

## Danza para el Párkinson:

### #Tremores del alma...

Mucho por compartir, creación de vínculos comunitarios.

Un proyecto de Danza Comunitaria  
Liderado por APDCM/Danza-T Red de Trabajadores de la Danza/ConARTE,  
en colaboración con Parkinson Móstoles y Aparkam.

#### ¿Qué es?

**Danza para el Parkinson es un proyecto asistencial con una doble vertiente:**

1. **Hacer realidad una salida profesional para los artistas de la danza**, que ya es una salida laboral en más de 100 comunidades de 16 países. Un trabajo artístico con fines sociales realizado por artistas de la danza en los que su arte es la principal herramienta.
2. **Tiene un carácter social por estar dirigido a los enfermos de Parkinson, una comunidad vulnerable, para la que los beneficios de la danza han sido ampliamente demostrados**, basándose en un principio sencillo pero brillante:

**Para una persona con Parkinson es muy útil aprender a pensar como un bailarín:**  
equilibrio, encadenamiento de movimientos, trayectoria en el espacio.

**Este proyecto contribuye a fortalecer la imagen social del artista de la danza, pone de relieve el carácter solidario de los propios artistas que además de abastecernos de experiencias estéticas, pueden ser una importante fuente de bienestar social e individual.**

#### ¿Por qué?

*El baile, desde el punto de vista neurológico, es un proceso complejo en el que se activan circuitos neuronales motores y sensoriales a la vez que la música estimula los centros de recompensa del cerebro.*

**Pablo Irimía,  
Sociedad Española de Neurología**

Desde que la APDCM impulsara la creación de Danza-T, Red de Trabajadores de la Danza como un proyecto de FAEE para el fomento del tejido asociativo de los Profesionales de la Danza en el estado español, dos de las líneas transversales para la acción de esta red han sido:

- **trabajar por la de mejorar la percepción social de la danza y sus profesionales**, no solo como meros proveedores de entretenimiento, sino como transmisores de valores y sentido, como agentes de bienestar social e individual.
- **buscar y potenciar nichos de empleo dentro y fuera de la consideración tradicional de Ámbito artístico**, en los que la danza fuera la herramienta principal para su desarrollo, y que en ocasiones son realizadas por profesionales de la terapia, psicólogos, voluntarios sin formación artística suficiente, etc.

**Un proyecto hecho por artistas para poblaciones vulnerables como los enfermos de Parkinson y otras enfermedades neurológicas, pues ante el éxito de la experiencia desde la Asociación de Corea de Huntington nos han solicitado realizar una adaptación del programa para esta dolencia.**

## ¿Para qué?

### Debilidades/Obstáculos detectados:

- **La Danza para el Parkinson es poco conocida entre artistas, enfermos y asociaciones**, lo que hace necesaria una labor de promoción y visibilización.
- Estas iniciativas de Danza Comunitaria, con un espacio propio e incuestionable en la atención a estas comunidades de pacientes, **en nuestro país son copadas por profesionales** de la sicología y la terapia, con escasa formación artística.

### Políticas activas que el programa propone para vencer estos obstáculos:

- **Potenciar una salida profesional que ya es una realidad en más de 16 países.**
- Los artistas que se acercan al programa por lo general tienen ya un contacto previo con la enfermedad. **La precariedad laboral endémica del sector, unida al desconocimiento de los beneficios por los usuarios finales, hace que estas iniciativas comiencen infra-financiadas, a costa por lo general de los ingresos de los artistas.**
- Consolidada la actividad y sus beneficios, **se contribuye a la mejora de la percepción social de la Danza y sus artistas**, como proveedores de bienestar social, por su labor solidaria, y **del valor de las artes como herramientas para la integración y el bienestar individual y colectivo.**

### Oportunidades detectadas:

- Dar continuidad a la labor iniciada desde Danza-T hace más de 3 años, **con profesionales formados, que ha conseguido abrir la colaboración con las asociaciones de Parkinson** de Móstoles, Alcorcón, Vitoria, Alcobendas y San Sebastián de los Reyes, y con la Federación estatal de Parkinson, además de haber recibido la solicitud de la asociación de Corea de Huntington para la adaptación del programa a esta dolencia.
- **Potencia la imagen del arte y los profesionales que la hacen posible como fuente de bienestar social e individual, más allá del ámbito artístico**, a través de **un proyecto solidario hecho por artistas para poblaciones vulnerables** como los enfermos de Parkinson y otras enfermedades neurológicas

## ¿Cómo? ¿Para quién?

Danza para el Parkinson se basa en la realización de sesiones de danza adaptadas para esta población de enfermos, sus familiares y amigos, dirigidas por artistas de la Danza que previamente han realizado la formación de Danza para el Parkinson.

