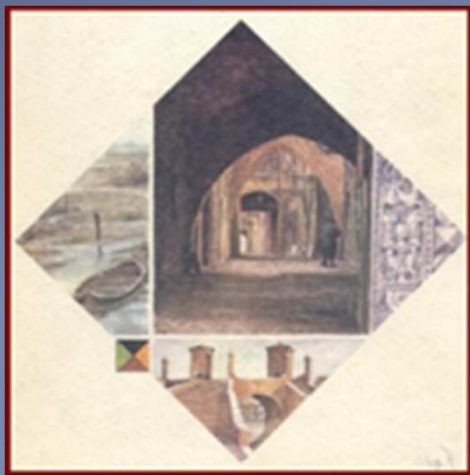


Musica e danza nella promozione dell'attività motoria adatta

Alla ricerca di una qualità di vita migliore.

Dott.ssa Giulia Brugnoli





In che cosa consiste la promozione dell'attività motoria?

- Sono esercizi motori a carattere ludico-emotivo atti a migliorare le performance motorie e la qualità della vita in generale, unendo l'allenamento standardizzato al divertimento.
- Perché tali esercizi siano efficaci ci avvaliamo di diverse strategie in base alle diverse patologie, per esempio la musica e il Morbo di parkinson oppure la giocoleria e la Malattia di Alzheimer o ancora giochi di gruppo nella Sclerosi Multipla.....

L'Attività Motoria Adattata con la musica: cos'è e a cosa serve

- ▶ E' un tipo di attività motoria che si basa sull'utilizzo della musica come stimolo ritmico ed emotivo, capace di dare ai malati voglia di muoversi in maniera efficace, di non provocargli quel senso di affaticamento che di norma accompagna un'attività motoria standard, e quindi di motivarli a seguire programmi di attività fisica nel tempo.
- ▶ Le musiche usate sono di diversa natura e dipendono da ciò che si vuole proporre.
- ▶ Il nostro lavoro è quello di portare soggetti inattivi in soggetti, non solo attivi, ma anche capaci di svolgere movimenti definiti in un arco di tempo e di mantenere il ritmo d'esecuzione per tutto quell'arco di tempo, il tempo di cui si parla è dato dalla musica che si sceglie di usare.



Perché la musica

- Abbiamo pensato di usare la musica consci del fatto che la musica possiede un grande potere evocativo, grazie al quale è possibile indurre le persone al movimento o al rilassamento.
- Grazie alla componente ritmica, infatti, è possibile aiutare le persone ad accelerare o diminuire il ritmo del loro movimento.
- Non da meno la possibilità di gioco che la musica ci offre, ovvero accelerazione del movimento, slow motion, pulizia e precisione del gesto motorio.



Musica

- Arte fondata sul valore, la funzionalità e la concatenazione di suoni.

(Devoto-Oli)



Arte

- Qualsiasi forma di attività dell'uomo in quanto riprova o esaltazione del suo talento inventivo e della sua capacità espressiva nel campo estetico.

(Devoto-Oli)



Suono

- Sensazione acustica che rappresenta ben individuabili i caratteri di altezza, intensità, timbro o colore, determinata dalla trasmissione attraverso un mezzo elastico delle vibrazioni comunicate al mezzo medesimo da una sorgente sonora a sua volta in vibrazione.

(Devoto-Oli)



Altezza

- In acustica rappresenta l'acutezza di un suono, ed è direttamente proporzionale alla sua frequenza.

(Devoto-Oli)



Frequenza

- Ripetizione di suoni ad intervalli di tempo.

(Devoto-Oli)



Intensità

- E' la grandezza fisica che determina qualitativamente il suono.

(Devoto-Oli)



Timbro

- Qualità del suono, dipendente dalla qualità degli armonici che accompagnano il suono fondamentale.
- Per esempio il timbro della voce metallico o dolce o seccato.

(Devoto-Oli)



Ritmo

- Ordine di successione o di frequenza di una qualsiasi forma di movimento; in particolare è la relazione che intercorre tra il valore temporale delle note, indipendentemente dalla loro altezza.
- Concretamente, composizione di musica leggera in cui la cadenza ritmica prevalga sulla melodia.

