Metodología

DANZA Y DISCAPACIDAD

europa DISSART

Acciones Conjuntas

europa DISSART

EQUIPO TECNICO.

Patxi Del Campo San Vicente (España)
Onil Martínez Vizcaíno (España)
Ana Ballesta Cervantes (España)
Amparo Turpín Fernández (España)
Paola Banone (Italia)
María Vislan (Rumania)
Sirkka-Liisa Forslund (Suecia)

Acciones Conjuntas

Indice

- Presentación. Página 2
- Introducción. Página 3
- Concepto de discapacidad. Página 8
- Concepto de danza. Página 12
- Danza y capacidades diversas. Página 20
- Programa de danza y capacidades diversas:
  - Objetivos generales. Página 25
  - Objetivos específicos en los distintos ámbitos de intervención. Página 26
  - Estructura de una sesión o taller. Página 33
  - Evaluación. Página 35
  - Fases del proceso de trabajo. Página 38
  - Programación de la actividad de danza. Página 39
  - Ciclos de rehabilitación y formación. Página 50
- Conclusiones. Página 56

El proyecto

El proyecto Europa Dissart consiste en la búsqueda de nuevas alternativas en relación a la atención de personas con capacidades diversas y a las posibilidades que estas tienen de crecer a través del Arte. Gracias al apoyo de la Comunidad Europea y a la convocatoria de Acciones Conjuntas (programas Leonardo, Sócrates y Juventud) se nos ha dado la posibilidad, a los equipos de ASSIDO (España), Viaggiatori dell'anima (Italia), STORA DALDANSEN (Suecia) y ALDOCET (Rumania) de reflexionar sobre los beneficios de la aplicación de las Artes y más concretamente de la Danza, en personas con diversas capacidades.

Este trabajo conjunto queda plasmado en este documento.

Para ello ha sido necesario partir de las experiencias de cada Institución y coordinar las diferentes vías de aplicación en función del ámbito de atención: rehabilitativo, terapéutico, educativo, formativo, profesional y ocio, así como la adecuación a distintas estructuras organizativas y edad de la población a la que va destinada.

Esta labor reflexiva queda concretada en este manual que plasma un modelo de intervención donde la danza y otras artes pueden ser una vía más de integración y normalización social y cultural de las personas con capacidades diversas.

Consideramos que pueden beneficiarse de este proyecto aquellas instituciones públicas o privadas que quieran poner en marcha un modelo de intervención con sus usuarios, que tenga en cuenta el especial valor del trabajo con el arte y la danza en particular como modo de desarrollo personal, social y laboral de las personas.

Introducción

Los integrantes de este equipo de trabajo, aún partiendo de realidades algo distintas en las particularidades de desarrollo social y cultural de cada país, tenemos en común las siguientes inquietudes:

Estamos trabajando con personas con discapacidad desde ámbitos gubernamentales o privados.

Incluimos en nuestro modelo de trabajo actividades dirigidas al desarrollo global de la persona desde las actividades artísticas y corporales.

Consideramos no solo las capacidades del individuo y sus necesidades sino que los profesionales y los servicios que la comunidad presenta a éstos tienen que ofrecer recursos, habilidades, oportunidades de desenvolvimiento social y laboral para que estas personas puedas sentirse incluidas en la vida social, cultural y profesional con plenos derechos; decir “vivir una vida diferente a la de muchos, pero una vida significativa y productiva, plena y digna” (Barto, 1998).

Contemplamos la danza como un ámbito de intervención que permite aunar estos intereses nombrados: valoración de la diferencia, integración de las artes en el desarrollo personal, posibilitar recursos de inclusión social normalizada y productiva. Todo ello nos lleva a plantear los siguientes principios básicos:

• Reconocimiento y valoración de las diferencias: desde nuestra óptica, siguiendo las líneas actuales de investigación y legislación, es importante contemplar las diferentes formas de estar, de aprender y de relacionarse no como formas deficitarias sino como formas diferentes que contribuyen a la diversidad humana.
Señalan los principios generales del plan de actuación con personas con discapacidad que “la diferenciación entre las personas en el proceso de convivencia y la interacción es un factor con un gran potencial de enriquecimiento mutuo que requiere de una

consideración positiva de la diversidad para poder hacerse efectivo".

• Valoración de las potencialidades o recursos particulares de la persona. Es necesario cambiar la concepción reduccionista de la persona con discapacidad como aquella que no llega a la normalidad y que no puede tomar decisiones propias o tener intereses variados y originales. Desde estas dos concepciones la persona discapacitada no llega nunca a obtener sus plenos derechos y el desarrollo de sus intereses. Nosotros consideramos la importancia del considerar también el "puede ser" y el "desea ser" como de actuación para proponer actividades, recursos, motivación para que la persona pueda sentirse realizada y plena.

•Valoración de las actividades artísticas en general y la danza, en particular, como medio expresivo rehabilitador y formativo de las personas con capacidades diversas.

• Atención e intervención global y armónica que une las dimensiones personal, profesional y social de forma satisfactoria para las personas con capacidades diversas.

• Adquisición de compromisos conjuntos, tanto de la persona con capacidades diversas como de sus familias, con las distintas entidades que participan en las actuaciones del proyecto.

Todas las actuaciones deben orientarse en función de la satisfacción de los usuarios y por ello estar atentas a sus opiniones. "Según Barto" las personas con discapacidad reaccionan con conductas que buscan soluciones sociopolíticas efectivas ante la situación de discriminación, con conductas de defensa de una identidad positiva y de reivindicación de sus derechos de ciudadanía".

Este equipo, inmerso en una constante motivación de desarrollo y mejora de atención y tratamiento rehabilitativo, servicios y tipo de apoyo que prestamos a nuestros usuarios, hemos iniciado la exploración y experimentación con otras vías alternativas que respeten y se acerquen más a la propia persona. Consideramos que las personas con discapacidad además de lo que son, con sus limitaciones y capacidades, y de lo que deben ser según fija la norma social, también desean ser como los demás,

según sus propios criterios, pudiendo decidir y llegar a ser todavía más cosas, como han venido demostrando desde hace tiempo, cuando se les ha dado una oportunidad para ello.

Si hablamos del ser total en relación a cuatro dimensiones: ser que desea ser, ser que debe ser, el que es y el ser que puede ser, con las personas con discapacidad generalmente nos centramos en lo que es y en lo que debe ser, olvidándonos en lo que es y en lo que debe ser, de los otros dos: desea ser y puede ser.

Buscando generar y favorecer en las personas con discapacidad estos dos últimos aspectos es de donde surge su verdadera incorporación a actividades y entornos hasta ahora vetados: la formación, las empresas y el empleo, la calle y sus servicios, los medios de transporte, los centros de ocio, la vida independiente… y por supuesto el arte.

El arte debe ser un medio accesible para todas las personas independientemente de las capacidades. Es un medio de expresión, comunicación y desarrollo personal del ser humano.
Desde la década de los 40 han ido surgiendo en el mundo iniciativas en la utilización de la danza como método de integración o como modelo terapéutico de personas con diversas capacidades.

En los años 40 varios bailarines europeos, formados en la línea del expresionismo alemán, emigran a EEUU huyendo de la 2ª Guerra Mundial y, de manera casi casual inician talleres de danza en con pacientes de difícil acceso mediante la palabra.

Estos bailarines descubren y desarrollan procesos que resultan ser terapéuticos introduciendo nuevos recursos en el campo de la terapia.

De este modo va perfilándose la hoy conocida Danza Movimiento Terapia (DMT).

En los años 50, María Fux, pionera en la danzaterapia en Argentina, comienza a

utilizar la danza como una vía hacia la plenitud de las potencialidades expresivas, y logra que sus alumnos con síndrome de Down, sordos, ancianos o cualquier otra persona con dificultades, acepten sus propias limitaciones para crear un punto de partida hacia el “Si puedo”.

En los años 60, un grupo de jóvenes bailarines estadounidenses de los cuales resalta Steve Paxton y Trisha Brown, buscan técnicas de movimiento que sean más libres y menos traumáticas para el cuerpo, y es así que inician la exploración del Yoga, los bailes orientales y la Danza Terapia, creando el método Release que significa soltar, liberar, relajar. En la misma época la terapeuta ocupacional y bailarina Bonnie Bainbridge Cohen inicia con un grupo de bailarines, una investigación sobre la conexión entre el cuerpo, la mente y el movimiento que se plasma en un método para el movimiento y nuevo enfoque en lo terapéutico que lleva el nombre de Body Mind Centering.

En los años 70 aparece el Contact improvisación de la mano de Steve Paxton, siendo el resultado de las experiencias sociales de comunitarismo e igualitarismo de diversas organizaciones sociales y políticas en Estados Unidos, considerando que el contacto y la interacción con cualquier otra persona es una manera de construir y vivenciar nuevas experiencias del Yo. Alito Alessi y Karen Nelson crean en 1987 el método Danceability, que pretende cultivar y vivenciar un pilar común para la expresión creativa más allá de la capacidad o discapacidad, cultura o experiencia de la persona.

Estos profesionales y artistas, vienen desarrollando un trabajo individual y local, y no han existido hasta hoy estudios que nos lleven a una sola metodología, basada en la puesta común y validada, con carácter general, de las experiencias de todos.

Las organizaciones que participamos en el proyecto EUROPA DISS-ART: ASSIDO (España), VIAGGIATORI dell´anima (Italia), STORA DALDANSEN (Suecia), ALDO-CET (Rumania) que trabajamos desde hace años en la formación para la integración de personas con discapacidad (Síndrome de Down, minusvalías físicas, psíquicas y mentales) por medio de la danza contemporánea y otras artes nos hemos unido para crear una metodología que pueda hacerse eco de las diferentes vías y ámbitos en los que se pueden incorporar las personas con diversas capacidades.

Discapacidad

El concepto de discapacidad ha sufrido una gran evolución, ante todo, dentro de los sectores de la sociedad que dedicamos nuestro quehacer a ofrecer servicios y apoyos para que el colectivo tenga oportunidades como otros ciudadanos.

