

LAS ACTIVIDADES RÍTMICAS EN UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA PERSONAS DE EDAD

*Isidre Vallés,
Licenciado en Pedagogía Terapéutica.
Francesc Padró,
Licenciado en Educación Física.*

Actualmente el sedentarismo es uno de los problemas más relevantes de la vejez.

Cada vez más, en los Programas de Actividades Recreativas y Culturales que diferentes Instituciones Públicas y Privadas ofrecen a los ancianos, se introduce la práctica de la Actividad Física. En nuestro país esta oferta es relativamente reciente, las primeras experiencias se iniciaron a principios de los 80.

La Actividad Física Adaptada va dirigida, partiendo de un conocimiento de las características propias de la vejez, entendida como un proceso de envejecimiento biológico, psíquico y social, y de una metodología específica, a dinamizar a los grupos de Personas de Edad, evitando posibles ries-

gos y favoreciendo todos aquellos aspectos que ayuden al viejo a:

- Revalorizar su cuerpo.
- Conseguir un mayor nivel de autonomía física y psicológica.
- Mejorar el equilibrio emocional.
- Mejorar la capacidad de adaptación a nuevas situaciones.
- Potenciar la sociabilidad.

Ofreciendo así una nueva vía para envejecer mejor.

Las diferentes Actividades Físicas y Deportivas nos facilitan un amplio abanico de posibilidades a realizar con los ancianos, supeditadas a ciertos criterios de elección y de adaptación: movimientos gimnásticos, gimnasia suaves, expresión corporal, juegos, deportes, actividades rítmicas, danzas y bailes, actividades al aire

libre, actividades acuáticas, relajación...

Exponemos a continuación un estudio sobre el tratamiento de las ACTIVIDADES RÍTMICAS, basado en varios años de experiencia con grupos de ancianos, dentro de un Programa de Actividades Físicas para Personas de Edad.

El ritmo está en todas partes

El ritmo está en todas partes. Se trata de una ley universal. Existe ritmo en las estaciones, ritmo en todos los fenómenos de la escala humana: diástole y sístole del corazón, ritmo de la respiración, ritmo de nuestro quehacer diario, etc.



La toma de conciencia del mismo, así como su educación, nos parece imprescindible en un Programa de Actividad Corporal. Concebimos la Actividad Física o Corporal como algo que, lejos de comprometer sólo a los músculos, involucra al individuo en toda su globalidad (físico-psíquico-social).

Por ello, las actividades rítmicas ocupan un lugar importante dentro del programa y a partir de ellas abordamos múltiples objetivos del mismo, haciéndolo así de una manera eminentemente lúdica, relacional y altamente motivante.

¿Y si no tenemos música?

Si bien la mayor parte de las propuestas rítmicas tienen un soporte musical externo creado o no por nosotros, ello no impone que todo trabajo rítmico quede circunscrito en él.

Desde la posibilidad de la creación de ritmos sonoros con nuestro propio cuerpo (palmadas, voz...), pasando por la utilización de instrumentos musicales y objetos, hasta llegar a propuestas sin ningún tipo de fondo musical, como la creación de secuencias de movimientos, desplazamientos, etc., nos abren un amplio abanico de recursos para incidir en este aspecto.

¿Qué podemos hacer con la música?

Destacaríamos tres importantes bloques relacionados con su utilización:

1- LA MÚSICA COMO FONDO SONORO: ayudando a crear una situación propicia, activante o relajante

según el tipo de propuesta que se quiera realizar.

2- LA MÚSICA COMO MEDIO DE INSPIRACIÓN CREATIVA: estimulando y dando soporte a un trabajo de libre expresión y exploración de los recursos personales (corporales, emocionales, relacionales).

3- LA MÚSICA COMO GUÍA MELÓDICA: ajustando nuestro movimiento a sus estructuras rítmicas concretas.

La música como fondo sonoro

En este primer bloque, la música nos ayuda a crear un determinado clima. Con su poder evocador nos envuelve e inconscientemente nos predispone a una determinada actitud, la requerida u óptima para la realización de las propuestas a trabajar. Pero, para ello, es condición necesaria una buena elección para cada situación, o de lo contrario su uso resultará contraproducente y distorsionador.