(Devoto-Oli)



Movimento

- Spostamento associato a funzionalità o dinamismo.
(Devoto-Oli)



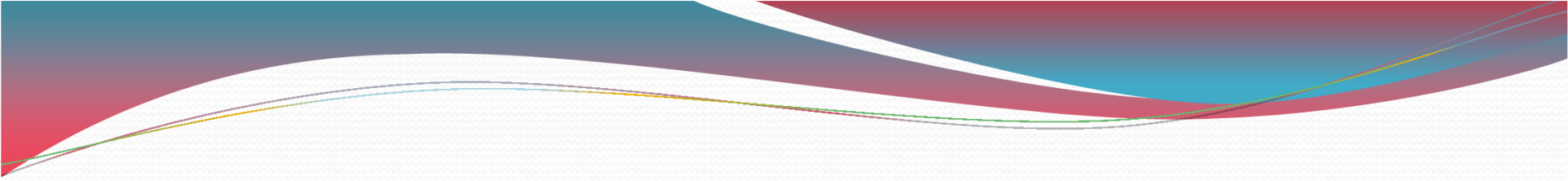
MOVIMENTO+MUSICA=
DANZA.



Danza

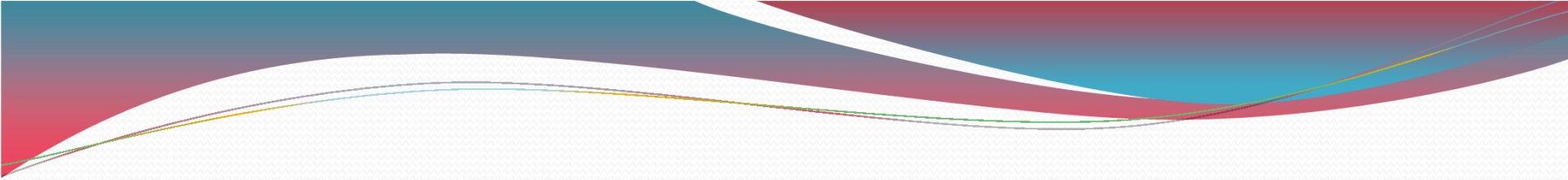
- Susseguirsi di movimenti del corpo o parti di esso, ritmato o modellato su un testo di musica.

(Devoto-Oli)



Alla definizione è giusto aggiungere che la Danza è anche studio del movimento, come gradi di articolazione e rotazione degli arti, allungamento e forza esplosiva delle fibre muscolari, precisione del gesto motorio.

Unito ad un'elevata componente comunicativa ed estetica.



Queste forme di comunicazione si sono evolute, di pari passo, con la razza umana, si sono raffinate, fino a diventare materie di studio accademico, e scientifico.

Ai giorni nostri, infatti, sia la medicina che la psicologia stanno iniziando a studiare i complessi rapporti che esistono tra mente e corpo.

Iniziando cioè a pensare all' essere umano come unione di mente, corpo ed emozioni.

Si stanno avviando ricerche per cercar di capire quali componenti biologiche attivano determinati procedimenti estetici e di come questi influiscano nella psicologia dell' individuo, di come la musica venga mappata nel cervello, ma anche del potere evocativo che la musica può serbare in sé.



...se siete interessati consiglio:

*« La storia della danza » Curt Sachs, Il Saggiatore,
Milano 1980.*

« The mastery of movement » R. Laban.

*« Il corpo e la parola » G. Downing. Astrolabio, Roma
1995.*



Come scegliere le musiche da usare

- Musiche che piacciono a voi.
- Musiche che piacciono ai malati.
- Che abbiano forte componente ritmica ed emotiva
- Per lunghezza, ritmo ed intensità
- Cercate musiche che vi diano la possibilità di associare schemi motori differenti tra loro.



Com'è composta l'ora di attività motoria musico-stimolata:

- Fase di riscaldamento
- Fase della pulizia del movimento
- Le coreografie
- Fase del defaticamento

Il riscaldamento

- ▶ Inizialmente si chiede di concentrarsi sul respiro, la musica è di tipo classico il ritmo è assente, ovvero vengono usate musiche melodiche altamente coinvolgenti, di seguito si stimola la persona ad effettuare piccole rotazioni con i polsi, poi con le spalle ed infine con il capo ad occhi aperti; di seguito si pone l'attenzione sull'arto inferiore flessione della gamba sull'anca , esercizi di coordinazione e ritmica del piede.
- ▶ A questo punto s'inizia a porre musiche con ritmo ben scandito, per esempio il Sirtaky, dove si fanno eseguire movimenti ritmici della mano e del piede.

