

AD-ART

DANZATERAPIA CON PAZIENTI AFFETTI DA ALZHEIMER E ALTRE FORMA DI DEMENZA



Il sostegno della Commissione Europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono solo le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Cos'è la danza?

La danza è una forma di espressione artistica e atletica che generalmente si riferisce al movimento ritmico del corpo a suon di musica. È un modo di comunicare attraverso il corpo. Per questo, possono essere espresse emozioni molto diverse.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Il contributo della musica

La musica ritmica della danza migliora la coordinazione della deambulazione e il controllo del movimento in persone con disturbi neuromuscolari e scheletrici, aumentandone la stabilità e la mobilità.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

E il ritmo?

Ritmo (rythmos in greco, derivato da rhein, "fluire") è un'alternanza ordinata di elementi contrastanti. La nozione di ritmo si verifica anche in altre arti (ad esempio, in poesia, pittura, scultura e architettura) così come nella natura (ad esempio, i ritmi biologici). I tentativi di definire il ritmo in musica hanno prodotto molto disaccordo, in parte, perché il ritmo è stato spesso identificato con uno o più componenti non del tutto separati tra loro, come l'accento, la metrica e il tempo.

Il ritmo è uno schema musicale in un determinato tempo. Qualunque siano gli altri elementi che un brano musicale può avere (ad esempio, modelli di intonazione o timbro), il ritmo è l'unico elemento indispensabile di tutta la musica. Il ritmo può esistere senza melodia, come nei tamburi della cosiddetta musica primitiva, ma la melodia non può esistere senza ritmo. Nella musica (che ha sia armonia che melodia), la struttura ritmica non può essere separata da queste. Platone osservò che il ritmo è "un ordine di movimento" che fornisce un comodo punto di partenza per l'analisi."



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

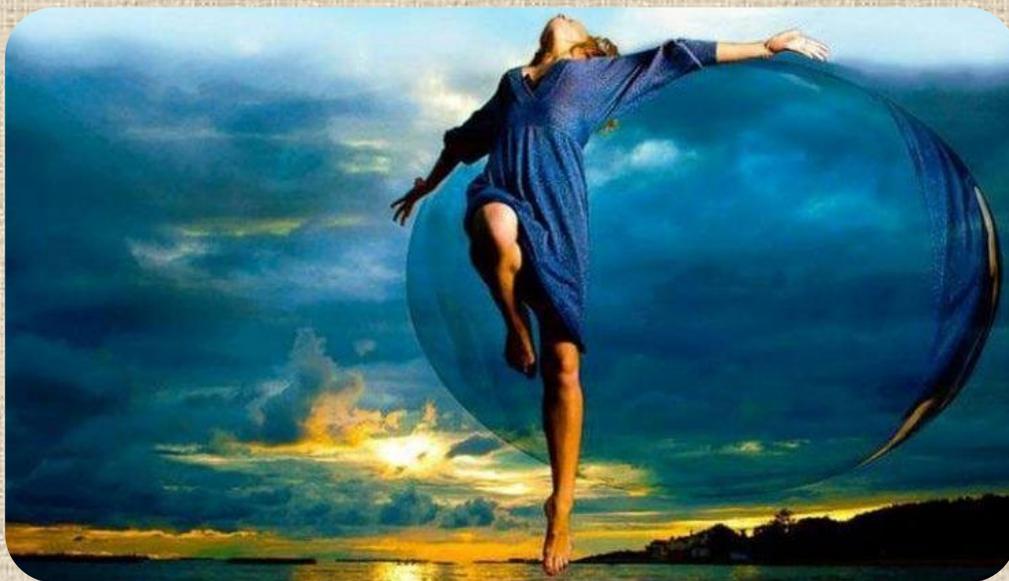
Cosa offre la danza?



Cos'è la Danzaterapia?

La danza terapia si basa sulla premessa che il corpo e la mente sono correlati e lo stato del corpo può avere effetti negativi sulla salute mentale ed emotiva.