**La misión de los artistas es involucrar a los participantes en una exploración de la danza como una forma de arte;** una forma de relacionarse como individuos creativos. Los participantes no llegan a una sesión de Danza para el Parkinson para obtener tratamiento; ellos vienen a bailar y divertirse en un entorno artístico y social.

El éxito de estas sesiones proviene principalmente de su enfoque como bailarines capacitados que transmiten la danza, y de su habilidad para compartir la alegría de bailar con sus "alumnos".

## ¿Dónde?

El programa se desarrollará en las asociaciones de enfermos de Móstoles, Alcorcón y con la Federación estatal de Parkinson.

## ¿Por quién?

Las sesiones de Danza para el Parkinson son impartidas por artistas de la danza, bailarines y maestros de baile que, tras pasar el proceso de selección, participaron en el programa de formación de Danza para el Parkinson.

La APDCM y la red Danza-T. Red de Trabajadores de la Danza, realizarán la labor administrativa de gestión del proyecto.

## Estado del arte: ¿cómo hemos llegado hasta aquí? ¿Quién nos ha acompañado?

Danza para el Parkinson no es un proyecto de nueva creación, comenzó en 2012 y en las diferentes fases, ha resultado importante la colaboración con diferentes instituciones:

1.- La **APDCM** Madrid junto a la APDCValenciana y APdCatalunya, crearon en 2010 con el apoyo de FAEE y ACFA, **Danza-T, Red de Trabajadores de la Danza**, una plataforma que aúna a ocho asociaciones del sector de la danza a nivel estatal en la que participan cerca de 1.500 profesionales, artistas y creadores de: Andalucía, Canarias, Asturias, Catalunya, Euskadi, Madrid y Valencia.

El objetivo de Danza-T es el establecimiento de un espacio de colaboración en actividades de promoción de los artistas de la danza, la vertebración del sector, tanto desde el punto de vista territorial como desde el punto de vista de los distintos agentes que participan en el mismo. **En la práctica, su actuación va más allá de la necesaria colaboración que permita trabajar de forma coordinada, constituyéndose en agente dinamizador de este sector** de las industrias culturales y creativas en España y participando en las redes y plataformas internacionales de los Artistas de la Danza en el ámbito europeo.

2.- *Dance for PD* colaboró con Danza-T en la puesta en marcha del primer [Proyecto Piloto de formación en este ámbito en España](#), realizado en 2014.

*Dance for PD* lleva más de 15 años trabajando en Brooklyn gracias a la Asociación de Mark Morris Dance Group y el Brooklyn Parkinson Group, crearon hace ya 15 años este espacio de encuentro entre **personas con Parkinson y bailarines**, para invitarles a que descubran lo útil que es para su vida pensar como un bailarín: equilibrio, encadenamiento de movimientos, trayectoria en el espacio...

Hoy *Dance for PD* está presente en más de 100 comunidades y 16 países de todo el globo, y nuestro objetivo es que se consolide en el estado español.

*Dance for PD* ha obtenido el reconocimiento del Congreso Internacional para la Enfermedad de Parkinson y Trastornos Relacionados en Berlín (2005), el Congreso Mundial de Parkinson en Washington, DC (2006), Congreso de Neurociencia en

Washington DC 2008, y en el Congreso Mundial de Parkinson 2010 en Glasgow, en la conferencia Internacional sobre Cultura, Salud y Bienestar Conferencia Internacional celebrada en Bristol, Reino Unido y el 3er Congreso Mundial de Parkinson de Montreal, Quebec ambas en 2013<sup>o</sup> el proyecto de investigación llevado a cabo por la Universidad de Roehampton en colaboración con el English National Ballet: *Avances en Danza para el Parkinson* presentado en 2015.