Fase della “pulizia del movimento”

- Questo termine è usato nella danza; dopo che si è impartito un esercizio e lo si è fatto imparare, bisogna pulire il movimento, affinché il gesto sia completamente leggibile in tutta la sua durata, da qualsiasi parte del teatro lo si guardi.
- Gli esercizi consigliati in questa fase sono esercizi semplici del tipo camminate a ritmo, sequenze di passi, cambi di direzione, esercizi di velocità e di precisione del gesto motorio, esercizi per l'orientamento nello spazio e di coordinazione generale.
- Le musiche sono allegre e ritmate.



Fase di pulizia dei movimenti

- In questa parte vengono fatti svolgere varie camminate con il Tango come stimolo ritmico, esercizi di coordinazione e orientamento nello spazio con vari Inni Nazionali, esercizi per il miglioramento equilibrio con musiche cubane.
- Esercizi di velocità e precisione del gesto motorio.



Le coreografie

- ▶ In questa parte (forse la più apprezzata) si lavora con qualsiasi tipo di musica che risulti piacevole e con ritmo ben scandito, come ad esempio la Marcia di Radhezky, Liza Minelli con New York-New York....
- ▶ Con questo tipo di proposta si cerca di motivare le persone a memorizzare movimenti diversi tra loro, le musiche, a migliorare le capacità di associare movimenti diversi a musiche diverse, di essere in grado di adattare i movimenti in base stimoli esterni, il tutto divertendosi.



Il defaticamento

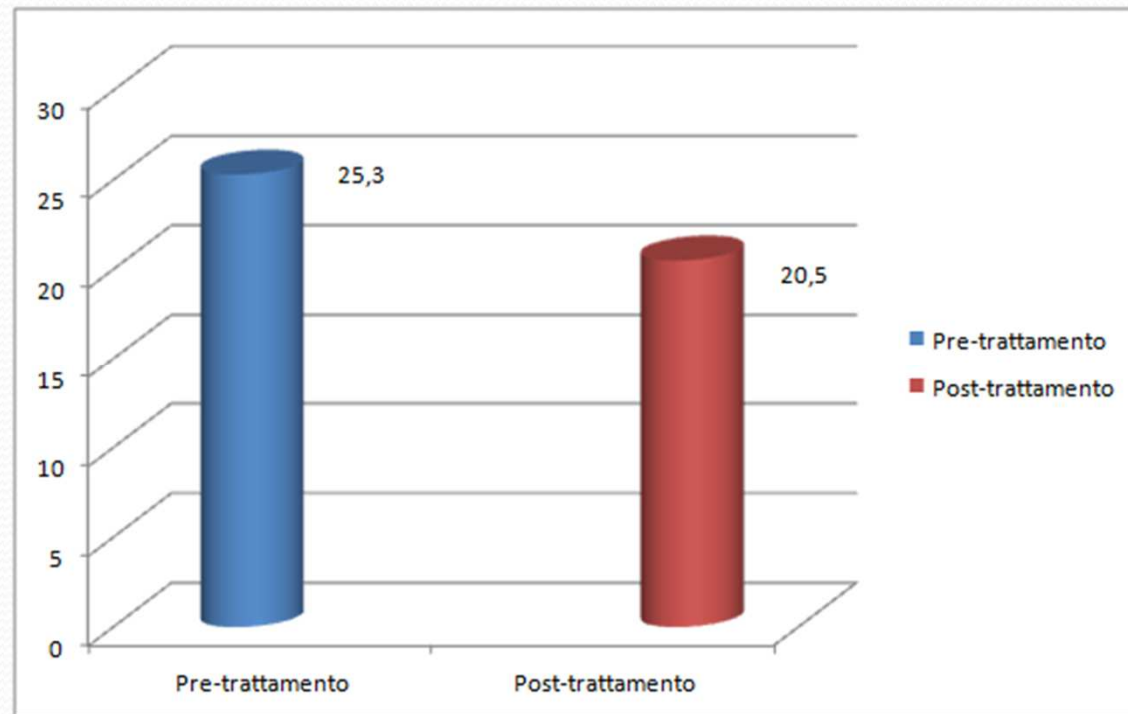
- Fase finale in cui il ritmo torna lento, si propone un po' di respirazione e scioglimento muscolare.