(Association for Dance Movement Psychotherapy, UK)

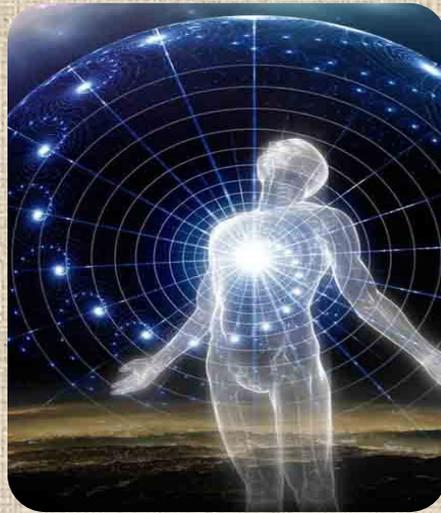


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Danzaterapia?

Si rivolge a un corpo multidimensionale: biologico, sociale, psicologico, artistico, religioso.

- Biologico: è il tessuto biologico, ovvero il meccanismo di costruzione del corpo umano
- Sociale: è lo scambio umano che avviene attraverso il corpo
- Psicologico: è l'espressione delle emozioni interne
- Artistico: è la decodificazione della fantasia con motivi di danza creativa
- Religioso: è la correlazione spirituale di una fede religiosa



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Funzione della Danzaterapia:

La Danzaterapia sfrutta il potere del movimento in un processo terapeutico e lo utilizza per promuovere: la crescita personale, la salute e il benessere dell'individuo.

Combina movimento ritmico ed espressione personale e riconosce la connessione tra la mente e il corpo che cercano di guarirsi a vicenda.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Obiettivi principali della Danzaterapia:

- Il corpo e la mente sono in una costante e reciproca interazione, così che ogni cambiamento che avviene, influisce sull'intero meccanismo della mente e sul funzionamento complessivo della persona.
- Il movimento riflette la personalità della persona.
- Elementi di comunicazione non verbale compaiono in ogni relazione terapeutica.
- Il movimento contiene una funzione simbolica e può essere quindi un elemento di processi inconsci per esprimere pensieri ed emozioni repressi o per trasmettere esperienze.
- L'improvvisazione attraverso il movimento permette alla persona di sperimentare nuovi modi di essere.
- Dimostra la sua efficacia con persone affette da qualsiasi forma di disabilità.



Obiettivi principali della Danzaterapia:

- Si concentra sul comportamento motorio attraverso la relazione terapeutica.
- Vengono presi in considerazione comportamenti espressivi, comunicativi e adattivi all'interno della relazione terapeutica.
- Il movimento del corpo come componente fondamentale della danza fornisce, allo stesso tempo, i mezzi di valutazione e la modalità d'intervento della Danzaterapia.
- È applicata in tutte le aree della salute mentale, nei centri di riabilitazione, in area medica e di istruzione, nonché in ospedali, asili nido, centri di prevenzione delle malattie, all'interno di programmi di promozione della salute e o in corsi di formazione privata.
- Viene utilizzata nel trattamento di persone di ogni età e background culturale, in sessioni individuali, di gruppo e di coppia.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Impatti della Danzaterapia sui sintomi cognitivi, comportamentali ed emotivi:

- A livello cognitivo: cerca di migliorare le capacità cognitive, la motivazione e la memoria (migliora il flusso di ossigeno, allena la mente e migliora i compiti specifici).
- A livello comportamentale: facilita e migliora la comunicazione e l'interazione (aumenta la connessione umana, migliora lo scambio di conoscenze culturali e migliora l'autostima).
- A livello fisico: fornisce i benefici dell'esercizio come miglioramento della salute, del benessere, della coordinazione e del tono muscolare (migliora l'ossigenazione e il flusso cardiovascolare).
- A livello emotivo: aiuta le persone a sentirsi più felici e sicure nel gestire problemi come rabbia, perdita, delusione (libera, armonizza, facilita la formazione di un ambiente sostenibile e sano, aumentando l'equilibrio interno e la motivazione).



