

LES ACTIVITATS RÍTMIQUES EN UN PROGRAMA D'ACTIVITAT FÍSICA PER A PERSONES D'EDAT

*Isidre Vallés,
Llicenciat en Pedagogia Terapèutica.
Francesc Padró,
Llicenciat en Educació Física.*

Actualment el sedentarisme és un dels problemes més rellevants de la vellesa.

Cada vegada més, als Programes d'Activitats Recreatives i Culturals que diferents Institucions Públiques i Privades ofereixen als ancians s'introdueix la pràctica de l'Activitat Física. Al nostre país aquesta oferta és relativament recent, les primeres experiències es van iniciar a les primeries dels 80.

L'Activitat Física Adaptada va dirigir-se, partint d'un coneixement de les característiques pròpies de la vellesa, entesa com a procés d'envelliment biològic, psíquic i social, i d'una metodologia específica, a dinamitzar els grups de Persones d'Edat, evitant possibles riscos i afavorint tots aquells aspectes que ajuden l'avi a:

- Revaloritzar el seu cos
- Aconseguir un major nivell d'autonomia física i psicològica
- Millorar la capacitat d'adaptació a situacions noves
- Potenciar la sociabilitat

Oferint així una nova via per a un millor envelliment. Les diferents Activitats Físiques i Esportives ens faciliten un ampli ventall de possibilitats a realitzar amb els avis, supeditades a certs criteris d'elecció i d'adaptació: moviments gimnàstics, gimnàstiques suaus, expressió corporal, jocs, esports, activitats rítmiques, danses i balls, activitats a l'aire lliure, activitats aquàtiques, relaxació...

Exposem a continuació un estudi sobre el tractament de les ACTIVITATS RÍTMIQUES, basat en varis

anys d'experiència amb grups d'ancians, dins d'un Programa d'Activitats Físiques per a Persones d'Edat.

El ritme està pertot arreu

El ritme està pertot arreu. És una llei universal. Hi ha ritme a les estacions, ritme a tots els fenòmens de l'escala humana: diàstole i sístole del cor, ritme de la respiració, ritme en la nostra tasca diària, etc. La presa de consciència del mateix, així com la seva educació, ens sembla imprescindible en un Programa d'Activitat Corporal. Concebim l'Activitat Física o Corporal com quelcom que, lluny de comprometre només als múscles, involucra a l'individu en



tota la seva globalitat (físico-psíquico-social).

Per això, les activitats rítmiques ocupen un lloc important dins el programa i a partir d'elles abordem múltiples objectius del mateix, fent-ho així de manera eminentment lúdica, relacional i altament motivant.

I si no tenim música?

Si bé la major part de les propostes rítmiques tenen un suport musical extern, creat o no per nosaltres, això no imposa necessàriament que tot treball rítmic hi quedi circumscrit.

Des de la possibilitat de la creació de ritmes sonors amb el nostre propi cos (palmel·lades, veu...), passant per l'utilització d'instruments musicals i objectes, fins arribar a propostes sense cap tipus de fons musical, com la creació de seqüències de moviments, desplaçaments, etc., se'ns obre un ampli ventall de recursos per incidir en aquest aspecte.

Què podem fer amb la música?

Destacaríem tres importants blocs relacionats amb la seva utilitat:

1- LA MÚSICA COM A FONTS SONOR: ajudant a crear una situació propícia, activant o relaxant segons el tipus de proposta que es vulgui efectuar.

2- LA MÚSICA COM A MITJÀ D'INSPIRACIÓ CREATIVA: estimulant i donant suport a un treball de lliure expressió i exploració dels recursos personals (corporals, emocionals, relacionals).

3- LA MÚSICA COM A GUIA

MELÒDICA: ajustant el nostre moviment a les seves estructures rítmiques concretes.

La música com a fons sonor

En aquest primer bloc, la música ens ajuda a crear un determinat clima. Amb el seu poder evocador ens embolcalla i, inconscientment, ens predispone a una determinada actitud, la necessària o òptima per a la realització de les propostes a elecció per a cada situació, o pel contrari el seu ús resultarà contraproduent i distorsionador.

Encara que els seus efectes són molt gratificants, no convé abusar excessivament d'ella, a fi de no caure en la dicció, amb la conseqüent sensació d'aridesa, quan no comptem amb ella com a fons sonor.

