

Quins són els beneficis de la dansa i la música?

Vibrar't, una experiència de resiliència amb joves vinculats a la xarxa de salut mental

Laia Rosés. Psicòloga i Tècnica del Projecte Vibrar't d'Espai Jove.
 Sant Pere Claver – Fundació Serveis Socials.

L'experiència de la dansa ofereix un **espai de creixement personal** per mitjà de la interacció interpersonal. Una eina de comunicació il·limitada i universal. El moviment corporal és tant infinit com les diferents capacitats existents en cada cos. Un **llenguatge no discriminant** envers cap col·lectiu, permetent adaptar la comunicació a les diverses habilitats físiques i psíquiques de les persones.

en un context de Salut Mental. En resposta a la unió d'aquestes dues realitats neix **Vibrar't**, oferint un **espai d'oci inclusiu que estimula els factors de protecció dels joves en context de Salut Mental per mitjà de la dansa**.

La metodologia del projecte es basa en l'adquisició de l'actitud escènica. Actitud basada en l'aprenentatge de les dinàmiques corporals com un mitjà no com un fi, destinades a fer del cos un instrument on el jove realitzi la repetició de moviments motrius que li requereixen una atenció corporal constant. Partint de la concentració, el jove roman en el present i pren atenció del mateix cos movent-se en relació a l'emoció, produint consegüentment la **consciència de les mateixes emocions**. L'autoconsciència i la possibilitat d'adequar l'exigència de les dinàmiques corporals a les capacitats de cada persona, permeten que els joves puguin observar la seva progressió generant sentiments positius i de satisfacció amb ells mateixos a més de desenvolupar l'autoconfiança.

El moviment és inherent a la vida i al cos de tots. Històricament ha permès expressar pensaments i sentiments que amb paraules no es podien descriure. El moviment que fa del cos el seu principal mitjà d'expressió és el que entenem com a expressió corporal, convertint-se en el nexa que permet la comunicació de la persona amb l'entorn quan la paraula resulta insuficient.

La diversificació de processos interns més la complexitat de les diferents maneres d'estar i percebre el món, condueix a la recerca d'altres alternatives de comunicació que permetin a qualsevol persona trobar les eines adequades per a poder expressar-se i relacionar-se. És en aquesta necessitat on **Vibrar't proposa l'expressió corporal i la música com a alternativa de comunicació**.

La unió del moviment corporal i la música és el que conforma la dansa. D'una banda, la vivència de la música permet evocar pensaments i emocions. I de l'altra, l'expressió corporal esdevé una conducta observable d'aquestes manifestacions internes. Així doncs, aquesta vinculació efectivo-emocional que produeix la combinació de la melodia i el moviment **facilita processos de transformació de la subjectivitat i permet la descoberta d'alternatives d'aproximació a l'altre**.

Vibrar't, espai d'oci inclusiu per fomentar la socialització dels joves

Oferir millores en l'acompanyament de la construcció de la identitat i promocionar espais de relació és clau en els anys de la joventut. Tanmateix, aquest procés de transformacions pot esdevenir més vulnerable si es manifesta

"La dansa estimula el desenvolupament de les habilitats socials i emocionals dels joves, facilitant la reelaboració dels lligams amb els altres"



"Ser creatiu en dansa és atrevir-se a conèixer i a ser conegut mitjançant el llenguatge corporal"

Alhora, introduint el component musical, s'elabora la coordinació del cos amb el ritme. Aquesta relació psicomotora promou la transferència de l'atenció del mateix cos a la del cos en relació a l'espai físic. L'ampliació de perspectives permet posar atenció en l'entorn i conseqüentment, prendre consciència de l'Altre. Fruit d'aquest reconeixement d'un mateix en relació a l'altre, s'inicia el procés interactiu adoptant el moviment com a mitjà de comunicació. **L'exploració d'altres alternatives de relació estimula el desenvolupament de les habilitats socials i emocionals dels joves, facilitant la reelaboració dels lligams amb els altres i amb l'entorn.**

La dansa doncs, es converteix en una activitat social. La vivència de les experiències escèniques manifesta un impacte positiu en el benestar dels joves promovent la satisfacció per la **pertinença al grup**. El sentiment de satisfacció compartit suscita la creació de vincles oferint un pilar de resiliència en la vida dels joves en el context de Salut Mental. El desig comú fora del terapèutic genera un impacte positiu en la xarxa social dels joves i en conseqüència debilita el seu sentiment d'aïllament.

Aposta per una creació activa de les habilitats psicossocials

Transversalment **Vibrar't** es desenvolupa amb la creació participativa d'un espectacle de dansa. Els joves resulten agents actius d'una experiència d'innovació i creativitat estimulants la reflexió i el pensament crític. **Ser creatiu en dansa és atrevir-se a conèixer i a ser conegut mitjançant el llenguatge corporal.** La representació de l'espectacle esdevé un espai de diàleg entre realitats, els artistes i el públic espectador, promovent la participació dels joves a la comunitat i el seu reconeixement

"*Me siento más seguro. Ahora puedo estar en la escuela tranquilo y relacionarme con mis compañeros*", manifesta un dels joves explicant quin significat té per ell haver viscut l'experiència de la dansa a **Vibrar't**. És en aquesta transferència dels elements simbòlics de la dansa a les seves vides, on el projecte pren rellevància.

En conclusió, **l'efecte de la dansa és bidireccional**: de la relació amb l'Altre es desenvolupa el **creixement personal** dels joves i, alhora, l'estimulació de les habilitats personals permeten **l'enfortiment de la seva xarxa social**. Tanmateix, l'objectiu de Vibrar't és facilitar espais on els joves siguin re-creadors actius de les seves habilitats psicossocials i les puguin transferir a les seves vides.

En paraules d'**Isadora Duncan**, una de les creadores de la Dansa Moderna: "*Si pogués explicar-te la dansa, ja no valdria la pena ballar-la*". Per molt que s'intenti codificar en paraules l'efecte de l'experiència de la dansa i la música, resulta difícil d'entendre si no s'experimenta en primera persona. Essent el valor afegit que proposa **Vibrar't**, on s'observa que **l'experiència de la dansa valida per si mateixa el seu efecte.**

Notícia [Espai Jove, oci inclusiu per a joves vinculats a la xarxa de salut mental](#)

La Càpsula [La música pot ser terapèutica?](#)

Llegeix més articles a "[la Càpsula](#)"

Visita el web d' [Espai Jove](#)

Visita el web de [Sant Pere Claver – Fundació Serveis Socials](#)