Dicho concepto ha pasado a lo largo de su historia por diferentes nomenclaturas y categorías que todos en alguna ocasión hemos oído en nuestra vida y que han creado y crean todavía una forma de lenguaje despectivo hacia quien se utiliza. La consideración de que una persona sea discapacitada o no, ha venido fundamentalmente establecido desde años, por la determinación del cociente intelectual de la misma, a través de pruebas o tests psicológicos. Por suerte, se empieza a considerar, que además de estas pruebas y de este valor cuantitativo, se han de tener en cuenta otros factores adaptativos y del entorno, y que no todo recae sobre el saber y el hacer de la persona con discapacidad.

Hay muchas definiciones establecidas en el mundo de la discapacidad, de las más conocidas y utilizadas dentro de la discapacidad intelectual, podemos nombrar la definición de Retraso Mental de la AAMR (Asociación Americana de Retraso Mental) de Luckasson y cols del año 2002, la cual se encuentra permanentemente en revisión y que dice así: “Retraso Mental es una discapacidad caracterizada por limitaciones significativas tanto en el funcionamiento intelectual como en la conducta adaptativa expresada en habilidades adaptativas conceptuales, sociales y prácticas. Esta discapacidad se origina antes de los 18 años.”

… O podemos atenernos a otras definiciones, aun así, partimos de la consideración que va tomando forma con más ímpetu: Las personas con discapacidad, ante todo son personas y después son discapacitadas.
Frente a esta consideración, queremos decir que se están estableciendo en la actualidad movimientos de personas con discapacidad y de personas cercanas a ellas, que hablan del siguiente paradigma: “Todo por las personas con discapacidad pero no sin ellas”. Los apoyos y la atención se centran en la persona, se le pide

opinión, e incluso han llegado a definir la denominación de cómo quieren que se llame al colectivo o defina su problemática y es con el término “discapacidad intelectual”, rechazando otros actuales como: retraso mental, discapacidad psíquica, etc.

Comentado esto, necesitamos decir que hay algo más importante que el concepto de discapacidad, las definiciones o catalogaciones de la misma y es la consideración real y demostrable que tienen en la sociedad las personas con discapacidad, y cuando hablamos de sociedad nos referimos a los estados, administraciones, gente de la calle, familiares y vecinos de este colectivo. En relación a ésta el avance no ha sido tan grande, de forma que al colectivo y a los que estamos con ell@s nos ha quedado la ardua labor de demostrar, gritar y no callar para que cada persona tenga un hueco y sea valorada desde su individualidad y sus necesidades, tenga o no tenga discapacidad. A partir de aquí las ayudas, los servicios, los programas, los proyectos,… se centran en la propia persona y no en una atención general y unificada para tod@s los que pertenecen al colectivo.

Nuestra metodología va dirigida a personas con distintas discapacidades: intelectual, física, enfermedad mental, sensorial u otras. El carácter de individualización nos hace posible adaptarla a las distintas necesidades y posibilidades.

Aun cuando hablemos de los diferentes tipos de discapacidad hay aspectos y nociones generales que consideramos muy importantes y que contemplamos en nuestro quehacer diario, son los siguientes:

Hablamos de la discapacidad no sólo desde el punto de vista interno de la persona que la tiene y de la superación que ésta ha de ejercer de sus limitaciones por sí misma.

La discapacidad en sí puede conllevar limitaciones cognitivas e intelectuales, físicas, de relación y conexión con el entorno y los demás, de salud,… que se pueden manifestar de distintas maneras según la persona y que necesitan de una consideración de individualización personal en cada caso.

Las capacidades cognitivas se han de considerar no sólo desde el punto de vista de la medida de la inteligencia y de conocimientos adquiridos sino también desde la capacidad para comprender el entorno. Hemos de fijarnos en las distintas conductas adaptativas que cada persona con discapacidad manifiesta en su entorno y utiliza para funcionar en su vida diaria.

Hemos de tener en cuenta el nivel de participación, interacciones y roles sociales que se manifiestan, desde el nivel de integración social que tiene la persona con discapacidad.

Contemplamos la calidad de vida de las personas con discapacidad y desde esta perspectiva consideramos sus necesidades como persona, su identidad, sus deseos, gustos y preferencias y no los marcados simplemente por los que se consideran aptos para el colectivo.
Según Robert L. Schalock la calidad de vida de cualquier persona se mide fundamentalmente por las siguientes dimensiones: el bienestar emocional, las relaciones interpersonales, el bienestar material, el desarrollo personal, el bienestar físico, la autodeterminación, la inclusión social y los derechos. Y también nos basamos en éstas cuando hablamos de las personas con discapacidad.

Este concepto de calidad de vida implica unos sistemas de apoyo que garantizan la participación plena de la persona con discapacidad en la sociedad, sin excluirla según el “grado de discapacidad”, y ofreciendo apoyos desde las necesidades centradas en su propia persona y no en algo externo. Lo ideal de este planteamiento y basándonos en Schalock es utilizar este concepto como un principio y proceso organizativo para mejorar la vida de las personas con discapacidad, evaluar los resultados y la validez social de las prácticas actuales.

A partir de ahora, hablamos de personas con diversas capacidades.

Nos fijamos en las posibilidades de la persona con diversas capacidades, aun cuando tenemos en cuenta las limitaciones para ajustarnos a una realidad propia.

Es necesario contemplar que pueden tener proyectos de vida completos y no parciales o limitados a una cierta edad.
Nos centramos, según el aspecto anterior, en la funcionalidad y practicidad de lo enseñado y no en lo meramente académico.

Queremos tener en cuenta en este momento, una reflexión sobre el concepto de persona y del "ser" total en relación a cuatro dimensiones del mismo, el concepto de persona desde distintas perspectivas: cada persona vista y sentida desde el ser que es, el que desea ser, el que debe ser, y el que puede ser. Teniendo en cuenta estas cuatro dimensiones y su relación con las personas con diversas capacidades, somos conscientes de que la sociedad en general, e incluso los colectivos profesionales que les atienden, generalmente se centran en dos de estas dimensiones: en lo que son y en lo que deben ser, olvidándonos de las otras dos:

Personas que pueden ser, teniendo en cuenta sus posibilidades,

Personas que desean ser, teniendo en cuenta sus gustos, preferencias...

Desde esta metodología damos oportunidades para que se tengan en cuenta y se desarrollen estas dos dimensiones.

Por otro lado, en cuanto a las necesidades planteadas por las personas con diversas capacidades, y a fin de poder tenerlas en cuenta para avanzar en nuestros planteamientos, nos encontramos con:

• Personas con motricidad y locomoción limitadas en relación a sí mismo y con el espacio.
• Personas con niveles cognitivos bajos.
• Personas con trastornos conductuales y adaptativos.
• Personas con dificultad de comunicación y expresión en relación a los medios comunicativos habituales.
• Personas con nivel de autoestima poco elevado.
• Personas con dificultad de integración social.
• Personas que pueden utilizar el arte.
• Personas que desean ser artistas.
• Personas con necesidad de superación.

Danza

La Danza es un medio artístico que tiene un lenguaje propio con el que podemos comunicar, expresar y crear con el cuerpo y su movimiento.
En las personas el acto de bailar se vincula a la necesidad expresiva y comunicativa que se traduce ejecutando:

- Un movimiento impulsivo o desestructurado que nace desde la voluntad de expresar emociones y sensaciones.
- Utilizando una estructura como la técnica del movimiento, es decir la técnica desde la propiocepción consciente de ésta.

Dentro de los estilos y técnicas que existen en la Danza contemplamos en nuestra metodología los siguientes estilos y técnicas de la Danza Contemporánea:

Estilo Martha Graham:

El estilo Graham hace un especial hincapié sobre la contracción y relajación del movimiento, la respiración y la implicación de la cintura pélvica, la caída y el salto. Martha Graham descubre la importancia del suelo observando y estudiando las danzas rituales de los indios de América.

Según Martha Graham el movimiento parte del centro del cuerpo, es decir desde el bajo vientre y se dirige hacia la periferia, esto refuerza la cintura pélvica y desarrolla la propiocepción del suelo pélvico, potenciando la noción de anclado del peso corporal en el suelo, punto central de dónde parte y vuelve el movimiento y que permite desplazarse por el espacio ejecutando movimientos amplios y grandes. La región vital de este estilo se sitúa alrededor del plexo solar enseñando la importancia de la implicación del torso en la ejecución del movimiento en relación al suelo pélvico, la verticalidad y los que se ejecutan fuera del eje corporal los “décalés”. La base de esta técnica se apoya en la respiración, lo que la lleva a tener en cuenta dos fases relacionadas con el movimiento: inspiración – relajación, expiración - contracción.

Esto da lugar a diferentes impulsos caracterizados por la intensidad y dinamismo de estos.

Esta técnica entiende las caídas, el entrar y salir del suelo, no como un estado de abandono, sino como un estado de suspensión que permita quedarse en una gran variedad de posiciones de equilibrio mediante la ayuda de una tensión muscular que se relaja pero que no cede en ningún momento, permitiendo que el cuerpo no se bloquee y sea capaz de generar nuevos movimientos en otras direcciones. Las caídas siempre se producen mediante la fase de relajación.

Los distintos tipos de caídas que comprende esta técnica son:
La caída lenta.
La caída suave.
La caída en espiral.
La caída hacia atrás.

La ejecución de la gran variedad de grandes y pequeños saltos que comprende esta técnica, se ejecutan desde el centrado del cuerpo desarrollando la articulación e impulso del pie en el suelo y de su recepción, de la respiración, de la proyección del cuerpo hacia la periferia. Esto hace que el salto se ejecute produciendo un efecto de suspensión en el aire, amortiguando la recepción manteniendo la suspensión del cuerpo y rebotando para producir el siguiente salto o movimiento.