Impatti della Danzaterapia sui sintomi cognitivi, comportamentali ed emotivi:

Danza e sistema nervoso:

La danza stimola a vari livelli l'individuo, poiché il cervello è sincronizzato con il corpo.

L'emisfero sinistro del cervello coordina le seguenti attività: linguaggio, logica, pensiero critico, calcolo numerico, mentre quello destro coordina l'espressione delle emozioni, della musica, e sottende al riconoscimento dei colori, delle immagini e della creatività.

L'attività fisica ripetuta come la danza rilascia grandi quantità di ormoni della gioia, provocando una vigorosa ossigenazione e creando euforia.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Principali metodologie e strumenti per utilizzare la Danzaterapia con pazienti affetti da Alzheimer e altre forme di Demenza:

Improvvisare: lasciare che le persone ascoltino la musica e si muovano come vogliono

Imparare un ritmo: insegnare a una persona come seguire e impegnarsi con un ritmo

Imparare una danza: insegnare a seguire passaggi specifici e a seguire il ritmo e la musica. Questo è il compito più complicato per un paziente affetto da Alzheimer o da altre forme di demenza, quindi bisogna prediligere balli facili con passaggi semplici da seguire e con poche cose da ricordare.

Ricordare balli conosciuti: questo di solito si applica ai balli popolari. Bisogna incoraggiare le persone a ballare una canzone popolare già nota.



Principali metodologie e strumenti per utilizzare la Danzaterapia con pazienti affetti da Alzheimer e altre forme di Demenza

Affinché la lezione di Danzaterapia sia più efficace, i professionisti dovranno munirsi di quanto segue:

- Uno strumento per suonare la musica
- Un promemoria visivo per i passi o il ritmo
- Uno spazio abbastanza grande e senza ostacoli per evitare infortuni e aiutare a muoversi liberamente
- Indumenti comodi per consentire il movimento
- Un piano che consenta delle pause
- Un posto dove sedersi e riposare tra una danza e l'altra



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Benefici della danza terapia in pazienti affetti da Alzheimer e altre forme di Demenza:

- migliora il funzionamento del corpo aumentando l'equilibrio e la coordinazione
- sincronizza la mente con il corpo
- aumenta la fiducia, le capacità sociali e la comunicazione
- migliora l'autostima
- stimola i ricordi e offre opportunità di reminiscenza
- migliora la vicinanza emotiva
- aumenta la quantità di endorfine nel cervello per una sensazione di benessere diffuso



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Benefici della danza terapia in pazienti affetti da Alzheimer e altre forme di Demenza:

- riduce l'ansia e i sentimenti depressivi
- mantiene e migliora la memoria e il funzionamento cognitivo
- riduce la sensazione di isolamento e la tensione del corpo
- migliora la percezione dell'immagine corporea
- riduce il dolore cronico
- rafforza la motivazione (aumentando l'ottimismo)
- migliora l'apporto di ossigeno all'interno del sistema cardiovas



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Marta C. González, un'ex prima ballerina affetta da Alzheimer, riconosce il suono del Lago dei cigni di Tchaikovsky



<https://www.classicfm.com/>

González ha eseguito il Lago dei Cigni innumerevoli volte e le mosse sono radicate nella sua mente. Si siede sulla sedia a rotelle mentre la musica suona e non è in grado di stare in piedi o saltare. Nonostante avesse l'Alzheimer, la musica è stata in grado di attingere a quel ricordo che era intrappolato nella sua mente. Muove la testa e le mani nello stesso modo in cui faceva da giovane.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Benefici della danza terapia per i caregiver

I benefici che i caregiver ricevono dopo la danza terapia con pazienti affetti da Alzheimer e altre forme di Demenza sono:

- maggior rilassamento e energia positiva
- riduzione dell'ansia durante la partecipazione alla terapia
- incoraggia la comunicazione con il paziente affetto da Alzheimer o altre forme di Demenza
- promuove lo stato psicologico
- migliora qualità della comunicazione con il paziente affetto da Alzheimer o altre forme di Demenza
- insegna nuovi modi di comunicazione non verbale
- fornisce una migliore sensazione generale di benessere
- ispira emozioni di solidarietà
- aumenta lo spirito di lavoro di squadra