Les aplicacions més clares d'aquest primer apartat es troben en propostes on es requereix una activació dels participants (jocs d'animació, propostes d'orientació espacial...), així com en aquelles on és necessari un cert estat de relaxació (aplicable sobretot en el retornament a la calma de la sessió).

La música com a mitjà d'inspiració creativa

En aquest segon bloc, la música ens serveix d'element per realitzar treballs d'expressió. Per expressar-se no hi ha límits d'edat. Una persona adulta pot també descobrir possibilitats insospitades que afloren mitjançant l'estímul de la música i donar-les-hi sortida. No obstant, és aquesta una proposta especialment delicada. Si bé hi ha qui hi pot respondre molt positivament, també hi ha qui pot trobar-se cohibit i violent davant una proposta d'aquest tipus, sense saber què fer da-

vant la "situació", provocant-els-hi fins i tot una sensació de ridícul, de desintegració i infravaloració respecte del grup, davant el qual es podran defensar amb un pretext de retirada o bé manifestant un rebuig absolut, que a la vegada els hi resulta tan carent de sentit que fer-ho seria quasi com transgredir la decència.

Per aquest fet, aquestes "situacions" s'han d'introduir amb molta cautela, per tal que es vagin assimilant i vivint com a positives, que és, definitivament, del que es tracta. O sigui, l'animador necessita estar vigilant "in extremis" quan llança una proposta d'aquest tipus i saber reorientar-la si és necessari, adaptant-la a la realitat present del grup. És convenient emprar aquí, junt amb la música, altres elements que mediatitzin l'acció o ens ajudin a l'expressió, com poden ser cintes, mocadors..., a partir dels quals, seguint la melodia i el ritme, poder establir tot un llenguatge expressiu, comunicatiu i de relació.

La música com a guia melòdica

Aquest tercer bloc correspon a la Dansa: reina per excel·lència de les activitats rítmiques.

Deixant a part la dansa lliure que ja s'ha exposat a l'apartat anterior, vinculada a la música com a font de creació, ens queden aquí dos importants grups: el que correspon als Balls de Saló i el que es refereix a les Dances Populares o Col·lectives, extretes del folklore.

Ambdós casos són de gran importància pel seu caràcter distensionador, agradable i sociabilitzant.

A més, la seva pràctica permet el manteniment d'una certa condició física, desenvolupa conductes psicomotrius, activa la funció cardio-

ensenyament de l'activitat física

pulmonar i influeix positivament en els processos de memorització i coordinació que exigeix tot treball rítmic.

Balles? "Ballant amb tu, t'accepto"

Pot ser aquest un lema molt representatiu del Balls de Saló; precisa enteniment, coordinament, posar d'ambdues parts per aconseguir un resultat de goig compartit. Valsos, Passos dobles, Tangos, Boleros... són balls en què la gent gran es reconeix i s'expressa amb facilitat. No oblidem que han estat aquests una de les poques formes públiques en què el contacte físic ha estat acceptat com a legítim. Per tant s'ha d'aprofitar aquesta bona disposició i realitzar sovint sessions de ball, bé com a activitat complementària al programa –coincidint amb alguna festivitat per conferir-li així una connexió amb el món quotidià–, bé introduint-ne un en alguna sessió, durant la seva realització o com a celebració final.

Folklore: hi havia una vegada...

La Dança Popular o folklòrica ha estat sempre un mitjà de socialització i d'identificació d'un grup social.

La paraula "folklore", terme anglès, es compon de "lore" (ciència) i de "folk" (poble). Es tracta, doncs, de la ciència que tracta sobre allò que ha caracteritzat les tradicions, els costums, l'art popular i les seves formes d'expressió.

Totes tenen un origen específic i hi trobem sempre un simbolisme lligat a la vida concreta de la seva gent, així com unes formes o figures pròpies i una música autòctona. Tot això en conjunt, representa l'expressió d'una peculiar manera de sentir i viure.

No obstant, el folklore, d'igual manera que la nostra societat, està en crisi.



Foto: Anna Barberà.



El triomf de la tecnologia i la celeritat del canvi donat als mitjans de comunicació converteixen, dia a dia, la nostra societat en una comunitat mundial més homogènia, amb la pèrdua o el desinterès gradual per les diferències que identifiquen els seus grups components.