Estilo José Limón

El concepto de la técnica Limón se basa en la ejecución del movimiento ligado a la respiración, este estilo trabaja la suspensión y la caída del cuerpo en el espacio. La técnica Limón enseña a concebir el movimiento en los siguientes términos:

- Alineación de la estructura ósea.
- Sucesión del movimiento (movimiento fragmentado).
- Oposición del peso corporal y del movimiento.

- La energía potencial y cinética.
- La caída, el peso, la recuperación, el rebote y la suspensión.
- La respiración rítmica.

Estos principios básicos logran en la persona la adquisición de:

- La extensión.
- El estiramiento.
- La fuerza muscular.

Propiciando así la libertad en la ejecución del movimiento para los balanceos característicos de este estilo, los giros fuera del centro de gravedad del cuerpo, las suspensiones del cuerpo y el movimiento en el espacio y el tiempo, así mismo la ejecución de los movimientos de mayor dificultad técnica de este estilo. La consecución de esta técnica y el dominio de ella hacen que los movimientos se ejecuten y se vean expansivos, fáciles y totalmente libres.

La propiocepción de la técnica Limón hace que la persona logre utilizar su configuración corporal, desde y con todas las posibilidades que esta le pueda ofrecer respetando sus capacidades naturales y potenciando nuevas, ampliando sus recursos para expresarse con su cuerpo, por ejemplo:

Un movimiento puede generarse partiendo del la caja torácica y dirigirse hacia la periferia, pasando por los hombros hacia los codos, antebrazos, muñecas, manos y dedos, rebotar en el aire y recorrer el camino inverso hacia el cuello y la cabeza, dando una suave sensación de fluidez y libertad.
El estilo o técnica Limón esta muy cerca del suelo, deja que el impulso llegue hasta sus últimas consecuencias siendo el resultado del movimiento para generar otro. Cabe destacar el trabajo de la calidad de movimiento, el manejo del ritmo y todo ello ligado a la respiración. Favoreciendo en la persona un profundo conocimiento de su cuerpo, aumentando su seguridad y poder así realizar movimientos específicos. La escucha del ritmo, la conciencia del espacio, y el impulso del cuerpo favorecen y despiertan la propiocepción consciente del cuerpo y esto es precisamente lo que la Técnica Limón enseña.

Esta técnica y estilo se enseña como contrapunto a la técnica y estilo Graham. Cabe subrayar que es la base de dónde salen las técnicas de nuevas tendencias como el Release y el Contact que trabajan los mismos estilos de impulso pero estos llevados a otra relación con el espacio y el compañero.

Estilo Merce Cunningham

El estilo Cunningham, es la mezcla de la técnica Graham y el ballet clásico. Esta técnica localiza el movimiento en la columna vertebral y se basa en la elongación de la espalda produciendo movimientos muy redondeados de espalda y brazos. La direccionalidad del movimiento esta muy marcada potenciando en la persona la conciencia de la orientación espacial.

Este estilo replantea las nociones fundamentales del espacio, de la duración y la intensidad:

- No hay puntos fijos.
- De dónde se encuentre la persona en el espacio puede ser un punto de partida.

Cunningham centra su trabajo en los pies y las piernas y no incluye prácticamente los brazos. Las premisas de esta técnica son:

- Cualquier movimiento puede ser material para una Danza.
- Cualquier procedimiento es válido como método para componer (utiliza métodos de azar para determinar el orden de los movimientos, el número de bailarines, etc. El azar modifica el hábito y permite nuevas combinaciones) Música, vestuario, escenografía, iluminación y coreografía tienen su propia identidad y su propia lógica cada uno por separado.
- Cada bailarín debe ser el solista.
- Cada espacio debe ser bailado.

- La danza puede partir de cualquier cosa, pero fundamentalmente es a partir del cuerpo humano y su movimiento, comenzando por el caminar.

Esta técnica ayuda a organizar y a entender la manera en la que el cuerpo se mueve. Potencia el trabajo energético a través de la acción física para liberar esa energía en el momento deseado, evita la dispersión mental y estimula la concentración para conseguir el control de la mente sobre la acción del cuerpo.
El objetivo es que la mente, el cuerpo y el espíritu funcionen como una unidad.

Nota: Merce Cunningham es el precursor de la Danza post Moderna.

Estilo Danceability

La DANCEABILITY estudia la integración del movimiento y sus dinámicas entre personas con y sin discapacidades físicas. Este abordaje del cuerpo es de gran interés no sólo para colectivos de personas cuya imagen o sensaciones corporales quedan bloqueadas, anuladas o transformadas debido a las lesiones o enfermedades que padecen, sino también para todos aquellos que conservan sus capacidades físicas básicas.

Este enfoque de trabajo cuestiona, cuales son las capacidades y limitaciones de ambos colectivos y desde la diferencia, cómo establecer un puente de comunicación a través del lenguaje no verbal. La Danza emerge a través de un diálogo físico entre la persona y todos sus sentidos implicados. La persona baila e improvisa tratando de ser consciente del momento y ayudándose de sus libres flujos de energía sin por ello crear figuras meramente estéticas.

Favorece la consciencia del self y la comprensión del movimiento de uno mismo. Al final surge la exploración para ayudar en la búsqueda y el desarrollo de las intenciones, emociones e imágenes expresivas.

El Contact e improvisación

El Contact Improvisación es una técnica que estimula la improvisación generando el movimiento a partir de un punto de contacto entre dos o más personas que interactúan espontáneamente y desarrollan su propio movimiento en un espacio. El objetivo es mantener un diálogo en movimiento en el que se juega con el peso, el apoyo, la suspensión y la energía. Desarrolla la escucha y el conocimiento corporal individual y la escucha del otro, consiguiendo así la sensibilidad y la confianza para encontrar una danza propia, orgánica y fluida. El contact – improvisación potenciará en la persona:

- La conciencia del movimiento propio y del otro.
- La escucha de uno mismo y del otro.
- La atención.
- La sensibilidad y la fuerza entre dos personas.
- Estar alerta.
- Jugar con el movimiento.
- Entonar la mente con la velocidad de los reflejos.
- La comunicación entre dos cuerpos.

El Contact – improvisación enseña el trabajo del peso corporal en relación con la gravedad y el otro, los deslizamientos y los rodamientos ya sea en el suelo o sobre un cuerpo, calibrar la fuerza del impulso, el salto, las cogidas, crea la sorpresa y la rapidez de respuesta, la pausa, estimula la intuición, y potencia mediante el juego la improvisación en el solo o en el dúo.

Técnica Release

El Release proviene de la exploración de técnicas de expresión como los bailes orientales, el yoga, la Danza terapia. Esta técnica desarrolla una noción orgánica del movimiento y utiliza la imaginación para estimular la propiocepción consciente de la misma. El Release produce la capacidad de la autocorrección de los malos hábitos posturales y propicia en el movimiento la sensación de la alineación de la pelvis con la columna. Los objetivos de esta Técnica son:

- Lograr una conciencia profunda del cuerpo mediante el conocimiento de la estructura ósea y muscular.
- Optimizar el uso de la energía para evitar la sobre carga tanto muscular como articular.
- Aprovechar la inercia del movimiento.
- Calibrar el esfuerzo físico.
- Potenciar una relajación activa del cuerpo.
- Incorporar nociones del cuerpo.
- Favorecer la armonía en el movimiento.
- Desarrollar la relación entre la mente, el cuerpo y el espíritu.

El aprendizaje de esta técnica hace que el riesgo de lesiones óseas y musculares producidas por la Danza sean prácticamente inexistentes.

La Improvisación

La improvisación ayuda a la integración y uso de los conocimientos adquiridos enriqueciéndolos.
Las técnicas de improvisación potencian la búsqueda del movimiento ampliando el propio a través del estimulo producido por el contraste de la manera de hacer de los otros, favorece la noción del trabajo en equipo motivando la propia identidad en el seno de este, y la autonomía.

Además de ayudar a lograr el auto conocimiento, también potencia la expresión, el diálogo, la espontaneidad, el aumento de la capacidad de respuesta, estimula la creatividad y eleva el nivel de seguridad y la autoestima.

Esta técnica ayuda a reflexionar, analizar e investigar sobre el movimiento de uno mismo y del grupo motivando a los usuarios a la concentración, la selección del material propio o del grupo y la memorización.

La improvisación pone en práctica el uso del espacio, el ritmo coreográfico, y el tiempo.

Danza y capacidades diversas

La danza como cualquier otro medio artístico, es una oportunidad para poder reivindicar el derecho a ser uno mismo.
En efecto, mediante la manifestación artística, el artista proyecta su nivel de identidad y provoca en el espectador reacciones ya sean positivas o negativas. La devolución de esas reacciones retroalimentan al artista haciendo que este estimule su nivel de autoestima, favoreciendo la utilización de sus recursos internos, descubriéndose a sí mismo dentro de todas sus posibilidades. De esta forma se cierra el círculo comunicativo que toda manifestación artística pretende: manifestación artística (estímulo) –espectador (respuesta) – estímulo creativo – manifestación artística ...

En las personas con discapacidad este proceso es igual, aun cuando se ve reforzado por disponer de un medio que le da la posibilidad de ser reconocidas, potenciando su valor como personas en el entorno social.

Por ello, tenemos en cuenta en la concepción danza -diversidad las siguientes reivindicaciones:
La Danza como territorio de igualdad.
La Danza como proceso humano.
La Danza y sus medios como posibilitadores para provocar y generar "el deseo ser" y "el puedo ser".
La Danza como método para la creatividad.
La Danza como expresión de emociones.
El derecho a utilizar los medios artísticos.

