

La danza y la alternativa del movimiento en el cuerpo con limitaciones en la salud

Dance and the alternative of movement in the body with health limitations

Cristina Quirós-Salazar^{1,2}, Daniel Rojas-Valverde^{3,4} ✉.

Filiación:

¹Escuela de Danza, Universidad Nacional, Costa Rica.

²Centro de Estudios Generales, Universidad Nacional de Costa Rica, Heredia, Costa Rica.

³Centro de Investigación y Diagnóstico en Salud y Deporte (CIDISAD), Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida (CIEMHCAVI), Universidad Nacional de Costa Rica, Heredia, Costa Rica.

⁴Clinica de Lesiones Deportivas (Rehab & Readapt), Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida (CIEMHCAVI), Universidad Nacional de Costa Rica, Heredia, Costa Rica.

Correspondencia: ✉ Daniel Rojas-Valverde, correo electrónico: drojasv@hotmail.com

Financiamiento: ninguno.

Conflictos de Interés: ninguno.

Forma de citar: Quirós-Salazar C, Rojas-Valverde D. La danza y la alternativa del movimiento en el cuerpo con limitación de la movilidad. Rev Ter [Internet]. 2024;18(2):111-114.

Abreviaturas: ninguna.

Fecha de recepción: 7 de febrero del 2024.

Fecha de aceptación: 7 de junio del 2024.

SEÑOR EDITOR:

La danza ha trascendido las limitaciones del entretenimiento para transformarse en una potente herramienta terapéutica a nivel cognitivo, físico y emocional^{1,2,3}, gracias a su expresión artística, pluralidad de movimiento y capacidad de comunicación no verbal⁴. Específicamente, en el escenario de cuerpos impactados por condiciones de salud o lesión, la danza emerge como una opción singular y valiosa para elevar la calidad de vida de aquellos lidiando con afecciones físicas y orgánicas⁵. En este escenario, donde la enfermedad puede impactar tanto la función física como la salud mental y emocional, el vínculo inherente entre el movimiento y la experiencia corporal adquiere una importancia particular⁶.

La danza terapéutica actúa como un enlace entre la expresión artística y el cuidado de salud, proporcionando una ruta novedosa para manejar las complejidades de enfermedades crónicas o situaciones médicas⁷. Como una herramienta versátil, la danza surge a través de sus elementos fundamentales como el ritmo, la expresión corporal y la conexión con la música, capaz de abordar múltiples dimensiones del bienestar⁸.

En este escenario, el objetivo de la danza no es reemplazar los tratamientos prescritos por profesionales de la salud, sino complementar los métodos tradicionales, ya que estos últimos no se limitan únicamente al ámbito médico, ofreciendo una visión integral que incluya tanto el componente físico como emocional⁴. La danza no solo fomenta la movilidad y el fortalecimiento muscular a través de movimientos fluidos y conscientes, sino que también sirve como liberadora de tensiones emocionales, alivio para el estrés y ansiedad relacionados con enfermedades⁹.

La finalidad de este manuscrito es examinar la sinergia entre la danza y el cuerpo con limitaciones por alguna condición de salud, resaltando cómo este tipo de manifestación artística puede proporcionar una opción valiosa para potenciar la calidad de vida, promover el vínculo mente-cuerpo y crear un ambiente en donde encuentren significado tanto la creatividad como expresión. Se presentará cómo la

danza terapéutica se transforma en un mecanismo de empoderamiento y cambio para aquellos cuyos cuerpos han sido afectados por enfermedades. Este cambio se plantea desde las potencialidades y no desde la falta de capacidades. Lo que se presenta a continuación, rescata la importancia de generar espacios en donde el cuerpo se mueva fuera de los patrones normales y se experimenten sensaciones, posiciones y movimientos libres y alternativos.

