

## Expresión corporal para la salud en la tercera edad

*Celina Hurtado*

Hace años tuve la oportunidad de realizar una interesante y motivadora experiencia con personas mayores institucionalizadas, muchas de ellas con severas limitaciones ambulatoria y algunas con diversos trastornos psíquicos propios de la edad, aunque no graves. La tarea, llevada a cabo en un geriátrico de Gerona (España) durante un mes, incluía la preparación de instructores, personas con conocimientos y antecedentes laborales en la atención a personas mayores, asistentes de la propia institución, pero que carecían de conocimientos de danza y expresión corporal, e incluso de práctica de musicalización para realizar algunas tareas de tipo kinesiológico (indicadas por el médico o el kinesiólogo).

En ese momento preparé un dossier de instructivos y descripción de ejercicios sencillos, que los asistentes tenían a mano mientras veían mis reuniones con los mayores. Además, teníamos reuniones especiales para evacuar dudas y comentar en conjunto las dificultades que aparecían cuando los ancianos se negaban a hacer ejercicios, o no ponían interés y los resultados terapéuticos terminaban siendo escasos. De ese fructífero intercambio surgió la idea de un libro, *Expresión corporal para la tercera edad*, que fue publicado por Fundarte en el 2000. Tuvo una buena acogida y aún hoy algunos lo reclaman, a pesar del tiempo transcurrido tampoco hay material impreso que pueda servir de base para un trabajo personalizado. Si bien hay muchos vídeos que sin duda son ilustrativos, un texto permite volver sobre él con detenimiento, centrándose en lo esencial.

Por otra parte, muchas personas que trabajan como asistentes de tercera edad, sobre todo si cumplen alguna tarea como instructores o asistentes de traumatólogos o kinesiólogos, desearían tener una preparación artística básica en el tema movimiento, que les permitiera mejorar la presentación de los ejercicios indicados y, con ella, el rendimiento terapéutico, que, como sabemos, depende en mucho de la voluntad del paciente.

La preparación de grupos de personas mayores para un trabajo de expresión corporal tiene dos objetivos en estos casos: por una parte, combinar los ejercicios específicamente terapéuticos con combinaciones semejantes de progresiva complejidad, por otra incentivar la expresividad, y en ambos casos, con apoyo musical.

Para lograr resultados terapéuticos mejores que las prácticas estándar, se debe tener siempre en cuenta la importancia de los aspectos rítmicos, musicales y expresivos, que son esenciales. La música ayuda mucho, tanto al paciente como al instructor o ayudante, pero es un hecho que muchos instructores tienen dificultades para adaptar músicas a los ejercicios, sean los recomendados por el médico o los que derivan de las sugerencias de profesores de expresión corporal. Naturalmente los vídeos pueden ser de gran ayuda, pero cada uno debe poner empeño en la búsqueda de nuevas opciones musicales. Por otra parte, también es importante tener en cuenta las preferencias musicales o rítmicas del grupo, y tratar de adaptar a ellas los ejercicios indicados terapéuticamente.

Para el trabajo con los mayores parcialmente discapacitados motrices, deben tenerse en cuenta dos elementos: primero, los tipos de ejercicios recomendados por el médico o el kinesiólogo encargado de lograr algún grado de recuperación; y segundo, las posibilidades de los ejercicios de expresión corporal. No son antagónicos, no deben serlo, sino que pueden ser y son –bien aplicados– recursos complementarios. De la amplia gama de ejercicios de expresión corporal, se pueden elegir las más aproximadas a los trabajos de movilización médicamente indicados. Lo que añadirá la expresión corporal será fundamentalmente el aspecto estético, o lúdico, y el consiguiente placer de efectuar movimientos en sí mismos repetidos y aburridos para la mayoría de las personas. La conjunción de ambos aspectos es decisiva.

## **Algunas sugerencias e ideas prácticas para instructores**

Las indicaciones que siguen visualizan el trabajo con ancianos que tengan un significativo nivel de deterioro motriz y escaso o ningún conocimiento y/ o práctica anterior de gimnasia, danza, expresión corporal, música, etc.