Aceptando estas reivindicaciones como punto de partida, queremos especificar que de todos los estilos de Danza como el Ballet Clásico, el folklore, el flamenco,… , bajo nuestro punto de vista, la Danza Contemporánea es la que más se aproxima de manera respetuosa a la motricidad, configuración ósea y muscular del cuerpo humano. Así mismo, contempla a la persona desde su integridad, ofreciéndole el desarrollo de sus posibilidades y potenciando sus recursos. Crea alternativas adecuadas para

el desarrollo, evolución y crecimiento de la persona. Evita todo tipo de procesos y entrenamientos artificiales y perjudiciales que pueden entorpecer el buen uso y funcionamiento de lo corporal y mental. Se contempla con particular atención:
El buen uso de la respiración.
La posibilidad motriz.
La capacidad cognitiva.
La conciencia corporal.
La conciencia y capacidad de uno mismo.
La conciencia del espacio y el tiempo.
La conciencia ambiental.
La capacidad creativa y comunicativa.
El nivel relacional y/o social.

Partimos de:
La integración social que permite el Arte a través de sus manifestaciones y por su propio uso.
Los medios artísticos como medios únicos de comunicación por las distintas formas y maneras de expresión.
La Danza como uno de los medios eficaces de conocerse a sí mismo y a nuestros propios recursos.
La Danza como medio que comunica lo interno y propio con lo externo. Como manifestación de sentimientos y creatividad y no como imitación.
La Danza como medio que permite la manifestación global del ser humano: cuerpo, mente y relación.
La Danza desde el punto de vista del proceso creativo que te lleva a utilizar esos medios y no únicamente como resultado final de un producto., teniendo en cuenta la vivenciación, experimentación, percepción, resolución, ...
La Danza como medio con capacidad para hacer de lo distinto y diverso algo bello.
El Arte en general como contenedor de múltiples medios expresivo-artísticos: danza, plástica-visual, música, teatro que, a su vez, pueden interrelacionarse.

Partimos de la Danza como medio rehabilitador y posibilitador para liberar el cuerpo y motivar la mente, fusionando y adaptando los contenidos más eficaces de las técnicas antes comentadas como son: Graham, Limón, Cunningham, Realese, Contact e Improvisación y la Danceability; así como dinámicas del Método Pilates y de los Patrones Básicos de Movimiento, a las necesidades individuales.

Con todos estos contenidos se pone en marcha el proceso hacia el lenguaje corporal. Se parte desde el suelo con la percepción del cuerpo y la respiración, tonificando la musculatura profunda, tomando conciencia del movimiento alineado de las articulaciones, diferenciando las extremidades desde los conceptos espaciales y direccionales y activando el movimiento en el mismo. En una fase posterior se busca la verticalidad, el eje del cuerpo, la sensación del peso corporal y la vivenciación del mismo, la mirada o enfoque, sin olvidar lo anterior: respiración, dirección y espacio. A partir de este punto en el que el cuerpo y la mente están activados desde lo rehabilitativo o terapéutico, podemos quedarnos ahí, si ese es el objetivo e interés de la persona con diversas capacidades, o dirigirnos hacia la enseñanza de los lenguajes artísticos de la Danza Contemporánea. Paulatinamente se introducen ejercicios técnicos de movimiento en función del ritmo propio de cada persona, manteniendo siempre el aspecto rehabilitativo.

En este punto y en relación a las iniciativas, decisiones, preferencias, u otras motivaciones de las personas con diversas capacidades, y desde el conocimiento de los elementos del lenguaje de la Danza que ésta tiene, se puede llegar a establecer la formación profesional, partiendo del querer hacer y del poder hacer ofreciendo los apoyos necesarios.
Por ello, tendremos que contemplar el desarrollo de competencias personales, que además de llevarnos a un SABER de los conocimientos y contenidos propios de la Danza, estimulan habilidades y procedimientos para el SABER HACER y actitudes para el SABER ESTAR, aspectos fundamentales para la profesionalización.

Dicho esto la persona puede tomar la opción de conocer y practicar el lenguaje corporal del arte de la Danza por puro disfrute personal.

Contemplamos cuatro ámbitos de intervención:

Ámbito Rehabilitativo-Terapéutico: se pretende mejorar, paliar y compensar déficits, apoyándose en las posibilidades personales. Podemos hablar de dos niveles, el meramente rehabilitativo hacia un área o globalidad de la persona, para potenciar a ésta y el terapéutico en situaciones y circunstancias más extremas para la persona.

Ámbito Educativo-Formativo: se pretende enseñar y aprender técnicas establecidas para llegar a un dominio del lenguaje de ese arte. La parte formal es la establecida por la administración y a la que se supone que tienen acceso todas las personas. La parte no formal no está establecida por la administración competente, sino por otro organismo, aunque sus fines sean similares.

Ámbito Arte como objeto: el arte por el arte, se utiliza en el tiempo libre y de ocio porque me gusta, me atrae.

Ámbito Profesional: laboralmente porque me gusta y quiero dedicarme a esto como opción o proyecto de vida.

Con estos cuatro ámbitos, nos centramos en la propia persona y en sus necesidades y consideramos que ésta puede estar en uno o en varios ámbitos a la vez, o hacer un recorrido por ellos.

Por lo general, en la actualidad, la persona con diversas capacidades inicia su camino dentro de la Danza por la vía rehabilitativa y terapéutica, pese a que esto no le impide poder afrontarla desde un punto de vista artístico o formativo con proyecciones hacia lo profesional.

Programa de danza y capacidades diversas

europa DISSART

Acciones Conjuntas

Objetivos generales

Basándonos en las necesidades propias de las personas con diversas capacidades y desde un concepto global del ser humano, pretendemos:

- Desarrollar el movimiento y el cuerpo en relación a: canales perceptivos y sensoriales, reflejos, dinámica general, coordinación motora, equilibrio, esquema corporal.
- Desarrollar la capacidad perceptiva y cognitiva.
- Desarrollar la capacidad verbal y no verbal.
- Desarrollar la capacidad tónico-emocional.
- Aumentar la autoestima y la seguridad personal.
- Desarrollar la identidad de uno mismo (self).
- Favorecer la integración social y cultural del colectivo con diversas capacidades.
- Favorecer la expresión personal a través de los distintos lenguajes artísticos y la creatividad.
- Posibilitar el acceso a los medios artísticos como disfrute personal.

Objetivos específicos

Ámbito rehabilitativo-terapéutico

PLANO MOTOR - PSICOMOTOR - SENSORIAL:

En este plano se trabajan aquellos aspectos relacionados con la capacidad motora de la persona. Según sea el tipo de capacidades diversas se utilizarán unas metodologías particulares, pero en todos los casos se parte de las posibilidades del cuerpo que cada persona tiene.
No se pretende que imiten los patrones físicos de cuerpos sin capacidades diversas, sino que comprendan su propio cuerpo y a partir de ahí desarrollen todas sus posibilidades. Como se puede observar, si la danza se ciñera sólo a estos aspectos motrices, sus cualidades terapéuticas no se diferenciarían mucho de las sesiones de rehabilitación física que una buena fisioterapia o una clase de educación física puede aportar. Es con la conjunción de los elementos expresivos, emocionales y cognitivos con los que la danza hace su aporte singular al área rehabilitativa.

Objetivos:

Rehabilitar el aparato motor grueso y fino:
• Manos y muñecas.
• Pies y tobillos
• Raquis.
• Cintura pelviana.
• Caja torácica.
• Hombros.
• Cintura escapular.
• Brazos.
• Piernas y rodillas.
• Tronco.

Regular la tonicidad corporal (músculos y ligamentos):
• Cuello.
• Hombros y brazos.
• Manos y muñecas.
• Caderas piernas rodillas.
• Tobillos y pies.

Estimular la percepción:
• Temporal.
• Espacial.
• Ambiental.
• Propioceptiva.
• Esteroceptiva.

Desarrollar el movimiento:
• Desarrollar el equilibrio, tanto estático como dinámico.
• Desarrollar la coordinación dinámica general y otras más específicas.
• Desarrollar el movimiento del cuerpo en el espacio:
• Propiciar y desarrollar el movimiento segmentado, secuenciando el flujo de movimiento.

Desarrollar el esquema corporal:
• Reforzar los patrones neurológicos del movimiento.
• Afianzar la lateralidad.
• Diferenciar entre centro y extremidades del cuerpo.
• Descubrir el origen específico del movimiento. Dónde se inicia y su recorrido.

PLANO TÓNICO - EMOCIONAL, DE RELACIÓN CON LOS DEMÁS.

Dentro de las vías que los seres humanos utilizamos para comunicarnos de manera verbal o no verbal, existe la comunicación mediante el contacto físico como una forma de expresión de sentimientos, de apoyo o de motivación. Lograr elevar el nivel de

conciencia de esta vía comunicativa, significa aumentar el nivel de conocimiento y comprensión del cuerpo para poder utilizar este como elemento transmisor de intenciones, diferenciando situaciones, calidades y posibilidades de contacto físico. Abordar el uso del contacto físico desde la perspectiva de la Danza, y en concreto del "Body contact" hace más fácil la exploración de las posibilidades del movimiento y de la Danza en relación con el cuerpo, ayudando a relajar los tabúes sociales de nuestra cultura respecto al contacto físico, descubriendo y ampliando nuevo conocimientos sobre este, uno mismo y los demás.

Objetivos:

- Favorecer el contacto físico.
- Desarrollar la capacidad de escucha en relación con uno mismo y con los demás.
- Favorecer a través del movimiento individual y del grupal las reacciones fisiológicas-orgánicas de su propio cuerpo, adecuándolas a las situaciones.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Desarrollar la capacidad verbal y no verbal.
- Potenciar la autoestima y seguridad personal.
- Favorecer la identidad de uno mismo en relación con los demás.
- Favorecer la autogestión.
- Promocionar la integración social y cultural.

PLANO COGNITIVO - PERCEPTIVO.

Los procesos cognitivos y perceptivos son una parte de la persona que nos permiten relacionarnos con el mundo que nos rodea de una forma determinada. Estos procesos están presentes en toda la actividad humana y son necesarios para establecer relaciones, para expresarnos, para comprender lo que nos rodea, para conocernos y saber lo que nos gusta y lo que no, etc.
A través de las actividades artísticas también están presentes los distintos procesos cognitivos y perceptivos y lo que se pretende es conocer las posibilidades individuales,

favoreciendo su uso a través de la danza. En las personas con capacidades diversas el uso de dichos procesos se limita constantemente desde la sociedad y los demás, debido a la creencia de que no van a poder dar una respuesta y la rehabilitación de dicho plano viene determinada precisamente por dar la posibilidad de utilizarlos a través de la danza.

