



UNIVERSIDAD ESTATAL DEL VALLE DE ECATEPEC

LICENCIATURA EN GERONTOLOGÍA

DANZATERAPIA CON ADULTOS MAYORES

Maestra Angélica María Razo González



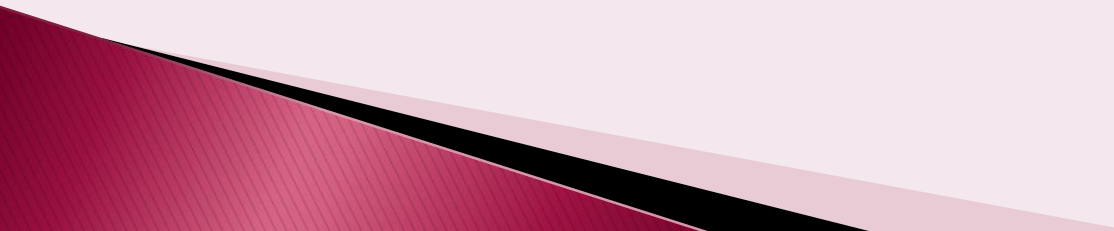
"NO DANZAMOS PARA GUSTAR, SINO
PARA SER NOSOTROS MISMOS, PARA
PODER CREAR, EXPRESARNOS Y
COMUNICARNOS CON LOS DEMÁS, Y
PARA CONVERTIR LOS "NO" DEL CUERPO
EN "SÍ, PUEDO"

MARÍA FUX

- ▶ La **Danzaterapia** es un método **psicoterapéutico** que surgió en los Estados Unidos en la década de los 40. Marian Chace, Trudi Schoop, Lilian Espenak y Mary Whitehouse son las fundadoras de las distintas modalidades de la **danza** como **terapia**.

La Academia Americana de Danza Movimiento Terapia (ADTA) define la danzaterapia como:

- ▶ “el uso psicoterapéutico del movimiento y tiene como meta integrar al individuo de manera física y emocional”.

- Según la danzaterapia mente, cuerpo y alma forman una unidad **psicofísica** e interactuante.
 - La danzaterapia incrementa el nivel de percepción personal y del cuerpo.
 - La meta esencial de la danzaterapia es permitir la unión entre mente, cuerpo y alma.
 - El movimiento y la postura influyen en el pensamiento y los sentimientos.
 - Permite realizar amplios movimientos e incentiva al individuo a expresarse de manera auténtica a través de la integración del inconsciente.
- 

La Danzaterapia, en la actualidad, es una práctica sólidamente integrada al ejercicio de distintas especialidades de carácter terapéutico, artístico y educativo.

En todo el mundo, institutos y universidades ofrecen formación en Danzaterapia.■



El método de María Fux es integrativo, ya que en sus clases de danza reúne alumnos sordos, débiles mentales, con síndrome de Down, espásticos, ancianos y personas "normales".



PUNTOS DE APOYO PARA DANZATERAPEUTAS

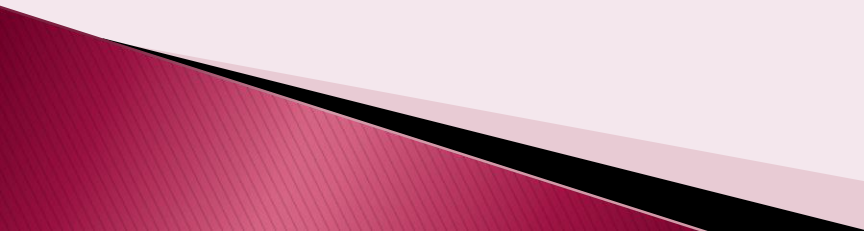
Para todo danza terapeuta es importante **contar con creatividad así como libertad expresiva.**

La respuesta se ve en cambios corporales, donde la expresión de la boca, la mirada, las manos, el torso y el cuerpo en totalidad va adquiriendo lentamente y como hallazgo propio la posibilidad de decir

“ESTOY DANZANDO Y LO QUE HAGO ME PERTENECE”

“LA FORMACION DE LA
DANZATERAPIA. MARIA FOX, ed.
DEDISA 1997

Con las personas mayores esta terapia ayuda a:

- ▶ Mantener las relaciones interpersonales
 - ▶ Desarrollar el conocimiento intrapersonal
 - ▶ Fomentar la creatividad
 - ▶ Fortalecer la autoestima
 - ▶ Elevar la coordinación y expresión corporal
- 

- ▶ Integrar las experiencias previas al idioma y memoria corporal.
- ▶ Estimular la percepción corporal,
- ▶ Estimular el movimiento personal y el auténtico.
- ▶ Desarrollar una imagen corporal real.