3.- Federación Española de Parkinson, entidad de referencia representativa de las asociaciones de personas con Parkinson a nivel estatal se interesó por el proyecto y esto permitió darle continuidad durante 2015 y se participó en el [Día Internacional del Parkinson En colaboración con la Federación estatal de asociaciones de Parkinson, bajo el título “#Si quieres bailamos?” centró la campaña en los beneficios de la danza para las personas con Parkinson](#) realizada en 34 ciudades de todo el estado.

4.- “El saco roto”. Carmen Udías y Paula Guzmán conocieron Danza-T a través del proyecto Danza para el Parkinson, con formación en Community Dance en el Laban Center de Londres y en Ciencias de la Actividad Física y el Movimiento en INEF, además de proyectos coreográficos propios desarrollan una intensa labor en danza inclusiva con personas con personas con discapacidad física e intelectual, adolescentes, otras poblaciones con necesidades especiales, y tienen una amplia experiencia en campañas financiadas por la Fundación contra la Drogadicción de acciones con jóvenes en parques y jardines.

Su experiencia y colaboración han sido muy importantes para que hoy a finales de 2016 hayamos sido capaces de establecer acuerdos de colaboración con la Federación de Parkinson los proyectos piloto en [Oviedo](#), [Alcobendas/San Sebastián de los Reyes](#), [Alcorcón](#) y Móstoles.

## Terapia?

Muchos bailarines y terapeutas se preguntan si Danza para el Parkinson es una forma de terapia.

Si bien hay aspectos de las sesiones que los y las participantes pueden sentir que son terapéuticamente beneficiosas, **éstas no están diseñadas, promovidas o pensadas como terapia.**

En un contexto terapéutico, el objetivo de una actividad en particular es la curación o tratamiento de un síntoma, enfermedad o estado.

Sin embargo, con objetivos meramente artísticos y comunitarios, la práctica de la danza supone para las personas con Parkinson beneficios:

- A nivel psicomotor. A través de la danza se mejora la postura así como la coordinación y el equilibrio.
- A nivel cognitivo: bailando se estimula la atención y concentración así como la memoria y la orientación espacial siendo un excelente vehículo de estimulación cognitiva pero más en un contexto más lúdico y gratificante.
- A nivel psicológico: Favorece la canalización y expresión de emociones, disminuye los niveles de depresión y ansiedad, mejora la autoestima y autoconfianza en uno mismo.

Además de las tres esferas anteriores la danza es una actividad que se realiza en grupo por lo que incide también de manera positiva en las relaciones sociales al general espacios de relación donde se generan dinámicas de socialización adecuada y saludable.

**En un contexto de arte comunitario**, que es donde vemos la Danza para el Parkinson, **nuestro objetivo es involucrar a los participantes en una exploración de la danza como una forma de arte**; tanto para los participantes como para los artistas, una forma relacionarse como individuos creativos, intérpretes de danza. Los participantes no llegan a una sesión de Danza para el Parkinson para obtener tratamiento; ellos vienen a bailar y divertirse en un entorno artístico y social. El éxito de estas sesiones proviene principalmente de su enfoque como bailarines capacitados que transmiten la danza, y de su habilidad para compartir la alegría de bailar con sus “alumnos”.

No queremos hacer hincapié en etiquetas que separan enfoques o ámbitos profesionales, pues creemos en cambio que hay un amplio espectro de enfoques que pueden servir la comunidad de Párkinson. Equipos multidisciplinares en los que hay espacio para una gran diversidad de actividades complementarias entre sí, beneficiosas para las personas con Párkinson.

### **Principios básicos del proyecto**

Del planteamiento del proyecto, deviene este decálogo en el que se fundamenta la práctica de la actividad:

1. Bailar por bailar, por lo beneficioso de bailar.
2. Bailar coreografías y bailes reales, montadas por artistas profesionales y experimentados que aman lo que están transmitiendo.
3. Buscar el desarrollo mental y físico a través de la vivencia de una experiencia artística (no una instrucción en respuesta a una sintomatología). Establecer metas estéticas y expresivas sin búsqueda de la “perfección artística”.
4. Hacer hincapié en el uso de imágenes para evocar una amplia gama de calidades de movimiento contrastadas y específicas.
5. Integrar estilos de baile específicos e identificables cuya técnica ya incluye intrínsecamente el desarrollo de la fuerza, el equilibrio, la coordinación, el ritmo y la gracia.
6. Expresar las emociones y la exploración de la imaginación a través de la coreografía específica, la improvisación estructurada, y la narración física.
7. Bailar juntos en círculo, en línea, en parejas y grupos y apoyarnos mutuamente como comunidad.
8. Aprender a pensar como un bailarín. (Resolución de problemas, conseguir llegar del punto A al B lógicamente, es decir adquisición de conceptos coreográficos al servicio de las AVDs, y utilización del baile como herramienta cognitiva).
9. Hacer hincapié en el carácter esencialmente alegre de la danza.
10. Incluir cónyuges, amigos, socios y cuidadores en la sesión.
- 11. Mejorar las AVDs, las relaciones sociales, así como la autonomía personal de los participantes.**

## Anexos

---

## Enlaces de interés sobre los beneficios de la danza en enfermos de Párkinson.

- La danza puede ayudar en la rehabilitación de patologías como la enfermedad de Parkinson: <https://portal.unidoscontraelparkinson.com/parkinson-blog/categorias-parkinson-blog/133-tratamientos-parkinson/1570-la-danza-puede-ayudar-en-la-rehabilitación-de-patolog%C3%ADas-como-la-enfermedad-de-parkinson.html>

- El Ballet como herramienta para afrontar el Parkinson: <http://www.bbc.com/news/health-21682196>

Sobre el programa Danza para Parkinson que se lleva a cabo en **Londres**, con el **English National Ballet**: <http://www.ballet.org.uk/learning/dance-parkinsons/>

- En agosto de 2015, en el **Lincoln Center de Nueva York**, se celebró el primer Encuentro para el Cambio Global, con el objetivo de explorar cómo el arte y la cultura pueden ser instrumentos eficaces para el fomento de comunidades fuertes, de personas sanas. Para saber más sobre este evento: <http://www.aboutlincolncenter.org/press-room/release/861>.

- En una de las sesiones, **David Iverson de la Fundación Michael J. Fox** habla con Leventhal de Dance for PD y el Dr. Henchcliffe sobre todo lo que la danza puede ofrecer a las personas que con Parkinson. <https://www.michaeljfox.org/foundation/news-detail.php?podcast-the-arts-impact-on-parkinson-disease>

- **Journal of Neural Transmission: Dance for PD: A preliminary investigation of effects on motor functions and quality of life among persons with Parkinson disease (PD)**. To download a full copy of the article, please click [here](#).

This preliminary study adds to the body of research being done around the world to investigate the effects and impact of dance and dance classes on people with Parkinson's, with on-going projects at Roehampton University/English National Ballet (Sara Houston and Ashley McGill), York University/Dancing With Parkinson's/Canada's National Ballet School (Joseph DeSouza), McMaster University/Hamilton City Ballet (Matthew Woolhouse), and University of Florida (Jill Sonke and Michael Okun) among others.

La Fundación de Danza Comunitaria publica este interesante artículo sobre el film de David Iverson, cineasta y director independiente y productor junto a **Dance for PD** de "Capturando la Gracia", una película sobre como la forma en la vida de las personas con Parkinson ha sido transformada a través de la danza

"No hay pacientes, solo bailarines..." <http://www.communitydance.org.uk/.../there-are-no-patients-th...>  
Efectos de la danza en las funciones motoras, funciones cognitivas, y síntomas mentales de la enfermedad de Parkinson: Un ensayo piloto cuasi aleatorios.

- **Hashimoto H, et al. - El objetivo de este estudio es examinar la eficacia de la danza en las funciones motoras, funciones cognitivas, y síntomas mentales de la Enfermedad de Parkinson (EP)**. La Danza fue eficaz para mejorar la función motora, la función cognitiva, y los síntomas mentales en pacientes con EP. Los síntomas generales de la EP también mejoraron. La danza es un método eficaz para la rehabilitación en pacientes con EP. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25847558>

- Popping for Parkinson's (**Popping para el Parkinson**) es un proyecto inspirador impulsado por la visión, la pasión y corazón de Simone Sistarelli, un bailarín y músico que trabaja en **Reino Unido**. Toda la información en <http://simonesistarelli.weebly.com/popping-for-parkinson.h.../> , y en el enlace: <https://vimeo.com/146412099>

- Vídeo del **canal británico Channel4**, emitiendo un documental de la actividad Danza para el Parkinson. Los beneficios del ballet para personas con Párkinson.