Objetivos:

- Desarrollar la memoria:
  - Inmediata a corto y a largo plazo.
  - Secuenciada.
- Favorecer la utilización de estrategias cognitivas para la resolución de problemas, dificultades o situaciones que surjan.
- Estimular todas las vías perceptivas.
- Fomentar el razonamiento.
- Estimular el análisis y la generalización.
- Potenciar la expresión de ideas propias.
- Potenciar la creatividad.

Ámbito educativo - formativo

Se trata de priorizar la danza como un elemento más dentro del proceso educativo en general, se enfatiza sobre el aprendizaje de rutinas y competencias de desarrollo de la técnica de movimiento, del cuerpo, de la conducta y de las facultades intelectuales en general y conocimientos artísticos y culturales, para llevar a la persona con capacidades diversas, si lo desea, hacia la formación profesional dentro de todos los aspectos que esto requiere.

Objetivos:

• Aprender el lenguaje técnico y la ejecución de las distintas técnicas de Danza Contemporánea según posibilidades personales:
- Martha Graham
- José Limón
- Cunningham
- Danceability
- Release
- Contact e Improvisación
- Improvisación

• Aprender nociones básicas de las siguientes artes:
- Teatro
- Música
- Artes plásticas

• Aprender a maquillarse y caracterizarse según posibilidades personales.
• Conseguir la autonomía necesaria para participar en los ensayos y espectáculos.
• Aprender nociones básicas de la historia del arte.
• Aprender nociones básicas de anatomía y de anatomía aplicada al movimiento.
• Desarrollar la capacidad de estructurar una clase-taller y transmitirla a los demás.
• Aprender las técnicas de composición coreográfica.
• Conocer los distintos elementos que crean el conjunto del espectáculo escenografía, sastrería, atrezzo, tramoyista...

Ámbito de la danza como objeto

Es el motor motivador de la Danza. Es la necesidad de expresión y comunicación la que pone el cuerpo en movimiento. Aunque es cierto que cuando la comunicación está bloqueada el hecho de dinamizar el cuerpo provoca una apertura de la emoción. Nuestra labor es crear puentes entre las áreas motoras, emocionales y cognitivas para posibilitar la apertura e integración de estas áreas en cada individuo. El trabajo interdisciplinar es de gran ayuda, ya sea con las artes visuales, plásticas, con la música, el teatro, etc.

Objetivos:

- Provocar la identificación de elementos, situaciones, movimientos, etc que ayuden a expresar estados emocionales.
- Favorecer la creación de movimientos personales que liberan o expresan estados personales o de grupo.
- Expresar a través de la danza aquellas emociones o estados que suscitan determinados recursos visuales, creados o no por los participantes.
- Propiciar el uso de los ritmos corporales, alternando y propiciando la transición entre ritmos rápidos y lentos para movilizar la carga o el bagaje expresivo.
- Utilizar la música como recreadora de paisajes emocionales o texturas sonoras que motivan la expresión a través del movimiento.
- Utilizar y potenciar la improvisación como elemento activador de la expresión de las emociones y las respuestas físicas del momento presente donde se puede apreciar la integración entre el desarrollo motor, cognitivo y emocional.
- Favorecer la conciencia de las emociones, vivencias, percepciones, etc, provocando el conocimiento de sí mismo y del mundo que le rodea, haciendo que éstas se vayan estructurando y organizando, dando forma a la expresión y comunicación.
- Una vez alcanzado un nivel de expresión-comunicación, favorecer las estrategias necesarias para llegar a la composición y creación propia o conjunta.

Ámbito profesional

Objetivos:

• Desarrollar aspectos sociolaborales en relación a:

- Asistencia y justificación de faltas.
- Puntualidad.
- Constancia y ritmo adecuado.
- Interés y motivación.
- Iniciativa.
- Responsabilidad.
- Orden.
- Concentración.
- Utilización de estrategias y procedimientos de resolución.
- Adaptación a cambios.
- Petición de ayuda.
- Colaboración con compañeros.
- Aceptación de críticas y supervisión.
- Respeto de tiempos establecidos.
- Respeto de jerarquías.
- Respeto de normas de seguridad.
- Conducta adaptativa en el lugar de trabajo.

• Adquirir un nivel de autonomía adecuado para el desarrollo laboral que se requiere.

• Participar como artista remunerado en representaciones públicas.

• Participar como grupo de artistas con diversas capacidades en las redes de distribución: locales, autonómicas de nuestra región, nacionales e internacionales.

Estructura de una sesión o taller

Para diferenciar los objetivos a conseguir y especificar el formato y el contenido necesitamos diferenciar entre sesión o taller.

Sesiones:

- Las sesiones tienen una función REHABILITATIVA a nivel físico y mental: rehabilitar toda la articulación fina y gruesa del cuerpo, tonificando y reforzando el tono muscular.

- Estimular la propiocepción del movimiento ayudando a tomar conciencia del propio cuerpo.

- Estimular la escucha activa, la memorización, la autonomía, la reflexión, la producción de estrategias resolutivas.

Taller:

El taller cumple con la FORMACIÓN ARTÍSTICA:

- *Aprendizaje de una técnica de Danza:* ayuda a utilizar el cuerpo para expresar y lo rehabilita, estructura el movimiento, despierta la noción del tiempo y la ubicación espacial.

- *Estimulación creativa:* ayuda a generar ideas y expresarlas, a expresar emociones, sensaciones, potencia la autonomía.

- *Taller de creación:* estimula la utilización de estrategias resolutivas y constructivas, potencia la autonomía y la conciencia del grupo.

Primero consideramos si esa persona quiere bailar. Si esa persona tiene dificultades en saberlo puede probar durante un tiempo y decidirlo después.

No nos cuestionamos sus potencialidades para la danza, tan sólo en qué punto están como personas.

Estructura General:

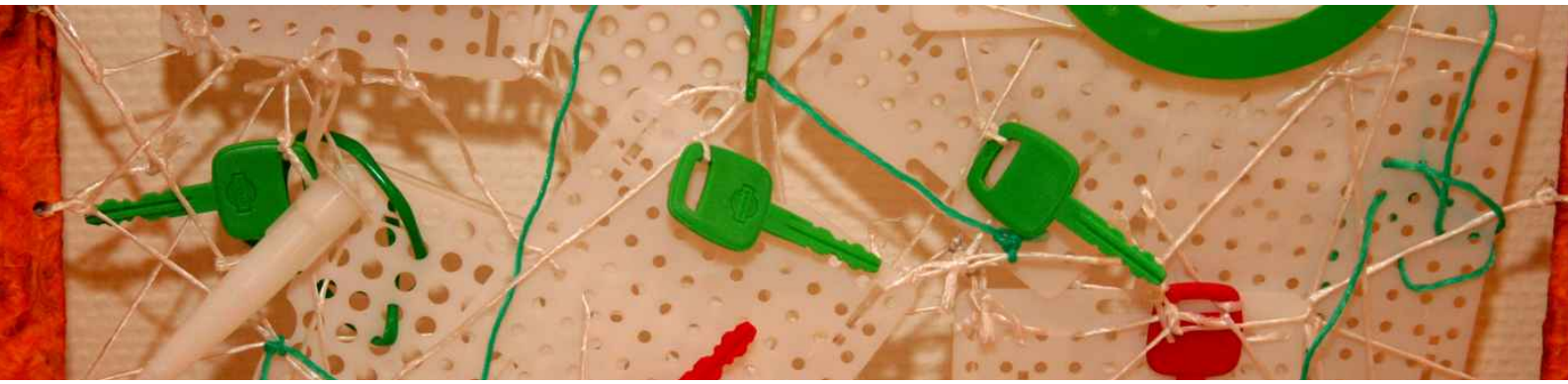
- ***Caldeamiento.***

- ***Exploración de recursos corporales personales para el aprendizaje de técnicas*** (movimiento, danza). Esta parte incide en la coordinación motora, tono muscular, percepción y desarrollo de la capacidad cognitiva de asociar y relacionar.

- ***Improvisación:*** Es la fase del aquí y el ahora.

- ***Creación y composición:*** Esta parte desarrolla el tema principal de la sesión, integrando los diferentes aspectos trabajados en la parte anterior. Se incluye la utilización de elementos visuales, táctiles y sonoros, como elementos de estímulo principal o anexos a la propuesta dada.

- ***Clausura o cierre***
  - Preparación del cuerpo y del estado emocional para marcar la transición entre la conclusión de la sesión y otra actividad cotidiana (ejercicios de respiración conectados con el centro).
  - Verbalización de la vivencia, provocando la autocrítica y análisis de lo ocurrido sin pretender enjuiciamiento



Evaluación

Establecemos la evaluación como proceso abierto y continuo con respecto a la persona con capacidades diversas frente a sí mismo y los demás, con respecto al grupo como tal, con sus elementos, diferencias, similitudes y complementariedades, dinámica y evolución, el rol y la actividad del profesional-es responsables y de la propia organización.

La evaluación como análisis de la actividad diaria y de todos los elementos que forman parte de ella, como punto para la reflexión y el avance, como feed-back y retroalimentación ha de contemplar:

• La **observación directa estructurada** tanto del desarrollo de las sesiones o talleres en general como de las personas con capacidades diversas: Qué hace, Cómo lo hace; lo que expresa verbalmente y no verbalmente con sus movimientos y gestos. Teniendo en cuenta:

A cada individuo:

- Grado de responsabilidad.
- Concentración-atención a las consignas.
- Iniciativa, espontaneidad.
- Relación con los compañeros.
- Relación con el dinamizador-monitor.
- Expresión verbal-no verbal
- Nivel de experimentación.
- Nivel de improvisación y creatividad.
- Capacidad de disfrute.
- Aspectos motrices, cognitivos, perceptivos, etc.
- Su evolución en la sesión y/o taller.