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Risultati attesi dalla Danzaterapia:

Dopo una sessione di Danzaterapia, il paziente affetto da Alzheimer o altra forma di Demenza sarà in grado di:

- esprimere i propri sentimenti
- incoraggiare la creatività e l'immaginazione
- alleviare lo stress
- aumentare la forma fisica e le capacità motorie
- migliorare la fiducia in se stessi e l'autostima
- migliorare la QoL



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Competenze dei professionisti della Danzaterapia:

I Danzaterapisti, per contribuire al protocollo di Danzaterapia più efficiente, dovrebbero avere le seguenti caratteristiche:

- possedere le necessarie conoscenze, formazione teorica e pratica
- essere in vena di condividere emozioni
- concentrarsi ad aiutare le persone (autostima)
- sviluppare capacità di comunicazione efficaci
- avere un buon comportamento
- creare nuove opzioni per la risoluzione dei problemi
- creare un'atmosfera di sicurezza e fiducia in cui l'espressione delle emozioni si ottiene attraverso il movimento



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Competenze dei professionisti della Danzaterapia:

- Nei programmi terapeutici, il terapeuta non insegna, non indica, ma partecipa emotivamente, osservando, comprendendo e condividendo le emozioni, i pensieri, le esperienze, i sentimenti e il comportamento dei membri.
- Il terapeuta affronta problemi specifici in modo specifico (ad esempio, se il paziente affetto da Alzheimer o altre forme di Demenza non partecipa alla terapia, il terapeuta reagire efficacemente per far partecipare il paziente).
- Il terapeuta dovrebbe sapere come affrontare la PwD e inoltre, dovrebbe sapere come incoraggiare, motivare ed elogiare queste persone.



Linee guida per i formatori: "Suggerimenti":

- Conoscere bene il paziente e la sua vita (situazione familiare, istruzione, vita sociale, esperienze ecc.)
- Osservare il paziente continuamente
- Imparare con precisione i sintomi della malattia
- Osservare i cambiamenti comportamentali
- Osservare la logica alla base delle potenziali risposte che i pazienti potrebbero dare (ad esempio, D. Che giorno è oggi? A. Buono)
- Comunicare costantemente con il paziente con un sorriso e calore
- Parlare al paziente in modo chiaro, lento, faccia a faccia e all'altezza degli occhi
- Incoraggiare ogni sforzo del paziente



Linee guida per i formatori: "Regole e aspettative":

Regole

- *Scegliere un ballo lento per cominciare*
- *Scegliere una danza con pochi passaggi*
- *Prevedere una durata delle sessioni da 30 a 90 minuti*
- *Prevedere una durata degli interventi da poche settimane a pochi mesi, a seconda delle esigenze dei pazienti*
- *Ripetere la stessa danza molte volte,*
- *Non perdere la pazienza, mantenere la calma e la comprensione*
- *Consentire gli errori*



Linee guida per i formatori: "Regole e aspettative":

Aspettative

- La musica attraverso la danza terapia potrebbe offrire effetti positivi nel ridurre i sintomi comportamentali e stimolare le abilità linguistiche nonché migliorare il funzionamento sociale ed emotivo.
- I cambiamenti nei movimenti e nel ritmo potrebbero migliorare la creatività, l'improvvisazione e l'immaginazione basata sul movimento. La creatività e i movimenti improvvisati consentono, infatti, ai partecipanti di sviluppare nuove conoscenze, interagire con gli altri e ritardare il deterioramento cognitivo.
- Non aspettarsi che le persone ricordino tutti i passaggi contemporaneamente.
- Non aspettarsi che le persone imparino e ricordino molti balli diversi.