<https://www.facebook.com/Channel4News/videos/10153304668451939/>

## Descripción Técnica para Asociaciones de Personas con Parkinson.

### 1. Objetivos del proyecto:

- 1.- Creación de vínculos comunitarios: entre la comunidad de bailarines y la comunidad de personas con Parkinson.
- 2.- Promover el conocimiento y la práctica de la Danza Comunitaria en la Comunidad de Personas con Parkinson. Proporcionar un medio para la vivencia y disfrute de experiencias artísticas a través de la Danza a esta Comunidad.
- 3.- Valores: Disfrute, Creatividad, Inclusión, Colaboración, Comunidad, Respeto Mutuo, Innovación, Excelencia Artística.

### 2. Público objetivo, ¿A quién van dirigido?

- A cualquier persona afectada en mayor o menor medida por la enfermedad del Párkinson, sin importar edad o experiencia en actividades físicas o artísticas.
- A las personas acompañantes de las personas con Parkinson, ya sean familiares, cuidadores o personas involucradas en las asociaciones.

Todos los asistentes a esta actividad participan activamente en las mismas, todo el mundo baila durante las sesiones.

### Algunas consideraciones sobre seguridad y estructura organizativa:

#### **La estructura de la sesión construye una “red de seguridad”.**

El enfoque de Danza para el Párkinson se construye desde una conciencia de seguridad sin fisuras en la estructura progresiva de la sesión. Siguiendo este modelo estándar, similar a la progresión de una clase de baile, nos permite mantener la seguridad en la exploración de la propuesta de la sesión y preparación para el movimiento.

#### **Trabajo en equipo: más ojos, más oídos**

Dirigir una sesión de Danza para el Párkinson con ayudantes multiplica la conciencia de seguridad para los participantes, ya que permite a una persona centrarse más en montar una frase (sin dejar de mantener una mirada al grupo), mientras que el resto del equipo puede estar pendiente de los participantes tambaleantes e inestables.

Ambos pueden alternarse a la hora de dirigir la sesión y prestar apoyo durante la fase de desplazamientos “en el centro”.

La incorporación tanto de familiares/cuidadores como voluntarios y personal de la Asociación de Parkinson local que quiera sumarse a la sesión, aumenta en gran medida el apoyo que los participantes con problemas de equilibrio reciben, y por tanto el margen de seguridad. Como decíamos más arriba, todos los asistentes a esta actividad participan activamente en las mismas, todo el mundo baila durante las sesiones.



El nivel de conocimiento y experiencia de los artistas hace que los ejercicios y secuencias planteadas siempre estén adaptadas para ofrecer diferentes recursos y apoyos a todos los participantes del grupo. Esto quiere decir que los ejercicios estarán diseñados para que todos los participantes realicen las secuencias de movimiento adaptadas a su diversidad funcional.

### **Construcción de relaciones, no protocolos.**

Que los miembros de equipo conozcan personalmente a los participantes en su grupo es una buena técnica para la prevención de caídas y la creación de una atmósfera de seguridad, y también es la manera más gratificante y divertida de conseguirlo. Esto creará una relación que se basa en un continuo, una conversación relajada acerca de los límites, las preocupaciones y condicionamientos diarios.

Se llega a saber quién tiene problemas de equilibrio, quien tiende a dejarse llevar y terminar en el suelo, que tiene cierta ansiedad, pero quiere ser motivado. Esto permitirá a los miembros del equipo preguntar: "¿Puedo bailar hoy este ejercicio contigo?" si ve que esta persona parece inestable, o "¿Qué tal si hoy bailo con Juan hacemos esto como un dúo?".

Mediante el desarrollo de este tipo de dinámicas, en realidad se está creando un sistema de información detallada para que los miembros del equipo sepan de manera precisa lo que está pasando, porque la gente se sentirá cómoda diciéndoselo (y ellas cómodas preguntándolo). Esto les permite manejar las situaciones de seguridad con suavidad, en lugar de hacerlo desde la ansiedad.

## **3. Metodología en la formación de grupos para el proyecto:**

### 1.- Desde Danza-T crearemos equipos de artistas de 3 ó 4 personas con las siguientes características:

Graduado universitario en actividad física o del deporte/fisioterapeuta, con experiencia en danza comunitaria.