Las sesiones y talleres:

- **Organización**:

Descripción de la actividad.

Material elegido, cantidad.
Forma de presentación.
Momento del día.
Tiempo de duración.
Espacio utilizado.
Número de participantes.
Número de dinamizadores, apoyos, voluntarios, observadores, …
Adecuación de la actividad con los objetivos planteados.
Nivel de experimentación.
Habilidades desarrolladas.

- **Actividad de los participantes:**

- Individual:
  Reacción ante la actividad.
  Utilización del espacio.
  Permanencia en la actividad.
  Actitud, expresión gestual y corporal.
  Interrelación con los participantes.
  Evolución durante la actividad.

- Grupal:
  Grado de implicación del grupo.
  Descripción del ambiente.
  Tiempo de realización.
  Distribución de espacios.
  Subgrupos.
  Verbalizaciones y expresiones.
  Momentos destacables.

- **El Dinamizador-monitor:**
  Adecuación de las consignas a las características de los participantes.
  Nivel de intervención en la actividad.
  Actitudes frente a la actividad de los participantes.
  Evolución de su propia actividad en el grupo.
  Cómo se ha sentido.

- La **valoración cualitativa** del proceso de vivenciación, experimentación, creación y el producto resultante si lo hay, tanto del individuo participante como del grupo como colectivo.

- La elaboración de **registros** en relación a:
  - Informe de evaluación de la actividad/sesión/taller.
  - Informe de evaluación individual con una temporalización inicial y final en cuanto a un período anual.
  - Informe individual en relación a la Compañía.

- **Grabación de sesiones** para visualizar y concretar aspectos varios en relación a la dinámica – evolución de la sesión, desarrollo – evolución de participantes, rol del profesional dinamizador, procesos creativos, etc.

- **Posibilidad de encuesta** dirigida a los participantes para conocer sus expectativas, sus posibles modificaciones, necesidades, gustos y preferencias de la actividad en su conjunto.

Fases del proceso de trabajo

1. Valoración inicial del usuario: 3-4 sesiones.

2. Formulación de objetivos generales y objetivos específicos: programados para el año académico.

3. Desarrollo de sesiones - talleres:

- 8-12 sesiones. Implantación del método. Observación - Respuesta.
- A partir de este intervalo de sesiones reformulación de necesidades y objetivos.
- 8-12 continuación de sesiones/talleres. Seguimiento – Evaluación (persona, grupo, actividad).

Programación de la actividad de danza

Objetivos de las sesiones de danza:

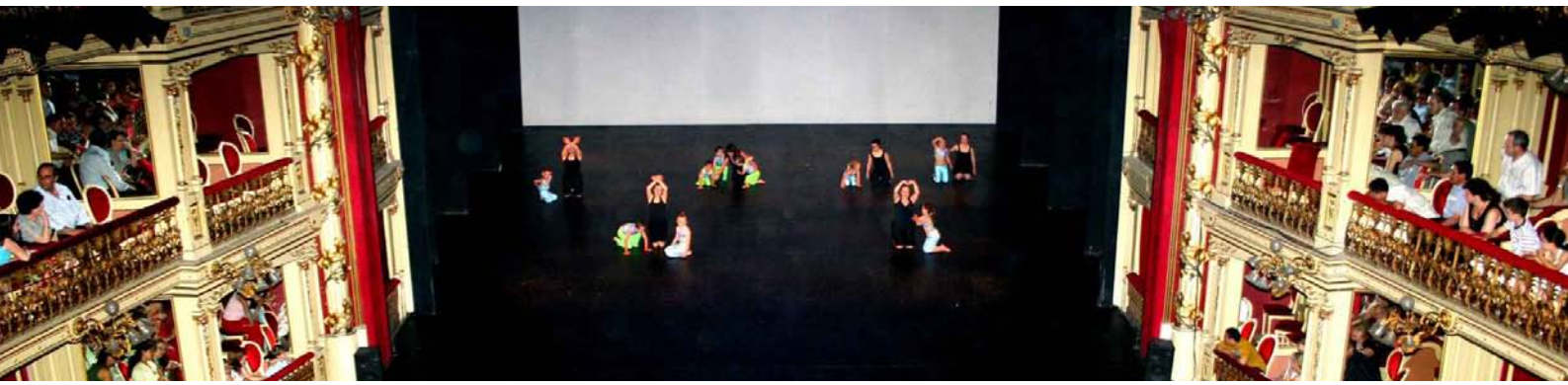
Objetivo General: REHABILITAR EL APARATO MOTOR GRUESO Y FINO

Objetivos específicos:

1. Manos y muñecas:
   - Articular por segmento los dedos de las manos.
   - Aprender las distintas calidades de presión ejecutadas con los dedos y las manos.
   - Abrir y cerrar los puños.
   - Flexionar y extender las muñecas.
   - Ejecutar inclinaciones radiales y cubitales de las muñecas.
   - Articular por rotación circular las muñecas dentro y fuera.
   - Utilizar las manos como punto de apoyo.

2. Pies y tobillos
   - Articular por segmento los pies: pie plano, media punta y punta.
   - Encoger y estirar dedos.
   - Articular por segmento el caminar.
   - Articular por rotación circular los tobillos dentro y fuera.
   - Percibir los distintos puntos de apoyo de la planta del pie.
   - Apoyar los talones.
   - Repartir el peso corporal sobre los pies.
   - Desarrollar la fuerza en los dedos.
   - Articular por segmento el empuje para el salto y su recepción.
   - Estirar los pies y dedos: punta y flex.
   - Empujar el suelo recogiendo el pie: en cruz.

3. Raquis
   - Corregir la lordosis, la cifosis o la escoliosis.



- Alinear las cervicales.
- Alinear las lumbares.
- Desarrollar la sensación de verticalidad.

4. Cintura Pelviana
   - Cuadrar la cintura pélvica.
   - Desarrollar la sensación del suelo pélvico.
   - Articular por segmento la pelvis en cruz y rotación.

5. Caja Torácica
   - Abrir y cerrar la caja torácica.
   - Alinear tórax y esternón.

6. Hombros
   - Ejecutar los movimientos globales del hombro: elevación – descenso – abducción – aducción – campaneo interno – campaneo externo – rotación externa e interna.
   - Nivelar los hombros en los movimientos que ponen en juego al brazo y lo sostienen a 90º y 100º en: antepulsión – retropulsión – abducción – aducción.

7. Cintura Escapular
   - Alinear y proyectar hacia la periferia las clavículas.
   - Alinear el borde interno y el ángulo inferior del omóplato en relación con las clavículas, los hombros y el movimiento del brazo.

Objetivo General: REHABILITAR LA TONICIDAD MUSCULAR Y DE LOS LIGAMENTOS

Objetivos específicos:

1. Los Brazos
   - Alinear los brazos sin dejar caer los codos con los hombros nivelados.
   - Articular por segmentación el movimiento del brazo en todas las direcciones.

- Flexionar y extender el codo
- Ejecutar movimientos rotatorios del antebrazo hacia dentro y hacia fuera sin implicar el hombro.

2. Piernas y Rodillas
   - Rotar la cabeza del fémur hacia dentro y hacia fuera.
   - Ejecutar movimientos giratorios de las piernas hacia dentro y hacia fuera manteniendo la cuadratura de las caderas.
   - Elevar a 45º la pierna en cruz manteniendo la cuadratura de la cadera.
   - Alinear las piernas en genuflexión media y grande.
   - Articular el movimiento global de las rodillas.
   - Corregir el genuvalgum o el genuvarum.

3. El Tronco
   - Estirar y tonificar toda la región dorsal alta, baja y la cérvico – dorsal.
   - Reforzar los ligamentos de la columna vertebral.
   - Desarrollar los músculos anterolaterales del abdomen que componen la caja abdominal: el transverso – los oblicuos – el recto mayor
   - Desarrollar el psoas.
   - Estirar la caja abdominal.
   - Flexibilizar el tronco.

4. El Cuello
   - Estirar y tonificar los músculos anteriores – posteriores y laterales del cuello.

5. Hombros y Brazos
   - Tonificar los deltoides y flexibilizarlos.
   - Tonificar bíceps y tríceps.
   - Estirar el braquial anterior y el supinador largo para la total extensión del codo.

6. Manos y Muñecas
   - Reforzar el grupo muscular de las manos y muñecas.

7. Caderas - Piernas - Rodillas
   - Reforzar los ligamentos de la cadera: iliaco – trocánter mayor y menor – pubo-femoral.
   - Tonificar los glúteos
   - Estirar los cuadriceps
   - Estirar y tonificar los aductores.
   - Tonificar el tensor del fascia lata.
   - Estirar y tonificar los isquiotibiales.
   - Reforzar lo ligamentos cruzados y laterales de las rodillas.
   - Estirar los gemelos.

8. Tobillo y Pie
   - Flexibilizar y reforzar los tendones de Aquiles.
   - Reforzar los ligamentos laterales externos e internos del tobillo.
   - Tonificar y flexibilizar los ligamentos y músculos del pie.

Objetivo General: ESTIMULAR LA PERCEPCIÓN, LA PROPIOCEPCIÓN Y LA ESTEROCEPCIÓN

Objetivos específicos:

1. Percepción Espacial
   - Potenciar la percepción de las dimensiones del espacio.
   - Aprender las distintas direcciones: diagonales arriba – abajo, derecha – izquierda, delante – detrás, centro, lateral.
   - Distribución del espacio.
   - Potenciar la percepción del espacio y el tiempo.
   - Estimular la percepción de las distancias: lejos – cerca, alto – bajo – media altura

2. Percepción ambiental
   - Estimular la escucha activa.

- Diferenciar el volumen del sonido: alto – bajo – medio.
- Percibir las distintas calidades de la luminosidad del espacio.
- Percibir las temperaturas del espacio.
- Potenciar la percepción de las condiciones o circunstancias sociales del grupo.
- Detectar las situaciones agradables o condiciones propicias o favorables para intervenir.
- Percepción del color - la forma – el volumen.

