



fes ballar el teu cor!

PROJECTE DANSA I SALUT

**Proposta del Mercat de les Flors
i de la Fundació del Teatre Fortuny de Reus**

octubre de 2014

**Amb la participació del coreògraf Cesc Gelabert
i del cardiòleg Dr. Josep Brugada**

i amb la col·laboració de l'Associació Barcelona Salut

**Síntesi: projecte de formació, adreçat a persones que pateixen risc cardíac,
que pretén millorar la seva qualitat de vida i el seu risc de patir malalties
cardiovasculars a partir de la incorporació de pautes vinculades
a la dansa i el moviment en el seu dia a dia.**

calendari: gener – desembre 2015

Justificació

La dansa està adquirint una certa popularitat com a recomanació mèdica per a la prevenció de malalties cardiovasculars. Els experts i científics consideren que la pràctica del ball, de la dansa, del moviment dels cossos, realitzada amb una certa regularitat, és un exercici que pot ajudar a disminuir els riscos de les malalties del cor. A més, la dansa té unes característiques socials i creatives que la converteixen en una pràctica molt atractiva, doncs ajuda a l'expressió de la persona i afavoreix la interrelació social.

Els beneficis cardio-saludables de la dansa són evidents:

- és un exercici aeròbic
 - enforteix el cor, augmentant el ritme cardíac durant la seva pràctica i reforçant la capacitat del cos per realitzar activitats físiques sense caure en el cansament
 - enforteix els pulmons, doncs augmenta la capacitat del cos de rebre oxigen, i comporta una millor respiració, un ús més eficient de l'oxigen a l'organisme, i un major flux d'oxigen al cervell
 - ajuda a controlar els nivells de colesterol
 - ajuda a mantenir un pes saludable
 - disminueix la pressió arterial
 - millora la circulació
 - redueix l'estrès
-

Objectius

- millorar la qualitat de vida de malalts amb risc cardíac mitjà a través de la dansa
 - analitzar científicament els beneficis cardio-saludables del projecte
 - oferir eines pedagògiques a professionals de l'atenció a malalts amb risc cardíac mitjà per gestionar autònomament programes de continuïtat
 - estudiar l'escalabilitat del projecte en altres entorns
-

Estructura

- 40 sessions presencials, de 2 hores cadascuna, al llarg de 5 mesos, adreçades a un grup de malalts amb risc cardíac mitjà en dos grups a Reus i Barcelona impartides per un grup d'assistents coordinats pel ballarí i coreògraf Cesc Gelabert; 3 de les sessions seran dirigides per Cesc Gelabert
- 3 sessions intensives de cap de setmana, adreçades als assistents del projecte, i impartides per Cesc Gelabert
- Control i seguiment del procés per dos equips mèdics d'hospitals de Reus i Barcelona sota la direcció mèdica del Dr. Josep Brugada.

Metodologia. “La dansa com a eina”, per Cesc Gelabert

“La dansa com a eina” és una activitat social i integradora que he desenvolupat com un programa de formació, divulgació i benestar, destinat a un ampli sector de col·lectius com alumnes d'escoles de secundària i d'universitats, mestres de primària i secundària, grups amb dificultats d'aprenentatge, grups de persones majors (d'una certa i incerta edat), esportistes i practicants de dansa; gent de tot tipus que vulgui mantenir-se en forma i viure una vida saludable, entre els quals també es troba el públic, els aficionats a la dansa.



La dansa entesa com un acte de consciència dins del cos, com un habitar el cos amb el cor i la ment, com una acció psicofísica, és una eina que ens permet viure millor, és una aplicació que amplia les nostres funcions. De fet tots estem condemnats a ballar tota la vida, **sempre estem habitant el nostre cos amb el cor i la ment**, però fàcilment ens passa que no en som conscients, fàcilment ens desequilibrem i caiem del costat del cos o de la ment, l'emoció ens sobrepassa o desapareix.

En concret, pot ser una poderosa eina per la nostra feina, per atendre i entendre millor un pacient, per crear els objectes i llocs per on transcorre la vida, per fer les accions quotidianes o particulars, des de tocar un instrument a cuinar d'una manera més humana, més completa, més natural. Com podríem, quan som infants, entendre el món sense tocar-lo, recorre'l, sospesar-lo, llepar-lo? Com transmetre'ns els coneixements sempre asseguts a cadires, com entendre'ns quan parlem idiomes diferents?

També és un element de salut i benestar. De la mateixa manera que som el resultat d'allò que mengem, som la suma de tots els moviments que hem fet al llarg de la nostra vida. Som una simfonia d'articulacions, un ser viu i canviant. Sembla que el cos sigui relativament estable, però està transformant-se contínuament. Un moviment de qualitat permet que no perdem l'energia o, al contrari, que no ens quedem rígids, permet evolucionar, d'una manera sana i equilibrada, la nostra vivència dins d'un cos d'infant, a la que tindrem a una certa i incerta edat. El nostre cor està fet per sostenir, eficaçment, un cos que no sigui ni flàccid ni rígid, el nostre cor viu de l'energia que

generem, fluctua amb les nostres emocions. Per mi, és clau aquest fer les coses simultàniament des del cos, el cor i la ment, pensem millor, el nostre moviment té més qualitat i l'emoció té l'espai necessari per ser un motor i no un obstacle.

Durant el programa compartirem idees i farem exercicis senzills que ens permetran introduir-nos dins d'aquesta experiència psicofísica, d'una manera analítica i lúdica. És una introducció a percepcions i conceptes que podem superposar, sumar, als nostres propis coneixements i experiències. És també una introducció a l'enigma de la dansa.



El programa que desenvoluparem inclou elements com:

- endinsar-se en el propi cos entorn un concepte vertebrador que n'hi dic: la simfonia de les articulacions, ens endinsem dins de nosaltres, qualificant la nostra percepció i l'ús del nostre cos, com si el transforméssim en un instrument
- entorn del principi anterior hi anem afegint capes, incloent les energies, les percepcions lligades als sentits, les emocions, la imaginació i la resta de processos mentals
- un moviment individual de serenitat, d'equilibri i contrapès, gairebé com una meditació
- un exercici més físic, amb estiraments i renovació d'energia, que no t'obligui a fer un gran esforç mental
- seqüències o exercicis a través dels quals ens puguem expressar lliurement i espontània, que puguem expressar emocions, idees o imatges
- un exercici de memòria, d'activar els sentits, d'estimular la connexió de les diferents parts de l'ésser
- un diàleg amb un altre, a partir d'improvisacions pautades entorn d'un patró senzill, clar i que permeti establir una comunicació entre els participants
- seqüències o exercicis col·lectius, coreografies, noves o del repertori de la companyia, rituals laics que ens permetin sentir-nos junts, alliberar l'energia, activar els sentits, jugar
- a través de tot lo anterior ens anem submergint dins de la cultura del moviment i la cultura en general