Las sesiones pueden tener una duración mínima de 15 minutos al comienzo, una o dos veces por semana, y aumentando progresivamente la duración en cinco minutos, hasta completar, si es posible, una hora.

Cualquiera sea el tiempo de duración de la sesión, no es conveniente que suspendan o descansen por más de dos o tres minutos (uno en la duración mínima): si se observan signos de cansancio o incapacidad de concentración es mejor suspender y disminuir en la sesión siguiente el tiempo hasta el que puedan hacer los ejercicios sin desfallecimiento o desinterés generalizado.

El mejor horario suele ser a la mañana o a la media tarde, lejos de las horas de comidas. Conviene elegir un horario bueno y seguir siempre con el mismo y que los mayores se habitúen a esperar al instructor y prepararse para la sesión por sí mismos. Por ejemplo, puede encargarse a algún anciano más dinámico, que convoque al grupo y vayan al lugar de la sesión, o pongan música, o desarrollen cualquier actividad preparatoria que quieran, como respiración, paseos, estiramientos, etc.

Como motivación previa es conveniente que el instructor hable primero con el grupo para explicarles la actividad en forma clara y convincente, destacando que todos estarán en condiciones de hacerla, que les divertirá, que se sentirán mejor, etc. Puede hacerse esto con el grupo total presente, o en subgrupos. Una buena idea es encomendar a los más interesados la tarea de convencer a los demás, pero no se debe presionar a los que manifiesten desinterés o miedo, porque se pondrán muy rígidos, y realmente pueden llegar a lastimarse, caerse o sentirse mal. Este período preparatorio debe ser lo más breve posible, tratando de que el anciano esté en actividad; es decir, mostrar y hacer y que ellos copien y hagan inmediatamente. Las explicaciones puramente teóricas y de perfeccionamiento sólo se pueden hacer en una etapa ulterior.

La observación anterior es válida también para el trabajo que se desarrolla durante las sesiones. Por la misma razón, no es conveniente que por falta de espacio o por necesidad de ayudar a cada uno, sean muy pocos los que van haciendo por turno los desplazamientos y los demás deban mirar y estar pasivos largo rato. Si el espacio es poco o el grupo es muy numeroso, es mejor dividirlo. Si el nivel de comprensión o de capacidad de realización de los asistentes es muy desparejo, es mejor dividirlo dejando grupos homogéneos. Hay que evitar las subdivisiones de nivel estando todo el grupo presente; mi experiencia es que en ese caso los más adelantados se aburren e incluso se burlan (aunque sea amablemente) de los otros, y los atrasados sienten vergüenza, algunos hasta abandonan la práctica al sentirse observados y criticados.

Para trabajar es conveniente un equipo especial y no la ropa común., pero a veces hay resistencia; en ese caso, indicar que las mujeres usen faldas amplias, los hombres y mujeres pantalones cómodos, cintos no muy apretados, eliminar cadenas, colgantes, aros, anteojos (siempre que esto último sea posible). Es conveniente que usen zapatos de gimnasia y zapatillas de danza o gimnasia. Los zapatos muy armados y rígidos, aunque no tengan tacón, no son convenientes para las mujeres; tampoco los zapatos comunes de hombre. Si hay salón con alfombra o piso de madera sin fisuras, es conveniente que trabajen descalzos en verano, pero en invierno sólo se hay muy buena calefacción; no con medias, porque pueden resbalar. Algunas personas necesitan un pequeño taco que eleve uno o dos centímetros los talones, pues tienen dificultades de equilibrio anteroposterior y tendencia a irse hacia atrás. Las zapatillas de gimnasia con taco de goma reforzado cubren esta necesidad.

Con estos recaudos, el instructor puede sentirse seguro para iniciar la serie de ejercicios expresivos, Conviene que antes de iniciarlos, tengan unos minutos de preparación, por ejemplo caminando, haciendo respiraciones profundas, escuchando un poco de música que les guste.