3. Propiocepción
   - Estimular la sensación del movimiento para producir la autocorreccción.
   - Estimular la sensación de los músculos implicados en los distintos movimientos para aislarlos en la ejecución de estos.
   - Detectar las sensaciones y emociones producidas ya sea por las distintas calidades de la música, el ambiente o el espacio y expresarlas mediante el movimiento.
   - Percibir al otro para sintonizar con su movimiento.
   - Estimular la sensación de los distintos puntos de presión del cuerpo.
   - Estimular las distintas calidades del esfuerzo corporal para gestionarlas.

4. Esterocepción
   - Percibir el estado de ánimo de los componentes del grupo.
   - Potenciar la asertividad con el medio.

Objetivo General: DESARROLLO COGNITIVO

Objetivos específicos:

1. Inteligencia
   - Potenciar el uso de estrategias resolutivas en los talleres de creatividad.
   - Fomentar el razonamiento de lo aprendido mediante el uso de la palabra.
   - Enseñar el uso de la materia para ejecutar esta.
   - Potenciar la comprensión del proceso lógico de los ejercicios para motivar la

creación de estructuras y secuencias.
- Estimular el análisis del trabajo ejecutado.
- Enseñar el uso de los conocimientos adquiridos para fomentar la autonomía.
- Justificar las elecciones dentro del trabajo creativo.
- Aprender la autogestión y la organización.

2. Pensamiento
- Estimular la creación de ideas propias.
- Potenciar la expresión de las ideas propias.
- Potenciar la capacidad y la facultad de pensar.
- Potenciar la propia identidad mediante la expresión de ideas propias en el trabajo colectivo.

3. Memoria
- Memorizar la materia.
- Memorizar secuencias simples y complejas de movimiento.
- Seleccionar movimiento improvisado y memorizarlos.
- Trasladar las secuencias de los movimientos improvisados al resto del grupo.
- Memorizar la interpretación de las emociones y sentimientos dentro de las coreografías.
- Memorizar las estructuras espaciales para el desarrollo coreográfico.
- Memorizar los ritmos y melodías de la música.
- Memorizar el guión de una obra.
- Memorizar los contextos.
- Memorizar los contenidos que propician la creación de una obra.

Objetivos del Taller de Danza

Objetivo General: APRENDER LAS DISTINTAS TÉCNICAS Y ESTILOS DE LA DANZA CONTEMPORÁNEA

Objetivos específicos:

1. Estilo Martha Graham - U.S.A.
   - Estimular la propicepción del centro del cuerpo de pie y en el suelo.
   - Desarrollar la kinesfera para ejecutar los movimientos hacia la periferia.
   - Aprender las contracciones y relajaciones del tronco - las caderas y las manos.
   - Trabajar las proyecciones del plexo solar (Arch)
   - Aprender las rotaciones del fémur hacia fuera manteniendo la cuadratura de las caderas.
   - Aprender las posiciones de brazos y pies: 1ª - 2ª - 4ª
   - Aprender la 5ª posición de brazos y propiciar la propiocepción hacia la periferia.
   - Trabajar las espirales del tronco desde la proyección de la cabeza.
   - Alinear todo el cuerpo sobre el eje vertical.
   - Aprender los ejes alternativos a la vertical (Décalé).
   - Aprender la recogida de la pierna para el giro.
   - Trabajar los giros en “Passé” hacia dentro y fuera.
   - Coordinación de brazos – tronco – piernas – pies y proyección de la columna para los giros y los pequeños y grandes saltos.
   - Trabajar los giros en espiral.
   - Aprender las caídas al suelo: caída lenta – suave – en espiral y hacia atrás.
   - Aprender los giros en “Décalé” hacia dentro y hacia fuera con passé en attitude delante y detrás y a la segunda en “Tilt”.
   - Trabajar los ejercicios en el suelo para estirar y tonificar los ligamentos de la cabeza del fémur y los músculos de las piernas.
   - Trabajar los ejercicios del suelo para estirar la columna y tonificar el tronco.
   - Trabajar la elasticidad de los tendones de Aquiles y de los pies así como desarrollar la fuerza para el impulso del suelo.

- Trabajar la respiración en el movimiento.
- Trabajar los grandes desplazamientos en diagonal con los siguientes pasos: Pich – triplet – allegro – correr.
- Aprender las suspensiones en el salto.
- Trabajar la recepción del salto.
- Combinar desplazamientos por el espacio.

2. Estilo José Limón - Mexico

- Desarrollar las distintas cualidades de la respiración integradas con los movimientos.
- Desarrollar las respiraciones rítmicas.
- Aprender el flujo sucesivo en la columna sentados en el suelo: delante – lateral.
- Desarrollar las sucesiones de brazos.
- Potenciar la propiocepción de las oposiciones del cuerpo.
- Desarrollar la energía potencial y cinética del cuerpo en relación con la gravedad.
- Desarrollar las caídas del cuerpo por aislamiento: cabeza – hombros – tórax – cintura – piernas.
- Trabajar la calidad del peso corporal en las suspensiones – oposiciones – puntos altos y posiciones por aislamiento en relación con la gravedad.
- Desarrollar las recuperaciones y los rebotes recanalizando la energía de manera continua.
- Desarrollar las suspensiones relacionando la energía potencial con la respiración.
- Trabajar la alineación articular de piernas con la cuadratura de las caderas, para la caída y rebote de las rodillas.
- Desarrollar de pie el flujo sucesivo de la columna implicando la cabeza y coordinándolo con el rebote de las rodillas: hacia delante – hacia el lateral.
- Trabajar la caída y el rebote de las piernas en 1ª - 2ª - 4ª posición coordinando la sucesión de brazos.
- Ejercitar la implicación y proyección de las manos coordinándolas con todo el movimiento.
- Trabajar los aislamientos de los dedos de las manos - manos y muñecas – cabeza cuello y nuca – hombros brazos codos – tórax y cintura - caderas piernas tobillos y pies. Coordinar los aislamientos.

- Ejecutar los ejercicios respetando las cuentas, medidas, fraseo y el tempo.
- Trabajar los pliés con el torso hacia el frente – derecha – izquierda.
- Trabajar los releves coordinándolos con el flujo sucesivo de la columna hacia delante y lateral.
- Desarrollar los movimientos giratorios de la cabeza – del tronco coordinándolos con los brazos, en el suelo y en pie con rodillas estiradas y flexionadas.
- Desarrollar los tendus.
- Trabajar los rond de jambe en en el suelo y a 45º
- Trabajar los jeté a 45º
- Desarrollar los cambios de peso implicando el empuje del pie.
- Trabajar la elevación de las piernas a 90º y 100º manteniendo la cuadratura de la cadera en grand battement delante, implicando el tronco en el grand battement detrás y alargando la cadera de la pierna de base en el grand battement a la 2ª.
- Ejercitar los equilibrios sobre una pierna.
- Trabajar los piques sobre el eje corporal y salir hacia el eje alternativo “Décalé”
- Combinar desplazamientos por el espacio.

3. Estilo Merce Cunningham - Inglaterra
   - Desarrollar la elongación de la espalda para producir el redondo.
   - Trabajar el redondeo de los brazos en todas las posiciones.
   - Potenciar la conciencia de direccionalidad del cuerpo.
   - Desarrollar las nociones fundamentales del espacio de características de este estilo.
   - Trabajar la duración e intensidad tanto en los ejercicios como en las variaciones.

Objetivos del Taller de Contact Improvisación:

Objetivos Generales:

• Estimular la improvisación
• Mantener un diálogo continuo con el movimiento.

- Potenciar la conciencia del movimiento propio y del otro.
- Estimular la escucha de uno mismo y del otro.
- Mantener la atención.
- Estimular la sensibilidad.
- Aprender la fuerza entre dos personas.
- Mantener un estado alerta.
- Jugar con el movimiento.
- Entonar la mente con la velocidad de los reflejos.
- Desarrollar la comunicación entre dos cuerpos.

Objetivos Específicos:

- Generar un movimiento a partir de un punto de contacto entre una, dos o más personas.
- Desarrollar el movimiento propio.
- Desarrollar la escucha y el conocimiento corporal individual.
- Desarrollar la escucha del otro.
- Favorecer la sensibilidad.
- Afianzar la propia Danza.
- Ejecutar movimientos orgánicos y fluidos.
- Favorecer la sensación del peso corporal.
- Aprender los deslizamientos y los rodamientos.
- Desarrollar el calibre de la fuerza en el impulso.
- Desarrollar las cogidas.
- Desarrollar el salto.
- Conseguir responder con velocidad frente a la sorpresa.
- Desarrollar la improvisación de sólos o dúos.
- Ser capaz de seleccionar el material de una improvisación.
- Memorizar las secuencias del movimiento propio.
- Componer solos o dúos.
- Poder mantener una pausa.

Objetivos de las Sesiones de Patrones Evolutivos de Movimiento

Objetivos generales:

- Desarrollar la respiración celular.
- Desarrollar la simetría radial.
- Desarrollar el movimiento pre – espinal.
- Desarrollar el movimiento espinal.
- Desarrollar el movimiento homologo.
- Desarrollar el movimiento homolateral.
- Desarrollar el movimiento contralateral.

Objetivos Específicos:

- Energetizar todo el cuerpo mediante la respiración.
- Activar el movimiento desde la cintura abdominal.
- Ejecutar un movimiento ondulado interno a lo largo de todo el tracto intestinal integrando la cabeza con la columna vertebral.
- Ejecutar un movimiento ondulado a lo largo de la columna para establecer el eje vertical.
- Definir la parte alta del cuerpo de la parte baja desde la cintura.
- Diferenciar en el movimiento la parte derecha y la parte izquierda del cuerpo.
- Establecer las conexiones de las partes opuestas del cuerpo.