Aunque sus efectos son muy gratificantes, no conviene abusar excesivamente de ella, a fin de no caer en la adicción, con la consecuente sensación de aridez, cuando no contamos con ella como fondo sonoro.

Las aplicaciones más claras de este primer apartado se encuentran en propuestas donde se requiere una activación de los participantes (juegos de animación, propuestas de orientación espacial...), así como en las que se necesita un cierto estado de relajación (aplicable sobre todo en la vuelta a la calma de la sesión).

La música como medio de inspiración creativa

En este segundo bloque, la música nos sirve de elemento para realizar trabajos de expresión. Para expresarse no

hay límites de edad. Una persona adulta puede también descubrir posibilidades insospechadas que afloran mediante el estímulo de la música y darles salida. No obstante, se trata ésta de una propuesta especialmente delicada. Si bien hay quienes pueden responder a ella muy positivamente, también hay quienes pueden encontrarse muy cohibidos y violentos ante una propuesta de este tipo, sin saber qué hacer ante dicha "situación", provocándoles incluso una sensación de ridículo, de desintegración e infravaloración respecto al grupo, ante lo cual se podrán defender con un pretexto de retirada o bien manifestando un rechazo absoluto, argumentando que se trata de algo para lo cual ya no tienen edad y que a la vez les resulta tan carente de sentido que hacerlo sería casi como trasgredir la decencia. Por ello, son éstas unas "situaciones" que hay que introducir con mucha cautela, a fin que se vayan asimilando y viviendo como positivas, que es de lo que, en definitiva, se trata. Por lo tanto, el animador necesita estar vigilante "in extremis" cuando lanza una propuesta de este tipo y saber reorientarla si es necesario, adaptándola a la realidad presente del grupo. Es conveniente utilizar aquí, junto con la música, otros elementos que mediaten la acción o nos ayuden a la expresión, como pueden ser cintas, pañuelos..., a partir de los cuales, siguiendo la melodía y el ritmo, poder establecer todo un lenguaje expresivo, comunicativo y relacional.

La música como guía melódica

Este tercer bloque es el que corresponde a la Danza: reina por excelencia de las actividades rítmicas.

Dejando a parte la danza libre que ya

se ha expuesto en el apartado anterior, vinculada a la música como fuente de creación, nos quedan aquí dos importantísimos grupos: el que corresponde a los Bailes de Salón y el que se refiere a las Danzas Populares o Colectivas, extraídas del folklore.

Ambos casos son de gran importancia por su carácter distensionador, agradable y sociabilizante.

Además, su práctica permite el mantenimiento de una cierta condición física, desarrolla conductas psicomotoras, activa la función cardio-pulmonar e influye positivamente en los procesos de memorización y coordinación que exige todo trabajo rítmico.

¿Bailas? "Bailando contigo, te acepto"

Este puede ser un buen lema muy representativo de los Bailes de Salón; precisa entendimiento, coordinación, poner de ambas partes para lograr un resultado de goce compartido. Valses, Pasodobles, Tangos, Boleros... son bailes en los que la gente mayor se reconoce y se expresa con facilidad. No hemos de olvidar que éstos han sido una de las pocas formas públicas en que el contacto físico ha sido aceptado como legítimo. Por lo tanto hay que aprovechar esta buena disposición y realizar a menudo sesiones de baile, bien como una actividad complementaria al programa —coincidiendo con alguna festividad para darle así una conexión con el mundo habitual—, bien introduciendo alguno de vez en cuando en las sesiones, durante su realización o como broche final.

Folklore: Érase una vez...

La Danza Popular o folklórica ha sido siempre un medio de socialización y de identificación del grupo social.



Foto: Anna Barberà.



La palabra "folklore", término inglés, se compone de "lore" (ciencia) y de "folk" (pueblo). Se trata, pues, de la ciencia que trata sobre aquello que ha caracterizado a las tradiciones, a las costumbres, al arte popular y a sus formas de expresión.