Bailarán con experiencia en la docencia a colectivos de capacidades diversas, personas mayores.

Bailarán con experiencia en docencia.

Para testar la evolución del proyecto y la percepción tienen los usuarios del mismo, se realizan cuestionarios de control al inicio, mitad final del periodo, que permitan documentar la evolución tanto física como anímica que el programa tiene para sus destinatarios finales, los usuarios, así como con nuestros intermediarios necesarios, las asociaciones de enfermos.

### 2.- La creación de grupos de personas con Parkinson de 4-6-8-10 personas.

Además de las personas con Parkinson, contaremos con la incorporación de acompañantes de las personas con Parkinson, ya sean familiares, cuidadores o personas involucradas en las asociaciones que como se decía más arriba, no sólo son bienvenidos, sino que participan activamente en la misma, aumentan la percepción de seguridad, facilitan el establecimiento de relaciones basadas en: el disfrute, la creatividad, la inclusión, la colaboración, el sentido de comunidad, de respeto mutuo, la innovación, y la excelencia artística.

La realidad de cada asociación determinará la tipología y diversidad de los participantes en la actividad, así como de los grupos que se formen para su organización; si bien una situación ideal es aquella en que, con grupos de menor grado de afectación o dependencia, el número de participantes sería mayor, y, cuando el

grado de afectación o dependencia es más diverso, el número de participantes sería menor, de forma que el promedio de asistentes/usuarios bajase.

De esta forma una progresión ideal sería:

2.1.- Grupo de "inicio temprano" (usuarios con grado 1 y 2 H & Y). Máximo 8-10 personas.

2.2.- Grupo combinado de (usuarios con grado 1, 2 y 3 H & Y). Máximo 6-8 personas.

2.3.- Grupo diverso (usuarios de grado 1, 2, 3 y 4 H & Y, incluyendo usuarios en silla de ruedas) Máximo 4-6 personas.

#### **4. Estructura y metodología de las sesiones.**

**Las sesiones siempre seguirán una estructura general que guiará el desarrollo de las mismas.**

Los ejercicios que se realicen irán cambiando de una sesión a otra, aunque los materiales se irán repitiendo y reutilizando en función de las necesidades del grupo.

El esquema general es el siguiente:

- Calentamiento en la silla
- Ejercicios sentados
- Ejercicios de pie: silla/ barra/ pared
- Ejercicios en el centro

#### **El diamante de la dificultad de la Danza par el Párkinson:**

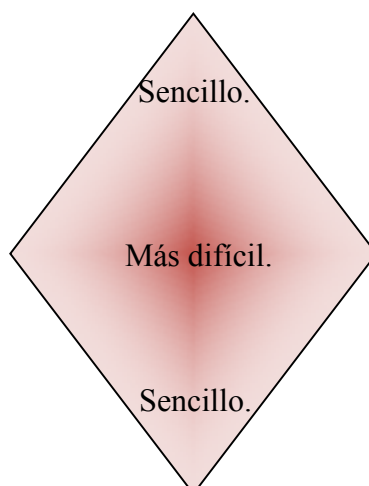
La mejor manera de estructurar el nivel de desafío y la dificultad de nuestras sesiones es como un diamante, comenzando con ejercicios sencillos, la construcción de los elementos más difíciles se hará mientras que todavía se esté sentado y en la barra, y luego la introducción de un enfoque más sencillo en el centro, de modo que la gente puede concentrarse en el equilibrio, la fluidez, la gracia y simplemente divertirse hasta el final de la sesión. El equipo juzgará cuánto puede complicarse la progresión de la sesión basándose en la evaluación de los niveles y capacidades del grupo.

