

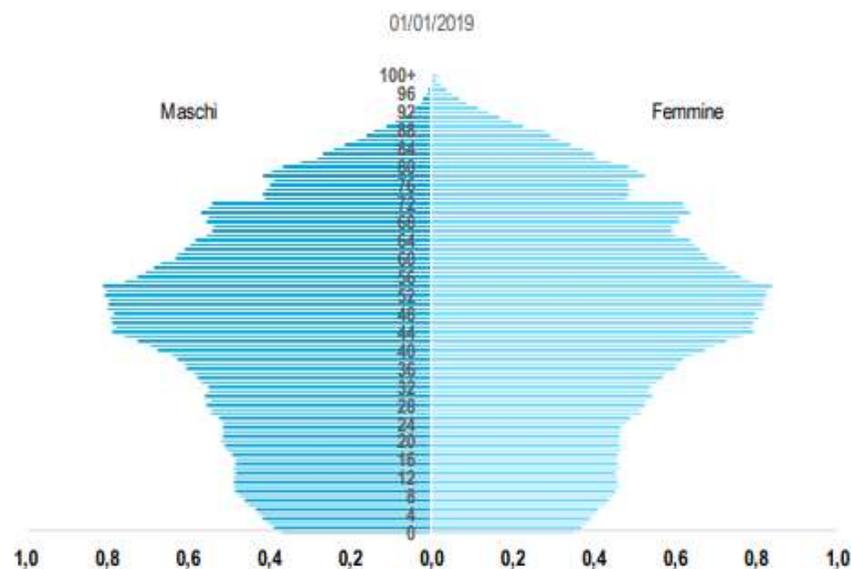


I benefici della **DANZAMUSICOTERAPIA** nell'invecchiamento attivo

Dott.ssa Respisi Mariella

Scenario della situazione demografica della popolazione anziana residente in Italia al 01/01/2019

FIGURA 1. PIRAMIDE DELLE ETÀ DELLA POPOLAZIONE RESIDENTE AL 1° GENNAIO. Anno 2019. Valori percentuali