Applicazione in ambienti domiciliari:

- La danza terapia può essere eseguita anche a casa utilizzando gli strumenti a disposizione
- Di solito viene eseguita con una o due persone e un caregiver
- Deve essere fatto in uno spazio aperto. Assicurarsi di rimuovere mobili o ostacoli e di lasciare uno spazio aperto per svolgere le attività
- Cercare di personalizzare l'esperienza con i balli che la persona conosceva in precedenza
- Impegnarsi nell'attività per un'intera sessione (30-90 minuti) e non interrompere con altri lavori domestici



Applicazione in ambienti istituzionali

- La danza terapia è molto adatta per ambienti istituzionali.
- È possibile creare gruppi flessibili con persone con capacità fisiche e mentali simili o gruppi misti.
- Assicurarsi che ci sia spazio sufficiente e che tutti i pazienti possano ascoltare la musica correttamente. Per grandi spazi, un semplice computer non può funzionare sufficientemente.
- Adattarsi alle esigenze e alle preferenze del gruppo.



Linee guida per i formatori: alcune idee su come preparare le azioni:

Per pianificare una sessione di danza di successo è necessario concentrarsi su quanto segue:

- Discutere sul significato del ritmo
- Scegliere canzoni ritmiche
- Valutare il ritmo attraverso esercizi di formazione-comprensione
- Allenarsi al movimento con esercizi ritmici
- Partecipare a un ballo libero in classe o in coppia
- Selezionare una danza specifica (ad es. Danza tradizionale)
- Alternare le posizioni del ballerino (parenti e professionisti), rafforzare i sentimenti di sicurezza, sforzarsi di comunicare e infondere un senso di fiducia in modo che i pazienti affetti da Alzheimer e altre forme di Demenza diventino più socievoli e possano esprimere liberamente i loro sentimenti



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Strumenti digitali per migliorare la Dance Therapy:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.addicted2salsa.pocketsalsafree>

<https://www.steezy.co>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.dancerealityapp.DanceReality>

<https://www.youtube.com/>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=net.gamya.rhythm&hl=en>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.linedances.linedancestepquiz&hl=en>

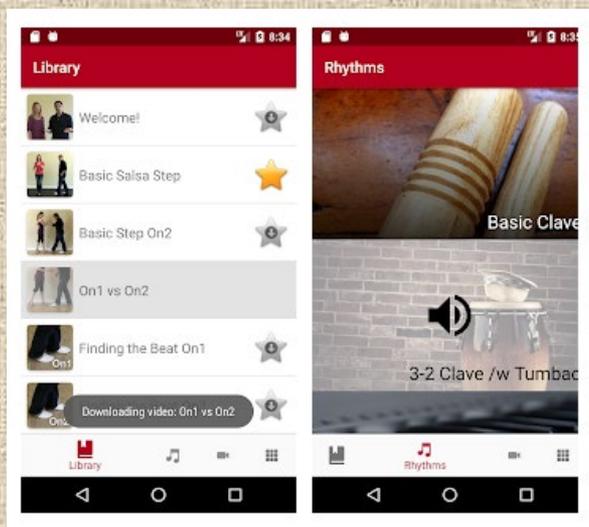


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Strumenti digitali per migliorare la Dance Therapy:

***Pocket Salsa:** impara a ballare la salsa con oltre 100 video di lezioni facili da seguire con gli istruttori più famosi di Addicted2Salsa! La metodologia di insegnamento renderà facile iniziare a ballare e mostrerà come eseguire mosse divertenti con facilità! Impara a trovare il ritmo della salsa con le nostre tracce ritmiche incluse e molto altro ancora.*

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.addicted2salsa.pocketsalsafree>