En el amplio mundo de la danza y el movimiento, las ideas propuestas por artistas como David Zambrano¹⁰ y María Luisa Pfeiffer¹¹ surgen como conexiones entre la expresión artística y la adaptación física en cuerpos que afrontan retos. Zambrano, a través de su técnica “flying low”, defiende la pluralización del lenguaje del movimiento¹⁰. Propone progresiones para explorar el movimiento corporal mediante el uso consciente del peso corporal y el crecimiento motor. Esta propuesta pedagógica hace énfasis en la utilización de la voz para guiar al cuerpo, y así hacerlo más consciente¹⁰. Incorporar la voz como guía durante la rehabilitación puede potenciar la conciencia del cuerpo, promoviendo una conexión más profunda entre la expresión artística y la adaptación física.

La propuesta de Zambrano¹⁰ se convierte en una guía para aquellos con limitaciones físicas, planteando la pregunta crucial: ¿Cómo podemos modificar el idioma del movimiento para acoger la variedad de cuerpos? Y, además, ¿Cómo podemos facilitar que los cuerpos se muevan de manera fluida y multidireccional de manera natural considerando las limitaciones? La consideración del enfoque hacia el movimiento en un cuerpo enfermo, donde existen variabilidades en las habilidades y capacidades físicas, requiere un cuestionamiento particularmente relevante de la necesidad de un enfoque inclusivo y creativo. Así, la pluralización del

idioma del movimiento se transforma en un medio para expandir el rango de herramientas disponibles, proporcionando soluciones adaptativas a problemas concretos.

María Luisa Pfeiffer¹¹ nos convoca a meditar sobre el cuerpo enfermo y la necesidad de explorar un rango amplio de posibilidades en contexto con daño corporal. A menudo, enfrentar lesiones implica un cambio radical en cómo percibimos y utilizamos nuestro cuerpo. En este proceso, adaptar el movimiento a las capacidades de la persona, provoca que no solo se preserven otras funciones, sino brinda confianza y seguridad en sus acciones. La propuesta de Pfeiffer busca no solo la rehabilitación, sino también diversificar las herramientas disponibles para manejar lesiones y permitir una adaptación más comprensiva¹¹. En este sentido, la personalización del movimiento se vuelve fundamental, buscando soluciones creativas e inclusivas que permitan movimientos fluidos a pesar de las limitaciones individuales. Pfeiffer, busca brindarle una consciencia e intensión especial al movimiento y así posibilitar el movimiento, el querer, la decisión, los conocimientos, los aprendizajes y los logros. Lo anterior, no solo brinda una reflexión motivante sino una sensación de logro a través de la construcción y significación del movimiento. En consecuencia, adaptar el movimiento a las capacidades específicas de cada individuo durante el proceso de rehabilitación no solo busca la preservación de funciones, sino también brindar confianza y seguridad en las acciones propuestas.

En este contexto, desde estos dos métodos y filosofías, el concepto fundamental es la alternativa del movimiento. Se convierte en un principio rector la capacidad de explorar y seleccionar herramientas que se adapten de manera particular a cada individuo. El control del cuerpo durante la lesión se

vuelve un factor crucial; ya no solo importa la rapidez en recuperarse, sino que este es una medida de éxito. Para dar alternativas al movimiento, debemos despertar creatividad tanto en el terapeuta como en el paciente. La creatividad, se erige como una herramienta esencial para proporcionar alternativas de movimiento personalizadas, valorando el control del cuerpo como un indicador significativo de éxito en este proceso.

Las propuestas de Zambrano y Pfeiffer, en conjunto, promueven una percepción adaptable y extensa del lenguaje del movimiento, proporcionando a las personas con limitaciones físicas un rango más amplio de posibilidades. Desde el mundo del deporte paralímpico hasta la administración de lesiones, la diversificación del lenguaje relacionado con el movimiento funciona como catalizador para lograr inclusión, adaptabilidad y la búsqueda continua de nuevas formas expresivas y motrices dentro del amplio panorama que comprenden tanto la danza como salud física.