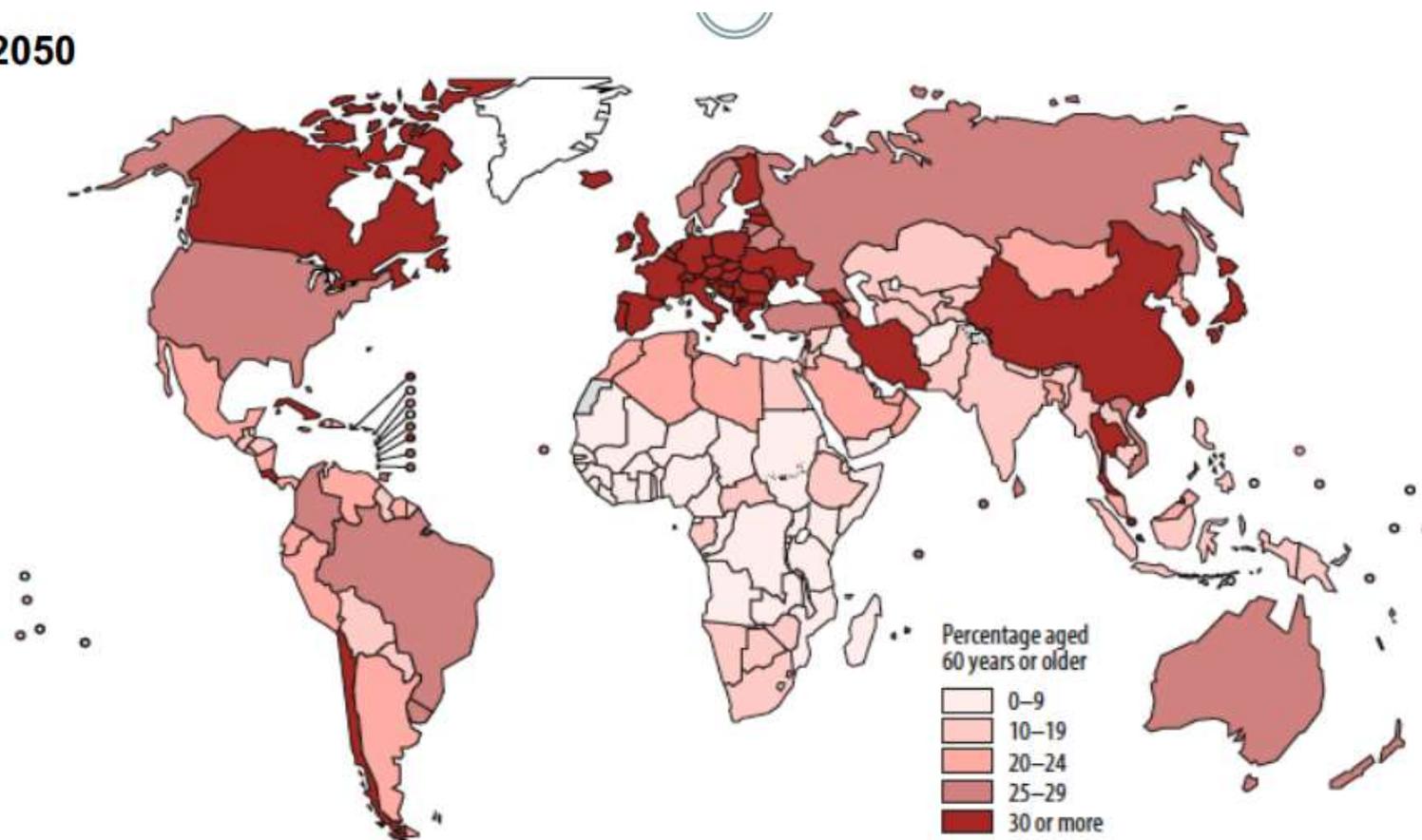


Fonte: Istat, Popolazione residente per sesso, anno di nascita e stato civile

Dott.ssa Respisi Mariella

Crescita della popolazione anziana nel mondo

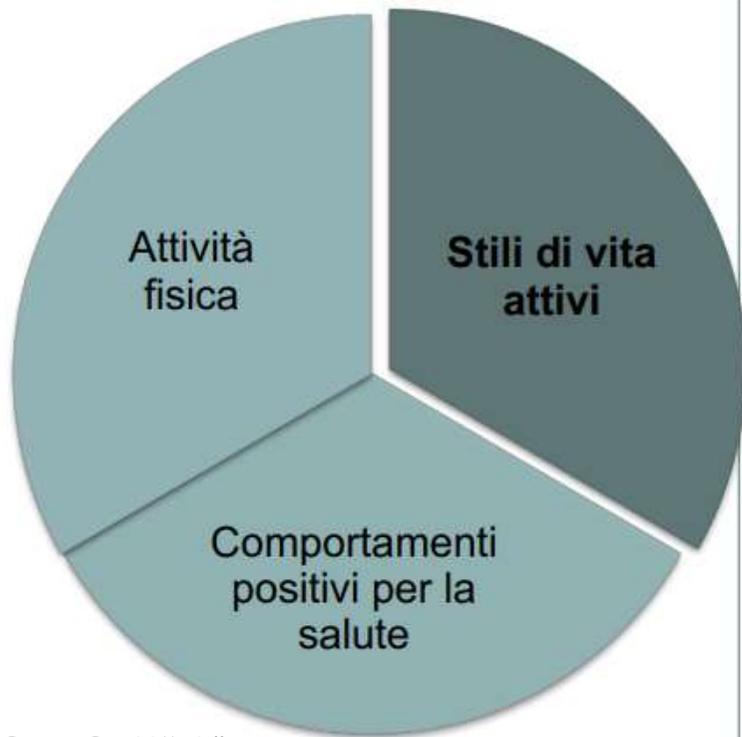
2050



Dott.ssa Respisi Mariella

Fonte: WHO (2015), *World Report on Ageing and Health*

I determinanti comportamentali dell'invecchiamento Attivo



ATTIVITA' FISICA: Qualsiasi movimento corporeo prodotto dalla contrazione dei muscoli scheletrici, di natura automatica o intenzionale che ha come effetto un consumo di energia.

STILE DI VITA: Un tipo di comportamento che dia la preferenza, nell'espletamento delle attività quotidiane, all'uso dei propri muscoli piuttosto che all'uso delle macchine.

COMPORAMENTI POSITIVI PER LA SALUTE:
Astensione dal fumo, Corretta alimentazione
Non abusare di alcool, farmaci e droghe
Rinforzare l'azione comunitaria Sviluppare capacità personali Creare ambienti favorevoli.

L'anziano del XXI sec.