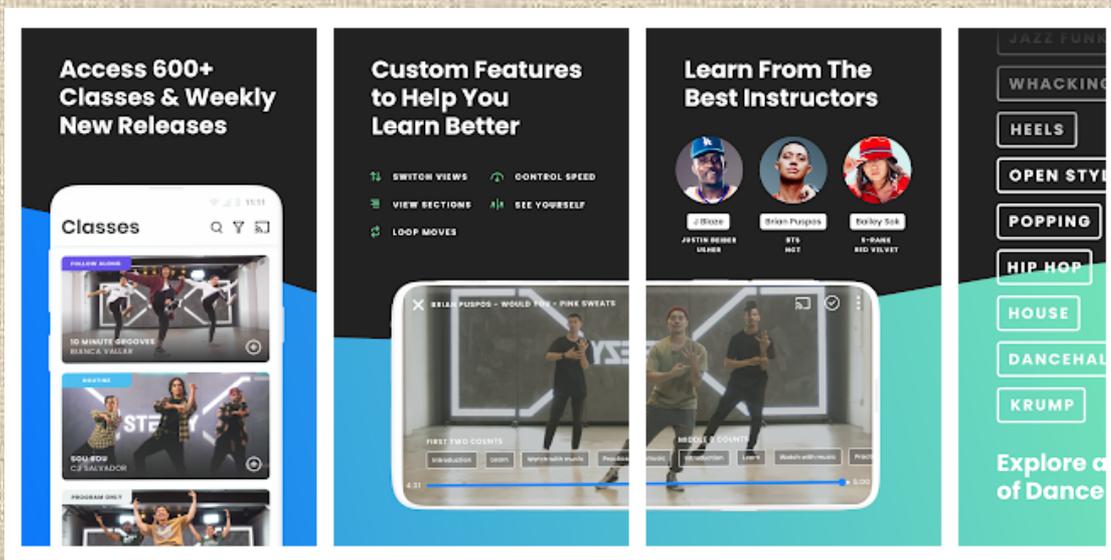


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Strumenti digitali per migliorare la Dance Therapy:

STEEZY Studio: Questa applicazione elenca lezioni di ballo e tutorial in qualità HD in modo che si possa facilmente riprodurli e imparare a ballare a casa. Fornisce tutorial video illimitati, quindi se qualcuno dovesse sentirsi perso o confuso, gli verrà fornita una guida.

<https://www.steezy.co/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Strumenti digitali per migliorare la Dance Therapy:

Dance Reality: Dance Reality utilizza la più recente tecnologia di realtà aumentata (ARCore) sul tuo dispositivo Android per posizionare le impronte sul pavimento di fronte a te. Guarda attraverso il telefono per calpestare le impronte, quindi segui l'animazione per praticare schemi di danza comuni. L'app ti aiuterà a praticare passi a ritmo ovunque tu sia e in qualsiasi momento.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.dancerealityapp.DanceReality>

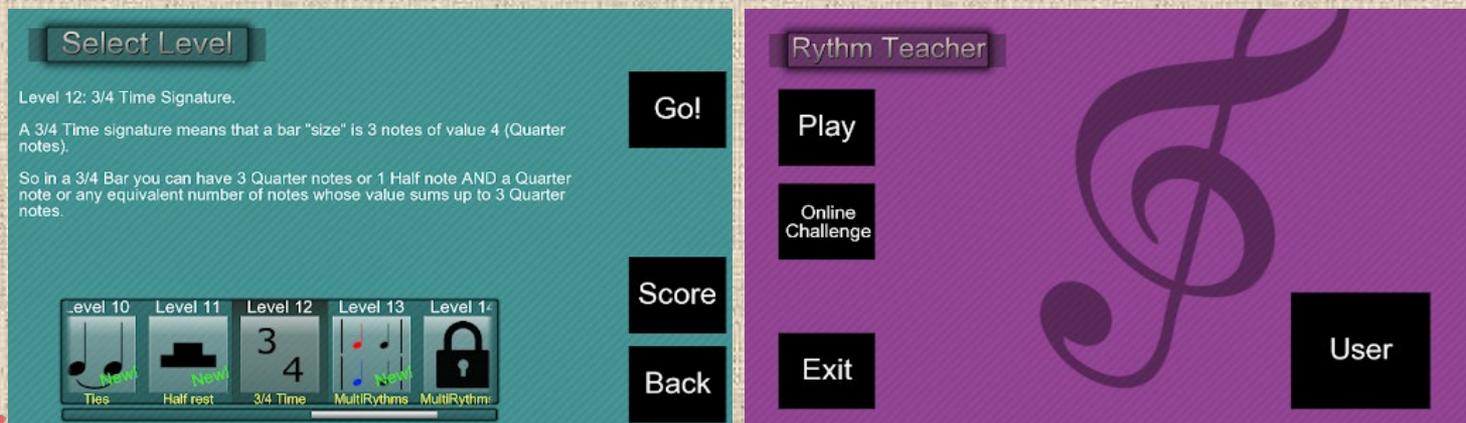


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Strumenti digitali per migliorare la Danzaterapia:

Rhythm Teacher: Music beats: Impara a suonare qualsiasi strumento. Leggere la musica è un compito difficile che richiede molta pratica. Ma la pratica non deve essere noiosa. Rhythm Teacher è lo strumento perfetto per la tua educazione musicale. Questo gioco di ritmo ti insegna a leggere la musica in modo facile e divertente. È perfetto per il tuo allenamento ritmico!

<https://play.google.com/store/apps/details?id=net.gamya.rhythm&hl=en>

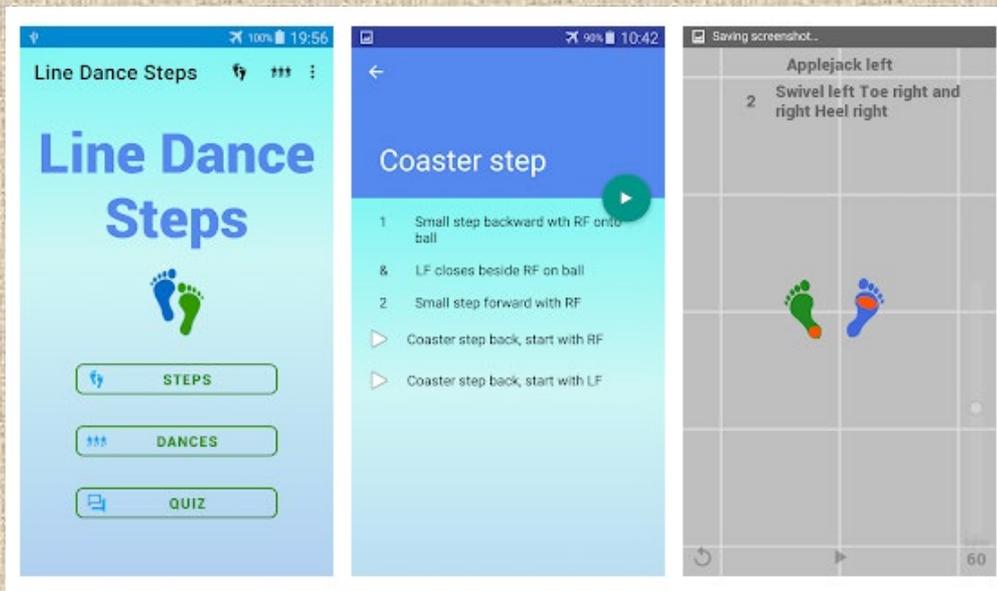


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Strumenti digitali per migliorare la Danzaterapia:

Line Dance Steps: Ogni ballo è composto da molti passi con molti nomi. Approfondisci la tua conoscenza dei passi di danza. Cerca un'animazione di un passaggio specifico. Impara i diversi nomi dei passaggi in un quiz. I primi balli possono essere animati.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.linedances.linedancestepquiz&hl=en>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Presentazione video per riprodurre una canzone o una musica; esempi di canti e balli per una migliore comprensione:

Gioia e divertimento durante le lezioni:

<https://youtu.be/E4gVSKpLxz8>

https://youtu.be/tg4y2_yTXVA



<https://youtu.be/Wd4cVADnax8>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Presentazioni video con esempi di battiti ritmici (ballare sulla sedia o meno):

Tempi ritmici nei seguenti link:

<https://youtu.be/wjnzXqnvoyo>



dance and dementia

<https://youtu.be/2tOHhfgUEcw>



Oh Susanne Dolce Vita... Dança Sênior Portugal.