“Els homes que són portadors de tradicions culturals molt diferents entre si ingressen al present en el mateix instant cronològic. És com si, a tot el món, la humanitat estigués convergint cap a centres d’immigració iguals, (...) siguin els que siguin i qualssevol que siguin els seus punts particulars d’ingrés. Tots els homes són igualment immigrants que arriben a la ‘nova era’: alguns com a refugiats, altres com a prosclits”¹.

Aquest canvi suposa també una forta ruptura generacional. D’una cultura tradicional on els nens aprenen de les generacions més grans, hem passat a una altra on pràcticament de res ser-

veix l’experiència dels nostres antecessors. “Fins fa molt poc temps, els adults podien dir: saps una cosa? Jo vaig ser jove i tu mai has estat vell. Però els joves d’avui poden respondre: tu mai has estat jove en el món on jo ho sóc, i mai podràs ser-ho”².

Sembla, doncs, que tot allò vell perd en l’actualitat el seu valor com a saber experiencial.

Davant aquesta situació, també el folklore se’n ressent. Es troba en una situació crítica. O bé deixem que agonitzi com a relíquia antropològica a mans d’experts i de grups reduïts que en fan, en la majoria dels casos, espectacles desvinculats de tota connexió amb la gent, als que no se’ls dona una altra possibilitat que la de simples espectadors, o bé, pel contrari, es recupera com a quelcom viu, dinàmic, en constant evolució i fidel al principi que sempre l’ha inspirat: mitjà de socialització, de festa col·lectiva i intergeneracional.

Sense pretensions ni perfeccionismes

Dins dels continguts d’activitats rítmiques donem, per aquesta raó, una prioritat a les dances del país, sense oblidar-ne altres de diferent procedència, doncs és també gratificant i enriquidor conèixer noves formes, aproximar-se a d’altres cultures. Cal remarcar que per a nosaltres la dansa és sempre un mitjà i no una finalitat en ella mateixa. D’això es deriva el nostre poc interès per aconseguir una formalitat impecable en la seva realització. Allò primordial és que es tracta d’una activitat molt positiva per a l’expansió de la vida del grup, permetent a cada un integrar-se en una unitat de moviment i estètica de conjunt, cosa que produeix una gran satisfacció.

És imprescindible que l’animador sàpiga crear un clima de tranquil·litat tal que entre ells s’arribin a concedir el dret d’equivocar-se, recomençant mil vegades de bell nou si és necessari. Si no és així, pot ser una activitat que condueixi a polèmiques, discussions i rebutjos.

A la meua edat i amb aquests salts! Impossible, fill meu!

Se’ns planteja aquí una qüestió clau: L’ADAPTACIÓ.

Si som rigorosos amb la coreografia, la possibilitat de dançar amb gent gran ens queda reduïda a la mínima expressió. Considerant que la dansa és, en el nostre plantejament, un mitjà per l’Activitat Física i Relacional, ens prenem la llicència de modificar-la, d’adaptar-la, perquè qualsevol persona pugui realitzar una successió de

moviments sobre la seva guia melòdica i rítmica.

És en aquest sentit que preferim usar el terme "DANÇA-MOVIMENT", com a significant d'un concepte més flexible i ampli, al de "DANÇA", que conté, entre d'altres, connotacions lligades al món de l'espectacle i a una excepcional disposició del cos.

No obstant això, creiem justa i necessària una certa serietat o respecte màxim als orígens.

Abans de plantejar-nos una adaptació hauríem de conèixer la seva coreografia tradicional. Si aquesta pot ser realitzada pel grup, ens trobarem en la situació ideal. De no ser així, haurérem d'adaptar-la incidint sobre les seves figures, organització i evolució a l'espai. Tot i així, intentarem respectar les formes més senzilles, modificant alguns elements de les primeres, de manera que s'arribi a l'elaboració de la nova figura, com a resultat d'algunes substraccions sobre l'original.

És important que, encara que la dansa es balli diferentment, conservi un aire que ens evoqui una familiaritat amb la coreografia clàssica.

Finalment, cap destacar la relativitat del terme "adaptació", que té sempre un referent, en aquest cas el grup en concret, amb les seves peculiars característiques.