**Sentados**

**Sentados**

**Barra**

**Centro**



#### **Principios metodológicos:**

A la hora de planificar una sesión cada grupo de artistas desarrolla su propio material, asegurándose de que este material es/está/tiene:

- ✓ Satisfactorio para los participantes.
- ✓ Duración suficiente para proporcionar un sentido de desafío cognitivo, secuencial, pero lo suficientemente corto que puede ser accesible y se puede aprender.
- ✓ Transmitido de forma clara y con la posibilidad de descomponerlo en partes más pequeñas si los usuarios no entienden lo que se está haciendo.
- ✓ Muy claro en cuanto a ritmo y tempo, y duración de cada movimiento.
- ✓ Divertido y asequible de realizar.
- ✓ Basado en una idea estética, técnica y cualitativa.
- ✓ Basado, cuando sea posible, en alguna progresión lógica (central a distal, silencioso a ruidoso, de izquierda a derecha, de picado a suave).
- ✓ Equilibrado entre sí de modo que los ejercicios abarcan a todos los elementos que cubriría cualquier clase de baile, desde un enfoque de Danza Comunitaria:
  - La Danza desarrolla la auto-confianza.
  - La Danza es ante todo y sobre todo una estimulante actividad mental que conecta mente y cuerpo.
  - La Danza rompe el aislamiento. En todas las sesiones todos los asistentes bailan. El sentimiento de grupo y comunidad mejora el autoestima de los individuos y como tal, tanto de los personas con Parkinson. como de las personas que les atienden y ayudan en su día a día (cuidadores, familia y amigos son bien venidos), mejorando la relación entre ellos.
  - La Danza invoca imágenes al servicio de un movimiento grácil.
  - La Danza focaliza la atención en la vista, el oído y el tacto como herramientas para ayudar al movimiento y el equilibrio.
  - La Danza incrementa la conciencia del esquema corporal y espacial, donde se encuentran las diferentes partes del cuerpo y su situación en el espacio.
  - La Danza cuenta historias.
  - La Danza despierta la creatividad.
  - La base de la Danza es el ritmo.
  - La esencia de la Danza es la alegría. La sensación de alegría es motivante, mejora el estado de ánimo de los participantes, y quizás, como consecuencia, también el estado físico y la disminución de la intensidad de algunos dolores, malestares...

## **5. Periodicidad de las sesiones.**

-La experiencia de Danza para el Parkinson ha demostrado que una frecuencia de sesiones de dos veces por semana, ha resultado ser la periodización óptima.

-Las sesiones serán de una duración entre 1 h y 1h 30 minutos.

-El objetivo para los equipos es realizar un trabajo de evolución que idealmente abarcara alrededor de 50-60 sesiones, que permita documentar la evolución del grupo de personas con Parkinson con respecto a la actividad.

## **6. Logística:**

Las necesidades de instalaciones y material aportado por las Asociaciones de Personas con Parkinson para las sesiones son:

- Sala diáfana, y accesible, sin barreras arquitectónicas. Accesibilidad a baños en las mismas condiciones.
- Buena iluminación y climatización en la sala.
- Sillas estables, en igual número al de asistentes, preferentemente sin reposabrazos.
- Equipo de música.

## **7. Principios básicos del proyecto**

Del planteamiento del proyecto, deviene este decálogo en el que se fundamenta la práctica de la actividad:

1. Bailar por bailar, por lo beneficioso de bailar.
2. Bailar coreografías y bailes reales, montadas por artistas profesionales y experimentados que aman lo que están transmitiendo.
3. Buscar el desarrollo mental y físico a través de la vivencia de una experiencia artística (no una instrucción en respuesta a una sintomatología). Establecer metas estéticas y expresivas sin búsqueda de la “perfección artística”.
4. Hacer hincapié en el uso de imágenes para evocar una amplia gama de calidades de movimiento contrastadas y específicas.
5. Integrar estilos de baile específico e identificable cuya técnica ya incluye intrínsecamente el desarrollo de la fuerza, el equilibrio, la coordinación, el ritmo y la gracia.
6. Expresar las emociones y la exploración de la imaginación a través de la coreografía específica, la improvisación estructurada, y la narración física.
7. Bailar juntos en círculo, en línea, en parejas y grupos y apoyarnos mutuamente como comunidad.
8. Aprender a pensar como un bailarín. (Resolución de problemas, conseguir llegar del punto A a la B lógicamente, es decir adquisición de conceptos coreográficos al servicio de las Aves, y utilización del baile como herramienta cognitiva).
9. Hacer hincapié en el carácter esencialmente alegre de la danza.
10. Incluir cónyuges, amigos, socios y cuidadores en la sesión.
11. **Mejorar las AVDs, las relaciones sociales, así como la autonomía personal de los participantes**