Ciclos de rehabilitación y formación

Introducción

La duración total del proceso rehabilitativo y formativo es de 11 años, repartidos en 3 CICLOS:
1º CICLO: 3 años
2º CICLO: 4 años
3º CICLO: 4 años
Los CICLOS se iniciarán por la rehabilitación general, y esto se mantendrá a lo largo de todos los CICLOS. Los motivos de mantener este objetivo son posibilitar la entrada a cualquier edad a nuevos usuarios que deseen o necesiten iniciarse, además reforzar de manera constante la evolución y desarrollo del usuario.
Las disciplinas y elementos que se utilizarán en el transcurso de todos los ciclos serán:
LA DANZA
Elementos: Ritmo - Forma - Espacio - Tiempo como duración - Grado de energía - Volumen.

LA PLÁSTICA
Elementos: Color -luz – Elementos Gráficos: punto, línea - Forma - Volumen – Imagen - Composición

LA MÚSICA
Elementos: Melodía – Armonía – Ritmo – Altura – Intensidad – Timbre – Duración

EL MOVIMIENTO
Elementos: Los propios de la rehabilitación.

LA COMPOSICIÓN
Elementos de la Danza – Plástica – Música

LA INTERDISCIPLINARIEDAD DE LAS ARTES
Elementos de la Danza – Plástica – Música

EL TEATRO
Elementos: Expresión corporal - Interpretación - Voz - Dramaturgia.

Primer Ciclo

Este CICLO se divide en 2 partes, la primera dura 2 años y la segunda 1 año. Los 2 primeros años se inicia la rehabilitación motora del cuerpo, la tonicidad muscular y se fortalecen los ligamentos, además de estimular el plano cognitivo y la expresión de emociones.
En el 3er año se añadirán nociones básicas de las técnicas artísticas. Aquí el usuario tendrá que aprender a reproducir y a imitar para ampliar sus conocimientos. Antes del ritual de salida habrá que dejar que este se exprese libremente y observar si integra lo aprendido, además esto produce un beneficio para su autoestima al mismo tiempo que alivia el esfuerzo, motivándolo para la siguiente sesión.

ESTRUCTURA DEL 1º CICLO
Duración del 1º CICLO: 3 años
Nivel: Iniciación

AÑO 1º y 2º: REHABILITACIÓN
Disciplinas utilizadas:

- Movimiento.
- Plástica
- Música.
- Composición.

AÑO 3º: REHABILITACIÓN – EXPRESIÓN CINÉTICA PLÁSTICA Y MÚSICAL – INICIACIÓN A LA DANZA

Disciplinas utilizadas:

- Movimiento.
- Danza.
- Plástica.
- Música.
- Composición.

OBJETIVOS GENERALES DEL 1er CICLO

- Rehabiltar el aparato motor grueso y fino.
- Rehabilitar la tonicidad muscular y de los ligamentos.
- Estimular la percepción y la propiocepción.
- Estimular el uso de los canales visuales auditivos y kinésicos.
- Potenciar la expresión.
- Potenciar la memoria.

Segundo Ciclo

Este CICLO se divide en 2 partes, la primera dura 2 años y la segunda otros 2 años. Los dos primeros años se seguirá rehabilitando, se potenciara la expresión libre y se compondrá con el material surgido de ella, esto ayudará al usuario a reconocerse e identificarse. Se introducirán nociones básicas de la técnica de la Danza con secuencias sencillas. En el transcurso del 2º año habrá que fijarse por cuáles de las artes se decanta el usuario.

Durante los 2 años siguientes se iniciará la formación en las disciplinas artísticas para ir encaminando la formación profesional.

ESTRUCTURA DEL 2º CICLO
Duración del 2º CICLO: 4 años
Nivel: Intermedio.

AÑO 1º y 2º: REHABILITACIÓN – EXPRESIÓN CINÉTICA PLÁSTICA Y MUSICAL – INTRODUCCIÓN A LA TÉCNICA DE LA DANZA
Disciplinas utilizadas:

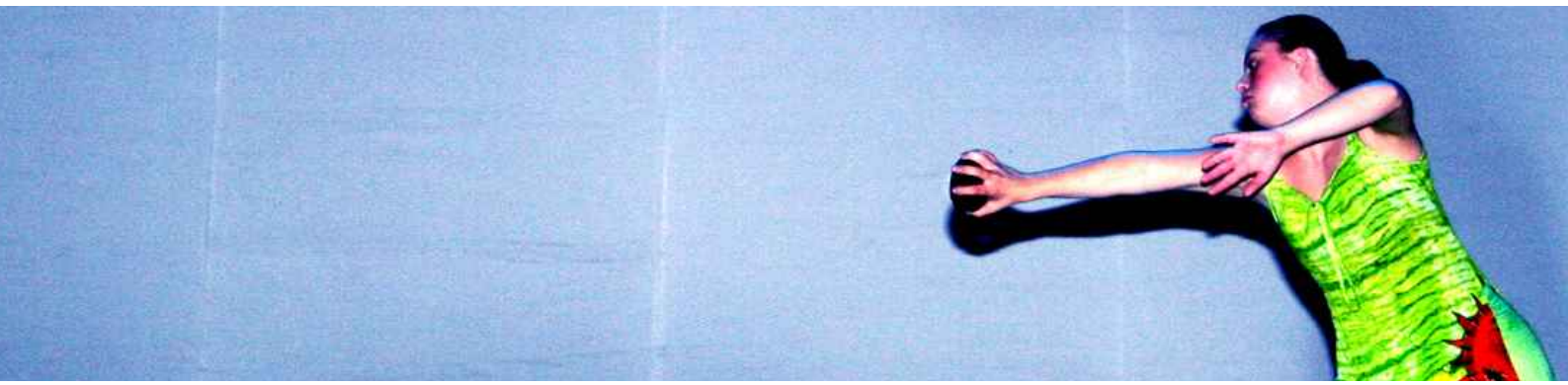
- Movimiento.
- Danza.
- Plástica
- Música.
- Composición.
- Taller interdisciplinario

AÑO 3º Y 4º: REHABILITACIÓN – EXPRESIÓN CINÉTICA PLÁSTICA Y MUSICAL – TÉCNICA DE LA DANZA – FORMACIÓN ARTÍSTICA
Disciplinas utilizadas:

- Movimiento.
- Danza.
- Plástica.
- Música.
- Composición.
- Taller interdisciplinario.

OBJETIVOS GENERALES DEL 2º CICLO

• Rehabiltar el aparato motor grueso y fino.
• Rehabilitar la tonicidad muscular y de los ligamentos.
• Estimular la percepción y la propiocepción y esterocepción.
• Potenciar la expresión.
• Potenciar el uso de los canales visuales auditivos y kinésicos.



• Potenciar la memoria.
• Estimular el pensamiento.
• Estimular la reflexión.
• Potenciar la inteligencia.
• Potenciar el uso de las habilidades sociales.
• Aprender la técnica de la danza.

Tercer Ciclo

El tercer CICLO comprende 4 años, aquí se introduce el teatro para ampliar los conocimientos adquiridos a lo que se refiere a la interpretación, se introducen nociones del uso de la voz, de dicción y de dramatización mediante el texto. En este ciclo el usuario emprende su formación profesional, ya sea para ser asistente en las clases o dirigir un calentamiento, componer con autonomía, bailar en una compañía...
Al final de este CICLO el usuario tendrá que haber conseguido un alto nivel de autonomía para poder introducirse en el mercado laboral como cualquier otra persona.

ESTRUCTURA DEL 3º CICLO
Duración del CICLO: 4 años
Nivel: Avanzado

AÑO 1º - 2º - 3º - 4º: REHA BILITACIÓN – TÉCNICA DE LA DANZA – EXPRESIÓN CINÉTICA PLÁSTICA MUSICAL Y DRAMATICA - FORMACIÓN ARTÍSTICA – FORMACIÓN PROFESIONAL

- Movimiento.
- Plástica.
- Danza.
- Música.
- Taller interdisciplinario.
- Teatro.

OBJETIVOS GENERALES DEL 3er CICLO

- Rehabilitar el aparato motor grueso y fino.
- Rehabilitar la tonicidad muscular y de los ligamentos.
- Estimular la percepción, la propiocepción, y la esterocepción.
- Potenciar la expresión.
- Potenciar el uso de los canales visuales auditivos y kinésicos.
- Potenciar la memoria.
- Estimular el pensamiento.
- Estimular la reflexión.
- Potenciar la inteligencia.
- Potenciar el uso de las habilidades sociales.
- Aprender la técnica de la danza.
- Aprender la técnica de composición.
- Aprender la técnica del maquillaje y caracterización.
- Aprender la estructura de una clase de danza y poder explicar y secuenciar los ejercicios.
- Aprender nociones básicas de anatomía aplicada al movimiento.

Conclusiones. Hacia la sociedad en general

- Educar en patrones de belleza no establecidos y estereotipados a través de la creación y manifestación de muestras donde intervengan personas con diversas capacidades, considerando lo distinto como algo positivo y de gran riqueza.

- Participar de los medios y entornos de la comunidad en relación a la realización de actividades artísticas para personas con capacidades diversas: compañías estables, conservatorios, etc.

- Sensibilizar y promover el apoyo económico y financiero de las administraciones públicas e instituciones privadas en relación a la consideración de la danza en las personas con diversas capacidades, en sus diferentes ámbitos: educativo-formativo, rehabilitativo, laboral, etc.

- Favorecer la interrelación de las Artes.

- Sensibilizar a la sociedad y al público en general sobre las posibilidades reales de las personas con diversas capacidades, reeducando en el significado de lo que es la Danza y la Cultura.

europa DISSART

Acciones Conjuntas

europa DISSART

Metodología

DANZA Y DISCAPACIDAD

Acciones Conjuntas

ASSIDO ASOCIACIÓN PARA PERSONAS CON SÍNDROME DE DOWN

Föreningen Stora Daldansen

ALDO-CET BĂILEŞTI

viaggiatori dell'anima