Generalitzant, podem parlar de tres grans grups al sector de població de l'anomenada "Tercera edat":

1- PERSONES AMB BONA AUTONOMIA FÍSICA, amb àmplies possibilitats de desplaçament.

2- PERSONES AMB AUTONOMIA FÍSICA LIMITADA, amb restriccions en els seus desplaçaments.

3- PERSONES D'AUTONOMIA MOLT LIMITADA, amb qui es rea-

litzaran totes les propostes des de la cadira.

Pas a pas

El fet que en el programa d'activitats rítmiques es reservi un espai a aquelles que es realitzen sense un suport musical, afavoreix l'aptitud rítmica dels participants a l'hora de treballar en una dansa.

Suposem que tenim una peça musical, apta per ser ballada, i volem que arribi a ser realitzada per la gent gran. Per aconseguir-ho tenim dues vies vàlides: una relacionada amb la "pedagogia del model" i una altra relacionada amb la "pedagogia de la situació".

A la primera, l'animador, coneixedor dels límits i les possibilitats del grup, farà un treball previ d'adaptació de la dansa, si es requereix, per després ensenyar-la seguint un procés d'aprenentatge.

Primer haurà d'escoltar atentament la música, descobrir la seva estructura, les seves frases i com aquestes es coreografien. A partir d'aquí podrà crear la dansa adaptada.

Per ensenyar-la podrà realitzar alguns treballs previs d'organització espacial, sobretot quan la dansa presenti algun grau de complexitat. Passaran després a una audició atenta de la música per part dels participants, posant l'èmfasi en les diferents frases musicals. Per treballar el sentit del ritme es pot fer acompanyar la música amb percussió (palmellades, peus...).

Hi ha la possibilitat de realitzar alguna FORMA DANÇADA des de les cadires, realitzant diferents accions en les diferents frases musicals, de forma que existeixi una correlació entre aquestes i les que després es realitzaran a la dansa pròpiament; d'aquesta manera els participants interioritzaran millor la melodia i el ritme. Seguirà després el treball espe-





cífic relacionat amb l'aprenentatge de les figures, l'organització i l'evolució o desplaçament que suposa la posada en acció.

A la segona via, el protagonisme creador es deixa en mans dels participants. Aquests, després d'una audició atenta, iniciaran un treball d'improvissació a partir del qual crearan diferents figures, per posteriorment seleccionar les més representatives i encadenar-les en seqüències que conordinin amb les fases musicals.

Si bé aquest és un procediment que assegura l'adaptació, doncs són ells els creadors, també exigeix una certa maduresa per part del grup. Serà en funció del mateix que l'animador llançarà la iniciativa.

Accedir al món de la comunicació pel moviment, trobar i retrobar l'alegria de dançar junts i fins i tot de crear noves figures, nous desplaçaments i, en definitiva, de crear el nostre folklore, pot ser una fita difícil, però no utòpica, que podem assolir. ÀNIM!

Notes

(1) M. Mead, *Cultura y Compromiso. Estudio sobre la ruptura generacional*. Ed. Gedisa, Barcelona, 1980, 3ª ed, pàg. 103.

(2) Ibidem, pàg. 92.

BIBLIOGRAFIA

BELLOT, J., "Folklore et dances collectives", *Rev. Loisirs-Santé*, núm. 2, desembre 1982.

BERGE, Y., *Vivir tu cuerpo: Para una Pedagogía del movimiento*. Ed. Narcea, Madrid, 1982 (2ª ed.).

CAPLOW-LINDNER, E. et al., *Therapeutic Dance Movement. Expressive Activities for older Adults*. Human Sciences Press, Nova York, 1979.

COUTIER, D. et al., *3e. Age. Moviment et animation physique*. INSEP, París, 1982.

DE FEBRER, A., "Las actividades rítmicas en el programa general de actividades", *Rev. ANYMO* núm. 8, gener 1986.

DE FEBRER, A. i SOLER A., *Cuerpo, Dinamismo y Vejez*. INDE Publicaciones, Barcelona, 1989.

FUX, M., *Danza, experiencia de vida*. Ed. Paidós, Barcelona, 1981.

MEAD, M., *Cultura y Compromiso. Estudio sobre la ruptura generacional*. Ed. Gedisa, Barcelona, 1980 (3ª ed.).

SOLER, A., "Danzas Colectivas", *Rev. ANYMO*, núm. 8, gener 1986.