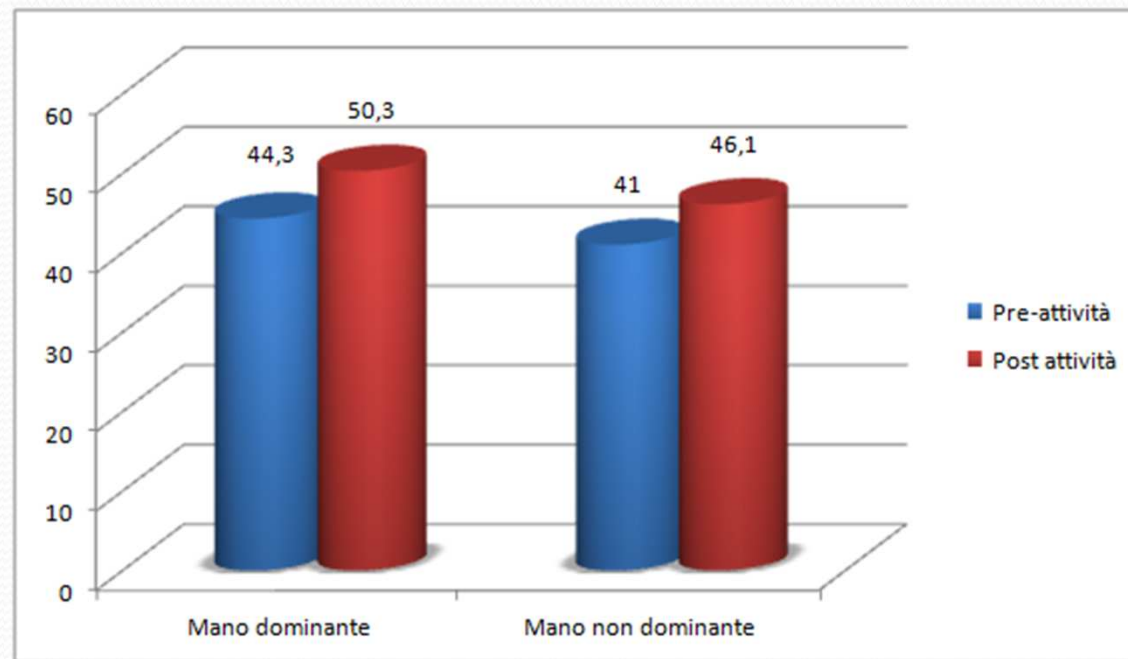
The study:

	Valori prima dell'attività	Valori dopo 8 mesi	Valore P
N° di pazienti	53	53	
Uomini (%)	32 (60.37)		
Età media (SD)	69.3 (10.9)		
UPDRS III medio	25.3 (12.4)	20.5 (9.9)	P < 0.0001
Tapping test (mano dominante)	44.3 (13)	50.3 (12.8)	P < 0.0001
Tapping test (mano non dominante)	41 (13.6)	46.1 (12.1)	P < 0.0001
Accelerometria Toracica	0.72 (0.22)	0.77 (0.26)	P < 0.05
Accelerometria Pelvica	1.41 (0.37)	1.6 (0.45)	P < 0.01
SF36 Physical composite	40.2 (8.5)	45.25 (8.8)	P < 0.0001*
SF36 Mental composite	45.8 (10.6)	50.8 (8.8)	P < 0.0001*