A modo de conclusión, señor editor, las reflexiones de María Luisa Pfeiffer en el área de las lesiones y manejo del cuerpo enfermo amplían nuestra comprensión sobre la importancia de abrir un rango de posibilidades. La opción del movimiento emerge como un instrumento esencial, permitiendo a las personas abordar sus lesiones de forma más adaptativa y personalizada. El enfoque en el control del cuerpo durante la adversidad toma precedencia sobre la velocidad de recuperación, creando nuevas maneras de empoderamiento y autoconocimiento.

En resumen, estas perspectivas convergentes subrayan el poder transformador de la danza terapéutica en el entorno de la diversidad corporal y la adaptación creativa. Es imperativo profundizar en la aplicación práctica de estas metodologías en entornos clínicos y comunitarios como futuras líneas

de estudio. Además, se da paso a investigaciones que busquen cómo estas perspectivas pueden combinarse con enfoques más tradicionales de terapia física y tratamiento médico.

El intercambio constante entre artistas, terapeutas y profesionales sanitarios puede propiciar hallazgos innovadores e impulsar la incorporación eficaz de la danza terapéutica en programas de cuidado médico. El progreso de estas prácticas no solo mejorará la experiencia de los que lidian con problemas de salud, sino también fomentará el crecimiento del nuevo campo en danza terapéutica, descubriendo nuevas oportunidades para la salud completa y el bienestar.

Referencias bibliográficas

1. Veronese N, Maggi S, Schofield P, Stubbs B. Dance movement therapy and falls prevention. *Maturitas*[Internet]. 2017;102:1-5.doi: <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.05.004>
2. Meekums B, Karkou V, Nelson EA. Dance movement therapy for depression. *Cochrane Database Syst Rev*[Internet]. 2015;(2):CD009895.
3. Karkou V, Meekums B. Dance movement therapy for dementia. *Cochrane Database Syst Rev*. 3 de febrero de 2017;2(2):CD011022.doi: 10.1002/14651858.CD009895.pub2
4. Strassel JK, Cherkin DC, Steuten L, Sherman KJ, Vrijhoef HJM. A systematic review of the evidence for the effectiveness of dance therapy. *Altern Ther Health Med*[Internet]. 2011;17(3):50-59. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/51874218_A_Systematic_Review_of_the_Evidence_for_the_Effectiveness_of_Dance_Therapy
5. Chaiklin S, Wengrower H, editores. *The Art*

and Science of Dance/Movement Therapy: Life Is Dance. 2a ed. Estados Unidos:Routledge; 2015.

6. Dunphy K, Federman D, Fischman D, Gray A, Puxeddu V, Zhou TY, et al. Dance Therapy Today: An Overview of the Profession and Its Practice Around the World. *Creat Arts Educ Ther*[Internet]. 2021;7(2):158-186. Disponible en: <https://caet.inspirees.com/caetojsjournals/index.php/caet/article/view/331>

7. Marín Mejía F, Gallo EC, Duque Vera IL. Danza terapéutica y ejercicio físico. Efecto sobre la fibromialgia. *Hacia Promoc Salud*[Internet]. 2019;24(1):17-27. doi:10.17151/hpsal.2019.24.1.3

8. Padilla Moledo C, Coterón López J. ¿Podemos mejorar nuestra salud mental a través de la Danza?: una revisión sistemática. *Retos*[Internet]. 2015;(24):194-197. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732290038>

9. Cortés Rodas JL. Danza Terapia: alternativa de bienestar en Colombia. *Artes Rev*[Internet]. 2007;7(14):61-68. Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/artesudea/article/view/23926/19614>

10. Delgado A. Volando Bajo. Conversaciones con David Zambrano. Bélgica:Choreographies;2020.

11. Pfeiffer ML. El cuerpo enfermo. *Agora Papeles Filos*[Internet]. 1998;17(1):137-149. Disponible en: <https://minerva.usc.es/xmlui/handle/10347/1118>