Diagnóstico

- ◉ Analizando el movimiento, la postura corporal, los gestos, la mímica, el ritmo, la velocidad, la relación con el espacio y la forma de respiración, el terapeuta intenta conocer un poco más sobre los problemas que presenta el paciente.

LOS METODOS DE LA DANZATERAPIA

La Imitación

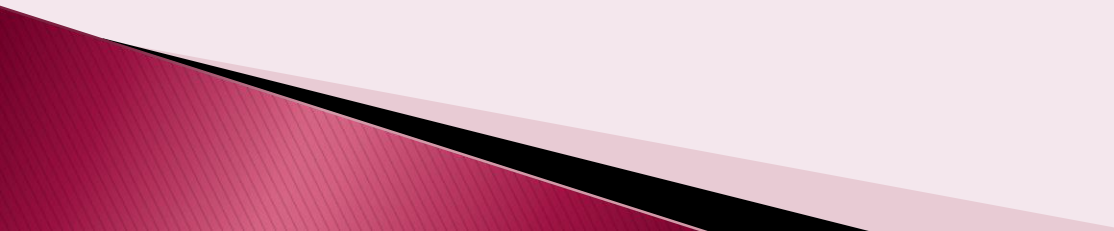
- ▶ El imitar los movimientos de otras personas permite crear los de uno mismo y con ello, desarrollar la personalidad.

Al imitar a otros y compararnos con ellos, o tal vez al rechazar o contraponiéndonos a otra persona, recibimos información y alguna respuesta sobre nosotros mismos

La evocación

- ▶ Evocar situaciones y recuerdos, es una especie de regresión a través de la cual se pueden trabajar los conflictos emocionales y la situaciones no resueltas.

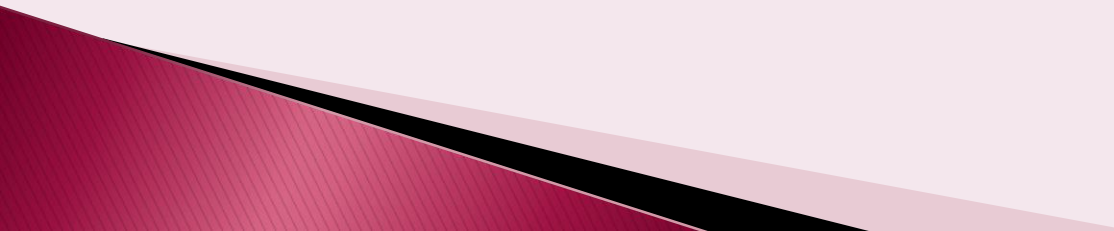
Lo importante es cerrar círculos y motivar la expresión de las emociones reprimidas.



► La improvisación

En esta no existen movimientos planeados, pues con ésta uno decide cómo utilizar el cuerpo, el espacio, el tiempo, la fuerza y el ritmo.

Con la improvisación no se realiza algún movimiento para lograr un estado definido, la persona que danza puede expresar sus sentimientos, vivencias e ideas a través del movimiento.



La Creación

- ▶ Dar rienda suelta a los sentimientos, estados de ánimo y emociones con movimientos controlados que van al ritmo de un estilo de música adecuado.

El paciente tiene la libertad de elegir qué sentimiento desea representar. Él escoge, controla y cambia. De esta manera se genera un distanciamiento necesario para el paciente pues no siente que su mundo interior se encuentre desorientado ni que pueda perderse en él, como ocurre con la improvisación. Con la creación tiene la posibilidad de expresarse en todo momento a través de la danza.

Sesión de Danza

- ▶ Objetivo (basado en una necesidad detectada)
- ▶ Planeación de la sesión
 - a) Tema
 - b) Elección de la Música
 - c) Materiales e Implementos
- ▶ Desarrollo
 - a) calentamiento inicial
 - b) manejo del tema
 - c) ejercicios de estiramiento
 - d) reflexión de la experiencia
 - e) Cierre emotivo