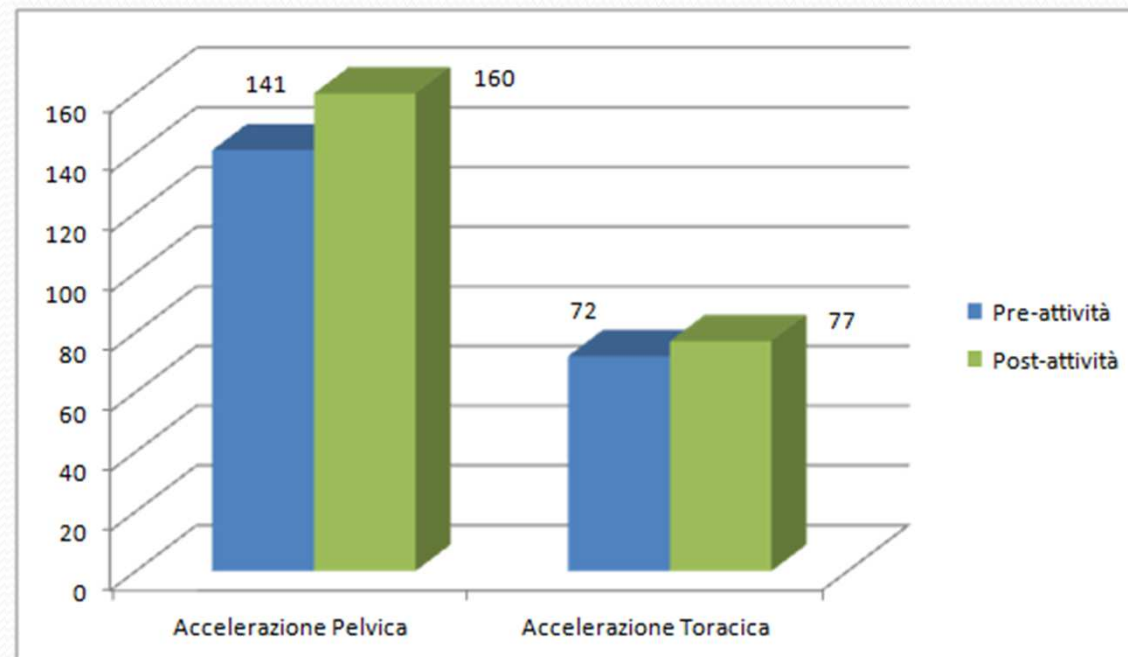
UPDRS



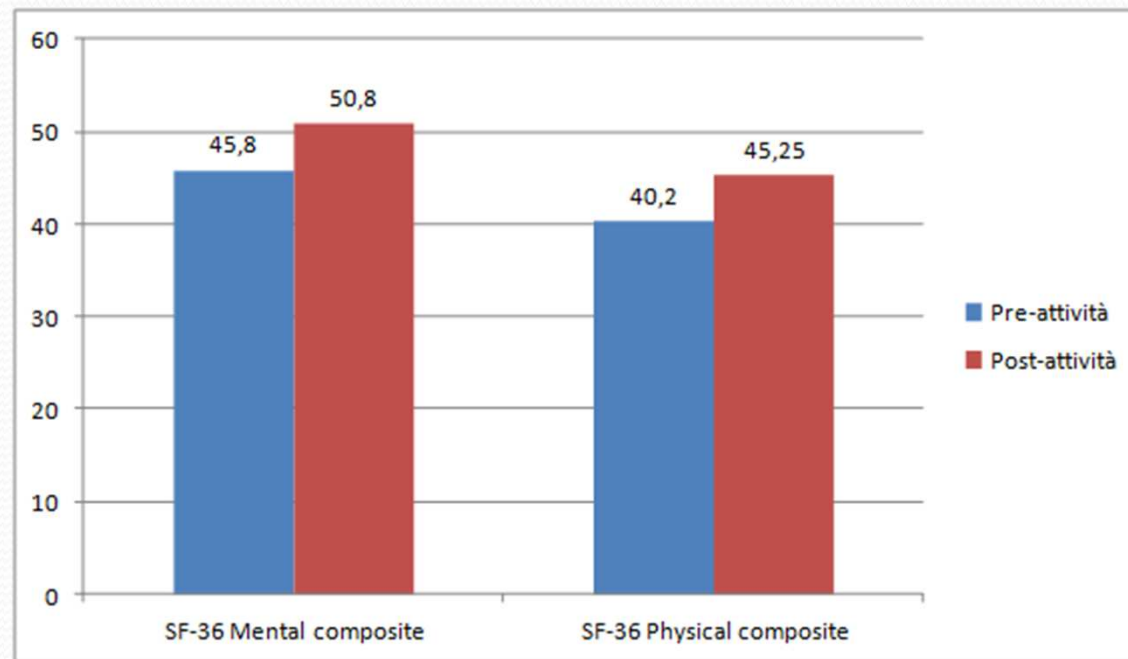
Tapping test



Accelerometry gate



SF 36



Alcuni consigli utili per lavorare con l'anziano

- Evitate le unghie lunghe, nell'anziano la pelle è molto sottile
- Non indossate orecchini, collane e capelli sciolti
- Usate un abbigliamento non troppo attillato..potrebbe distrarre dalla lezione...
- Il volume delle musica deve essere percepito da tutti..accertatevi che non siano ipocustici..e valutate la distanza visiva per mostrare gli esercizi, potrebbero essere ipovedenti.

