

CELINA HURTADO

Danza y salud
Ejercicios de expresión corporal para tercera edad - 14

Serie V

Expresión psicomotriz dirigida y espontánea

El objetivo de los ejercicios de esta serie es doble: lograr que los ancianos alcancen a expresar corporalmente sentimientos, emociones, ideas, actitudes, etc., eliminando estereotipos en su esquema corporal; además, abrirles las posibilidades de una expresión libre y creativa, que implica incluso un cambio de actitud frente a su personalidad y sus posibilidades, que les resultará útil y se manifestará también en otras esferas de la vida.

Indicaciones generales

La experiencia muestra que el trabajo expresivo, sobre todo si es libre, resulta una novedad un poco asustante para quienes no están acostumbrados a expresarse fuera de los marcos de la educación tradicional. Movimientos tan simples y naturales como bostezar, desperezarse, sentarse abandonadamente en una silla, sacar las caderas o mostrar exageradamente el trasero, son rechazados por muchos ancianos como “cosas que no se hacen” y menso en público. Insistir en ello les produce malestar, porque en el fondo es un cuestionamiento a las pautas generales de su vida, y por consiguiente no puede hacerse sino con cuidado y limitadamente. Como principio general, hay que sugerir que pueden hacer en la expresión libre todo lo que deseen, sin que por ello nadie vaya a juzgarlos mal, pero hay que dejar luego que cada uno haga hasta donde se sienta limitado por sus propios prejuicios. Con el tiempo, estos suelen aflojarse, sobre todo si ve que otros compañeros se liberan de ellos. La actitud activa del profesor (acompañarlos haciendo cosas, justamente las más “raras” o “chocantes” y no limitarse a mirarlos) suele ayudarlos mucho. Tampoco hay que permitir, en lo posible y sobre todo al comienzo, que unos hagan y otros miren, porque los observados se acobardan y se limitan. Es conveniente disminuir la luz y poner una música suave, para ayudar a bajar el nivel de identidad y que surjan espontáneamente comportamientos. El instructor debe estar preparado incluso para algunas reacciones imprevistas (enojo, llanto, etc.) que pueden aparecer cuando la persona interioriza el sentido de sus movimientos y evoca sentimientos, ideas o acciones que le fueron importantes o impactantes en el pasado. Como regla general, no hay que permitir que los demás interrumpen su trabajo cuando se produce un caso así. Hay que ayudar más bien con alguna actitud de contención (abrazándolo, apoyándolo) que con palabras o verbalizaciones y explicaciones de su conducta. Si el Servicio tiene gabinete de psicología, puede derivarse allí cuando la reacción es fuerte o repetida.

Los ejercicios que se presentan siguen la progresión aconsejable en estos casos: al comienzo es una expresión dirigida y luego más libre, pero siempre dentro de ciertos marcos y pautas. Estimo que una expresión totalmente libre y no verbalizada, como se hace con adultos, no da buenos resultados en un curso de iniciación con tercera edad, pues en la medida en que carecen de comportamientos corporales espontáneos y tampoco su motricidad es óptima, la expresión sin pautas los pone en situación de no saber qué hacer, y terminan repitiendo unos pocos esquemas corporales y expresivos, sin enriquecerse. La absoluta libertad de expresión requiere que la persona tenga muchas cosas para expresar; por eso es conveniente, durante los primeros tiempos, suministrar material que ellos puedan ir elaborando para expresarlo libremente después.