Todas tienen un origen específico y en ellas encontramos siempre un simbolismo ligado a las vidas concretas de su gente, así como unos formas o figuras propias y una música autóctona. Todo ello en su conjunto representa la expresión de una peculiar manera de sentir y vivir.

No obstante, el folklore, al igual que nuestra sociedad, está en crisis. El triunfo tecnológico y la celeridad del cambio dado en los medios de comunicación convierten, día a día, nuestra sociedad en una comunidad mundial más homogénea, con la pérdida o el desinterés gradual por las diferencias que identifican a sus grupos componentes.

"Los hombres que son portadores de tradiciones culturales muy distintas entre sí ingresan en el presente en el mismo instante cronológico. Es como si, en todo el mundo, la humanidad estuviera convergiendo hacia centros de inmigración iguales, (...) quienes quiera que ellos sean, y cualesquiera que sean sus puntos particulares de ingreso. Todos los hombres son igualmente inmigrantes que llegan a la 'nueva era': algunos de ellos como refugiados y otros como proscritos"¹.

Este cambio supone también una fuerte ruptura generacional. De una cultura tradicional en que los niños aprenden de las generaciones mayores, hemos pasado a otra en que prácticamente de nada sirva la experiencia de nuestros antecesores. "Hasta hace muy poco tiempo, los mayores podían decir: ¿Sabes una cosa? Yo he sido joven y tú nunca has sido viejo. Pero los jóvenes de hoy pueden responder: Tú nunca has sido joven en el mundo

en el que yo lo soy, y jamás podrás serlo"².

Parece, pues, que todo lo viejo pierde en la actualidad su valor como saber experiencial.

Ante tal situación, también el folklore se resiente de ello. Éste se encuentra en una situación crítica. O bien dejamos que agonice como reliquia antropológica en manos de expertos y de reducidos grupos que hacen de él, en la mayoría de las veces, espectáculos desvinculados de toda conexión con la gente, a quienes no se les da otra posibilidad que la de meros espectadores, o, bien, por el contrario, se recupera como algo vivo, dinámico, en constante evolución y fiel al principio que siempre lo ha inspirado: medio de socialización, de fiesta colectiva e intergeneracional.

Sin pretensiones ni perfeccionismos

Dentro de los contenidos de actividades rítmicas damos, por esta razón, una prioridad a las danzas del lugar, sin olvidar otras de distinta procedencia, pues es también gratificante y enriquecedor conocer nuevas formas, aproximarse a otras culturas.

Cabe remarcar que para nosotros la danza es siempre un medio y no un fin en sí misma. De ello se deriva nuestro escaso interés por lograr una formalidad impecable en su realización. Lo primordial es que se trata de una actividad muy positiva para la expansión de la vida del grupo, permitiendo a cada uno integrarse en una unidad de movimiento y estética de conjunto, lo cual produce una gran satisfacción.

Es imprescindible que el animador sepa crear un clima de tranquilidad tal

que entre ellos se lleguen a conceder gustosamente el derecho a equivocarse, empezando mil veces de nuevo si es preciso. De lo contrario, la danza puede ser una actividad conducente a polémicas, discusiones y rechazos.

¡A mi edad y con estos saltos! ¡Imposible, hijo mío!

Se nos plantea aquí una cuestión clave: LA ADAPTACIÓN.

De ser rigurosos con la coreografía, la posibilidad de danzar con gente mayor nos queda reducida a la mínima expresión. Considerando que la danza es, en nuestro planteamiento, un medio para la Actividad Física y Relacional, nos tomamos la licencia de modificarlas, de adaptarlas, a fin que cualquier persona pueda realizar una sucesión de movimientos sobre su guía melódica y rítmica.

Es en este sentido que preferimos usar el término "DANZA-MOVIMIENTO", como significante de un concepto más flexible y amplio, al de estrictamente "DANZA", el cual encierra, entre otras, connotaciones ligadas al mundo del espectáculo y a una excepcional disposición del cuerpo. No obstante, creemos justa y necesaria una cierta seriedad o respeto máximo a los orígenes.

