDS



Objetivo grupo AFA

- Constituir una experiencia terapéutica que ayude a los usuarios y usuarias a conectar con su vitalidad, creatividad y afectividad.
- **Objetivos Específicos**
 - Favorecer la integración motora y afectivo-motora.
 - Favorecer la disminución de bloqueos corporales.
 - Reforzar su autoconcepto y autoestima.
 - Disminuir el nivel de estrés.
 - Aumentar la energía vital.
 - Favorecer el desarrollo de su creatividad.
 - Facilitar la expresión de sentimientos y emociones, de forma espontánea y creadora.

Emociones

Las emociones son procesos regulatorios que funcionan ante un estímulo disparador identificable que activan procesos estimativos de significado, que involucran cambios en la respuesta y estados de ánimo. Cada emoción depende de una red neural distinta.

#EVOLUCION

- Existen dos grandes grupos de emociones: las primarias y las secundarias: las primarias son consideradas innatas y dependen del sistema límbico (amígdala y corteza cingulada anterior), éstas no son aprendidas culturalmente, son biológicas y universales. Las secundarias se producen al ser consciente de la emoción, nos permiten hacer conexiones entre estímulo, situaciones y emociones primarias (Damasio, 1994).
- Para el reconocimiento y procesamiento de las expresiones faciales de las emociones. Las principales estructuras neuronales son las cortezas prefrontales mediales y somatosensoriales (Damasio, 1994).

Por qué es recomendable la biodanza para personas con Alzheimer

- Regulación de emociones, autoestima, creatividad, optimismo y alegría, asertividad, respeto y aceptación de uno mismo y de los otros
- Movimiento como principal factor para la plasticidad neuronal del cerebro
- Incidencia física directa en la sensación de bienestar, ya que actúan en la producción de endorfinas y de otras hormonas responsables de las sensaciones de placer

Efectos observados

- Después de biodanza están más relajados
- Algunas de las personas participantes solo interactúan con otros durante la sesión de biodanza, el resto del tiempo están ausentes o en situación de enfado.
- Lectura corporal: se ha observado la ampliación de movimientos de los participantes, mayor expresividad y riqueza, mayor diversidad en sus danzas.

Testimonios

Usuarios:

- *Estoy conmovido y agradecido , ha entrado mucha vida*
- *Todos somos amor...ésto es lo mejor que hay.*
- *“No abras la puerta, ¡¡qué se sale el cariño!!”*

Testimonios (2)

- *Normalmente están apáticos y poco conscientes de su cuerpo, de sí mismos. De biodanza salen relajados y con más conciencia de sí mismos. El enfoque corporal les hace tomar conciencia de sí mismos. Les saca de la apatía.*
- *En el resto de terapias no se tocan y durante la biodanza si. Confraternizan, socializan y hay más cohesión a nivel grupal. Pueden pasar días sin que haya contacto físico entre ellos.*
- *En biodanza no están sujetos a una rutina, no están dirigidos y se les ve más libres, se les ve disfrutar.*

(personal AFA)

Testimonios (3)

- *Da mucha impresión entrar en un lugar de tanta alegría, cuesta creer que ahí existe una enfermedad, a pesar de que haya algunos casos que es evidente (Voluntario)*

#EVOLUCION



A tener en cuenta

- El canto, potenciador de la vivencia
- Sillas
- Rondas de movimiento
- Duración de las sesiones
- Progresividad



#EVOLUCION

Comunicación, alegría



#EVOLUCION



Qué puede aportar la biodanza para l@s trabajador@s en un centro AFA:

- Una manera de acercamiento
- Una forma de relacionarse entre las personas
- Vínculo
- Reeducación afectiva
- La vida es ahora
- “Mirarse” (a uno mismo y al otro)
- Potenciales genéticos en cualquier edad
- Herramientas
- Filosofía biocéntrica vs antropocéntrica

Biodanza no propone la juventud eterna, sino conservar la alegría de vivir

NADIA COSTA







Video

- **Sesión biodanza y gerontología:**
 - <https://www.youtube.com/watch?v=7kRjYy8Vjkk>



INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION
ESCUELA Y CENTRO HISPÁNICO DE BIODANZA SRT - MADRID
DIRECTORA: Maite Bernardelle



BIODANZA Y ALZHEIMER

Experiencia práctica en el grupo semanal de
Centro AFA -Alzheimer Alicante



Monografía de

ALMUDENA JORDÀ OLIVER

2º y 3ER CICLO DE FORMACIÓN

Relatora de monografía: Maite Bernardelle
Tutor de monografía: Beatriz Sarmiento

Biodanza, 24 de junio de 2017

MUCHAS GRACIAS

