

2º semestre del 2020

Tu espacio

Danza para el Parkinson

Por: Aime Angulo Castillo

Quizá algunos de ustedes han participado, estos últimos meses, en las clases de Danza para el Parkinson via Zoom del programa Dance for PD®, o bien han escuchado hablar de ellas. En este artículo los invitamos a conocer más de este programa: hacer un breve recorrido de sus inicios en Nueva York, conocer las personas que hicieron posible tener las clases en español, así como enterarse de todos los beneficios que pueden ofrecer. Esperamos contribuir, para que continúen participando, o que los anime a tomar alguna de estas clases, desde la comodidad de sus hogares, si aún no lo han hecho.

Aunque para nosotros Dance for PD® es relativamente nuevo, este aclamado programa global de Mark Morris Dance Group tiene ya varios años vigente. Su misión

Todo esto con una red internacional que se extiende a más de 25 países y más de 300 comunidades.

La danza aborda desafíos físicos, cognitivos, emocionales y sociales que las personas con EP a menudo experimentan. Al bailar conectamos la mente con nuestro cuerpo. Por lo tanto son muchos los beneficios, tales como mejorar la flexibilidad, lograr un mayor equilibrio, desarrollar la fuerza, obtener mayor resistencia, despertar la creatividad y desarrollar habilidades para resolver problemas, entre otros.

Dance for PD® tiene clases virtuales y una serie de *At Home DVDs* y que fueron grabados en Brooklyn, NY pero, como les mencioné al inicio, estaban disponibles solamente en inglés.

Ante la situación que enfrentamos a nivel global con la pandemia del COVID-19, Claudia Martínez, coordinadora del programa de servicios en español del Muhammad Ali Parkinson Center (MAPC) le propuso a Dance for PD® unir esfuerzos para brindar

clases virtuales en español. Era el momento perfecto: el MAPC había ofrecido en enero del 2020 una conferencia dirigida por Claudia, para líderes interesados en desarrollar programas para la comunidad de habla hispana del párkinson. El "Hispanic Outreach Leadership Conference", que se hizo posible gracias a una beca comunitaria de la Parkinson's Foundation, contó con tres participantes de Dance for PD®. Entre ellos se encontraban Maria Portman-Kelly, gerente de Dance for PD® y una de sus bailarinas certificadas, Bethina Sayegh-Flores. Una de las metas de la conferencia era poner en práctica lo aprendido e iniciar algunos programas en

español. Los integrantes de Dance for PD® pensaron ofrecer clases en persona para la comunidad hispana del párkinson en Nueva York, pero tuvieron que abandonar la idea ante la restricciones inesperadas que trajo la pandemia. Era necesario buscar nuevas opciones y la idea de Claudia ofrecía una posibilidad para explorar. Muy pronto, Maria, Bethina, Claudia



Bethina Sayegh-Flores

Al bailar conectamos la mente con nuestro cuerpo.

es transformar vidas a través de la danza, invitando a personas con enfermedad de Parkinson (EP) y sus familiares a usarla como herramienta para su bienestar. El programa nació en la Ciudad de Nueva York y está respaldado por investigaciones científicas que confirman sus múltiples beneficios. Dance for PD® ofrece clases para grupos, formación para maestros, tutorías, certificaciones y recursos como videos y DVDs.

2º semestre del 2020

Tu espacio

Continúa de la página 6

y Ruby Rendón, otra de las integrantes del MAPC, se reunieron por video llamada para empezar a darle vida a esa idea. ¡Para todas era algo nuevo y emocionante!

El objetivo no era solo brindar clases virtuales en español en vivo, sino crear un espacio interactivo y dinámico, ya que en nuestra cultura latina bailar es más que hacer ejercicio: es una forma de expresarnos, divertirnos, conocernos y compartir como amigos, como familia y como comunidad. Hasta ahora se han llevado a cabo cinco clases de Danza para el Parkinson a las cuales se han unido más de 100 participantes de Estados Unidos y de otros nueve países.

Hubo muchos retos en el camino, en el caso de Bethina, uno de ellos fue encontrar la música apropiada para cada clase, siempre teniendo en mente hallar el ritmo adecuado para la audiencia. La preparación para cada clase, le tomaba alrededor de dos semanas, entre la elección de la música y la creación de la coreografía. Para ella ayudar a las personas con EP ha sido algo nuevo y muy enriquecedor. Anteriormente había dado clases a personas ciegas y a adultos mayores pero esta era su primera vez trabajando con la comunidad del párkinson. Su parte favorita de cada clase es al final, cuando las personas se quedan para interactuar y conversar, ya que durante este espacio puede recibir la retroalimentación de los participantes para mejorar la clase siguiente.

Según Bethina, cada clase le enseña algo nuevo del grupo y ella lo aplica con el deseo de enriquecer la experiencia de cada participante.

Para María, el mayor desafío, tanto para los participantes como para los maestros, y el personal, ha sido navegar la tecnología para poder producir y disfrutar de estas clases por el internet. Menciona que se está explorando el movimiento y la música a través de una plataforma virtual que no fue diseñada para ese propósito. Además muchos participantes no se sentían cómodos usando una computadora o intentado usar una plataforma como Zoom por primera vez. La interacción por ser virtual funciona diferente que cuando la clase es en persona, y a veces la tecnología parecía ser más un obstáculo que una herramienta facilitadora. Afortunadamente, dice

Claudia, esos desafíos se enfrentaron como grupo, invitando a organizaciones y a líderes de diferentes países a unirse para apoyar a nivel local a los que necesitaban familiarizarse más con esta nueva forma de participación. Eso les permitió compartir ideas, ofrecer apoyo y darse cuenta de que tenían en común no solo los obstáculos sino también el deseo de brindarle esta nueva oportunidad a la comunidad de habla hispana del párkinson. Al día siguiente de cada clase Claudia, María, Bethina y Ruby se reúnen para revisar los comentarios que reciben, reflexionar sobre la experiencia y explorar formas de mejorar la próxima clase.

Los desafíos, sin embargo, han sido recompensados por los éxitos alcanzados. Cada sesión ofrecida ha contado con entre 50 a 70 participantes que se unen desde nueve países diferentes. Gracias al internet, la geografía ya no es una barrera para poder participar en este tipo de programas, y no importa desde que parte del mundo te conectes. Las clases virtuales también les han dado acceso a participantes que no tienen la opción de asistir a una clase como esta en sus comunidades. Las clases de Danza para el Parkinson nos han ayudado a conocernos un poco más allá del diagnóstico o de los roles que tenemos. La música y los diferentes ritmos latinos desde el extremo sur hasta el norte del continente americano nos han permitido ver lo mucho que tenemos en común y a expandir nuestro sentido de comunidad.

María y el personal de Dance for PD® esperan que en un futuro cercano ya se puedan restaurar las clases en persona, pero también desean continuar proporcionando clases en vivo en español, via internet. Así mismo, pronto compartirán videos de las clases en español, que estarán disponibles en su página web de manera gratuita. Así los interesados podrán seguir una clase de Danza para el Parkinson desde su hogar varias veces a la semana y en el horario que les sea más conveniente. Si desean más información sobre Dance for PD® pueden visitar su página en www.danceforpd.org. Y si aún no lo han hecho, los invitamos a que se unan a las clases virtuales de Danza para el Parkinson, que continuarán ofreciéndose dos veces al mes hasta el final de este año (el horario detallado aparece en la sección de Eventos). Les prometemos que no se van a arrepentir y que además de hacer ejercicio van a encontrar una nueva forma de conectarse como comunidad, sonreír y divertirse en medio de la pandemia que enfrentamos. ■