<https://youtu.be/YJmamZWPFSc>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Presentazione video con alcuni esempi di movimenti diversi in luoghi e tempi diversi:

Movimenti ritmici nei seguenti link:

<https://youtu.be/Ewqg-3xJFdI>

<https://youtu.be/dzEgthvVgo>



Five(ish) Minute Dance Lesson - African Dance: Lesson 3: Dancing on the Clock



Dancing with Dementia

<https://youtu.be/9GS1CWDIkYU>



"Can't Stop the Feeling" in my Body Chair Yoga Dance with Sherry Zak Morris



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Presentazione video con esempi di balli (presentazione di opzioni lente o veloci) e suggerimenti per aiutare a scegliere la danza:

Le danze che verranno selezionate dovranno essere:
note al paziente e presentate
inizialmente con un ritmo molto lento e
facile e, gradualmente, sempre più difficile

Alcuni esempi nei link sottostanti:

<https://youtu.be/dsD4Q15GnwM>



(facile e lento)

<https://youtu.be/UIjrxwe126s>



(più veloce e con più movimenti)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Video con i passi fondamentali di una danza (esempio di passi fondamentali della danza Syrtos in tre passi):

I passi fondamentali della danza:

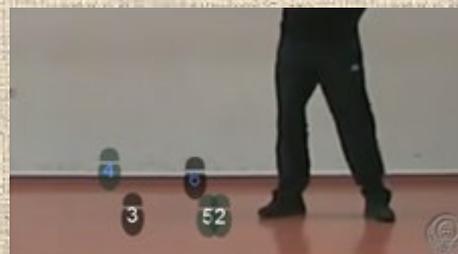
<https://youtu.be/efJrS6Sq3D4>

I passaggi di base con la musica:

<https://youtu.be/tkf8K-T1H0I>

Una canzone per questo ballo:

<https://youtu.be/X0ESbFwt7hk>



2 Syrto sta tria metrima



2 Syrto sta tria mousiki



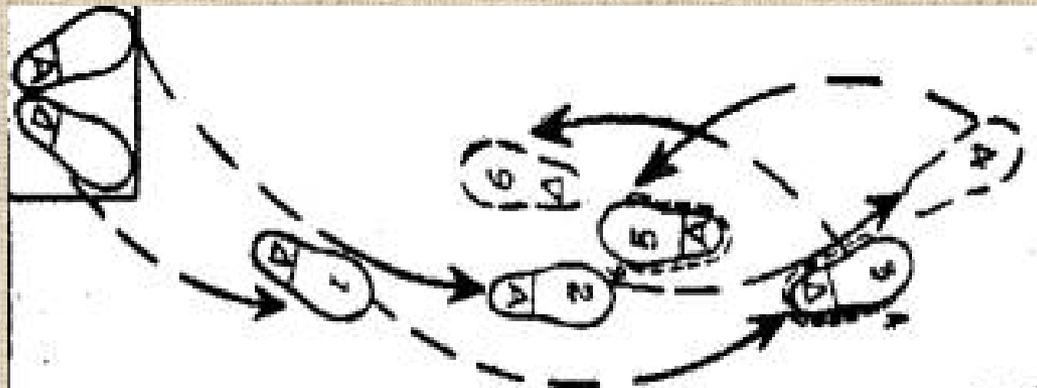
Κοντούλα Λεμονιά
www.youtube.com/CoplaMedita



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ANALISI DELLE FASI per la danza “Syrtos in tre fasi”:

1. Gamba destra: fai un passo a destra
2. Gamba sinistra: fai un passo a destra
3. Gamba destra: fai un passo a destra
4. Gamba sinistra: incrociare il ginocchio destro
Gamba destra: 1 battito lento o 2 veloci
5. Gamba sinistra: torna dal sollevamento, sinistra, opposta alla direzione della danza
6. Gamba destra: attraversa il ginocchio sinistro mentre il sinistro esegue 1 battito lento o 2 rapidi.



Commenti e domande



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union