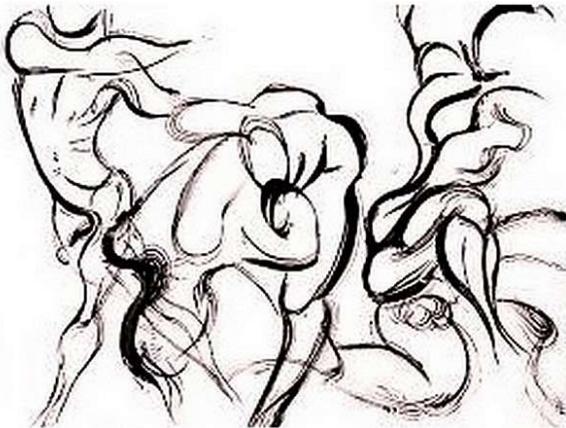


LA DANZAMUSICOTERAPIA

Quale strumento di manifestazione globale della persona, la danza, apre le porte alle dimensioni più profonde della natura umana. Il corpo è uno STRUMENTO di espressione che dalle prime ore di vita ci permette di conoscere, sperimentare il mondo, e di conseguenza, di costruire un'immagine corporea del proprio sé.

Movimenti ritmici e ripetitivi sono sempre presenti anche nelle semplici azioni quotidiane. Il rapporto che si crea tra danza/movimento ed emozioni è importantissimo:

La danza può essere vista come la madre di tutti i linguaggi e come lo specchio dell'anima.



Danza Movimento Emozioni

❖ SPAZIO
❖ TEMPO



Organizzazione modulare e gerarchica (da esercizi semplici e basilari, sino a fasi più avanzate che prevedono movimenti lenti e contenuti).



ATTIVITA' FISICA: Provoca effetti di ordine fisiologico (circolazione sanguigna, attenzione alle articolazioni) il corpo viene sollecitato attraverso il movimento a captare e a ri-produrre gesti, forme ritmiche, movimenti coordinati che ristabiliscono equilibrio e benessere nell'organismo.

PREVENZIONE e SOCIALIZZAZIONE Prevenzione: sia fisica, sia mentale, attraverso il movimento, coordinazione, l'utilizzo della memoria, la rielaborazione verbale.
Socializzazione: momento per ri-trovarsi, stare insieme

Obiettivi generali

- Percezione del proprio corpo
- Percezione del corpo nello spazio
- Movimento delle singole parti e movimento globale
- Movimento e ben-essere
- Movimento e musica: coordinazione, attenzione, espressione
- Dal lavoro a specchio alla creatività personale
- Soddisfazione verso la proposta
- Nuova visione del **“fare movimento: fare qualcosa per se stessi, ascoltarsi**
- Interesse verso proposte diverse
- Nuova visione del corpo: il corpo sofferente viene meno lasciando spazio alle sensazioni, emozioni, vissuti, di un corpo che cambia, ma che si esprime, crea, vive questo spazio e questo tempo speciali, anche nella quotidianità.
- Approfondimento di alcuni argomenti: espressione di sé attraverso il movimento, musica e coreografie.

La musicoterapia viene utilizzata come approccio alla persona, attraverso la comunicazione non verbale, al fine di creare una connessione in presenza di malattie neurodegenerative come l'Alzheimer o altri tipi di condizioni patologiche; essa si impiega anche per costruire degli interventi educativi ed è risultata significativa nella terza età.



Danzamusicoterapia

È una pratica basata sul movimento consapevole e sulla percezione del corpo in condizioni statiche e dinamiche: respirazione, contrazione e rilasciamento muscolare, rapporto con lo spazio interno ed esterno al corpo, relazione con l'ambiente e con gli altri, attenzione alla dimensione dell'apprendimento motorio ed alla componente emotiva della motricità ne sono le componenti essenziali

Nei programmi di DMT vengono approfonditi:

- ❖ Potenzialità propriocettive
- ❖ Respirazione
- ❖ Allineamento Posturale
- ❖ Mobilità Articolare
- ❖ Equilibrio statico e dinamico
- ❖ Coordinazione



In conclusione:

Tra tutti i fattori di stimolo della longevità, il movimento è senz'altro quello più studiato. Studi documentati hanno accertato che la sedentarietà nei soggetti anziani porta a una diminuzione della sopravvivenza.

La DMT si dimostra per l'uomo un bisogno naturale e primario, che porta benefici:

- fisiologici: stimola le funzioni respiratorie e cardiocircolatorie, migliora la qualità del sonno e aumenta la soglia di tolleranza al dolore;
- psicologici: migliora il tono dell'umore e combatte la depressione, rafforza l'autostima;
- preventivi: poiché riduce il rischio di sviluppare malattie non trasmissibili quali ipertensione, osteoporosi, obesità, diabete;
- sociali: offre occasioni di confronto e di collaborazione, stimola l'integrazione promuovendo nuove amicizie.



Grazie per l'attenzione!