Antes de plantearnos una adaptación deberíamos conocer su coreografía tradicional. Si ésta puede ser realizada por el grupo, nos encontraremos en la situación ideal. De no ser así, tendremos que adaptarla incidiendo sobre sus figuras, organización y evolución en el espacio. Aun así, intentaremos respetar las formas más sencillas, modificando algunos elementos de las otras, de tal forma que se llegue

a la elaboración de la nueva figura como resultado de algunas sustracciones sobre el original.

Es importante que, aunque la danza se baile distintamente, conserve ésta un aire que nos evoque una familiaridad con la coreografía clásica.

Finalmente, cabe destacar la relatividad del término "adaptación", el cual tiene siempre un referente, en este caso el grupo en concreto, con sus peculiares características.

Generalizando, podemos hablar de tres grandes grupos en el sector de población de la llamada "Tercera Edad":

- 1) PERSONAS CON BUENA AUTONOMÍA FÍSICA, con amplias posibilidades de desplazamiento;
- 2) PERSONAS CON UNA AUTONOMÍA FÍSICA LIMITADA, con restricciones en sus desplazamientos;
- 3) PERSONAS DE AUTONOMÍA MUY LIMITADA, con quienes se realizarán todas las propuestas desde la silla.

Paso a paso

El hecho de que en el programa de actividades rítmicas se reserve un espacio a aquellas que se realizan sin un soporte musical, favorece la aptitud rítmica de los participantes a la hora de trabajar sobre una danza.

Supongamos ahora que tenemos una pieza musical, apta para ser bailada, y queremos que ésta llegue a ser realizada por la gente mayor. Para ello nos encontramos con dos vías válidas: una relacionada con la "pedagogía del modelo" y otra relacionada con la "pedagogía de la situación".

En la primera el animador, conocedor de los límites y posibilidades del grupo, hará un previo trabajo de adaptación de la danza, si ello es necesario, para después enseñarla siguiendo un proceso de aprendizaje.

Antes que nada tendrá que escuchar atentamente la música, descubrir su estructura, sus frases y como éstas se





coreografían. A partir de aquí podrá crear la danza adaptada.

Para enseñarla podrá realizar algunos trabajos previos de organización espacial, sobre todo cuando la danza presenta una cierta complejidad. Pasarán luego a una escucha atenta de la audición en las distintas frases musicales. A fin de trabajar el sentido del ritmo puede hacer acompañar la música con percusiones (palmas, pies...).

Cabe la posibilidad de realizar alguna FORMA DANZADA desde las sillas, realizando diferentes acciones en las distintas frases musicales, de tal manera que exista una correlación entre éstas y las que después se realizarán en la danza propiamente; de esta manera los participantes interiorizarán

mejor la melodía y el ritmo. Seguirá luego el trabajo específico relacionado con el aprendizaje de las figuras, la organización y la evolución o desplazamiento que supone su puesta en marcha.

En la segunda vía, el protagonismo creador se deja en manos de los participantes. Éstos, después de una audición atenta, iniciarán un trabajo de improvisación a partir del cual crearán distintas figuras, para posteriormente seleccionar las más representativas y encadenarlas en secuencias concordes a las fases musicales.

Si bien éste es un procedimiento que asegura la adaptación, pues son ellos quienes crean, también exige una cierta madurez por parte del grupo.

Será en función del mismo que el animador deberá lanzar la iniciativa.

Acceder al mundo de la comunicación por el movimiento, encontrar y reencontrar la alegría de danzar juntos, e incluso de crear nuevas figuras, nuevos desplazamientos y, en definitiva, de crear nuestro folklore, puede ser una meta alta, pero no utópica, a la cual podemos llegar. ¡ÁNIMO!

Notas

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

(2) Ibidem, pág. 92.

BIBLIOGRAFÍA

BELLOT, J., "Folklore et dances collectives", *Rev. Loisirs-Santé*, núm. 2, diciembre 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, Nueva 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, enero 1986.

DE FEBRER, A. y 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, enero 1986.