

DANTZA, SENDABIDE

Dantzaterapia, antsietatea eta zenbait buruko arazo tratatzeko oso egokia

Pantailan ageri den neskak mugimendu eztiak egiten ditu; lehenengo mantsoak, gero biziagoak, erritmo desberdinak erabiliz, zalu, saltoka, berriro gozoago... eta aldi berean era guztietako azalpenak ematen ditu; hau erlaxatzeko, hau tentsioa kanporatzeko... orain errime, orain mantso, dantza librean, segitu musikari eta utzi gorputza eramaten... *Online* saio bat da, Kepa Junkeraren doinu-n, Gasteizko jendeari eskainia. Beste batean Itoizekin hasi eta erritmo afrikar batzuekin jarraitu du. Maria Munain Moral da, Amsterdamen bizi eta lan egiten duen dantzaterapeuta gasteiztarra. Azken aste biotan mugimendu, yoga eta dantza saioak eskaintzen ditu, *online*, doan, etxean konfinatuta daudenentzat. Haren saioen helburuak, ondo pasatzea, giharrak luzatzea eta koordinazioa eta gogo-aldartea hobetzea dira. Bere lanean egiten duenarekin zerkusia dute, baina ez dira gauza bera.

Dantza, mugimendu eta terapia psikosomatikoko saioak ematen ditu Ipsy zentroan, Herbehereetako laguntza psikiatrikoko erakunde handienaren parte den osasun mentaleko zentroan. Zenbait psikologo, psikiatra eta medikurekin batera, antsietatea, depresioa, trauma eta nortasun arazoak dituzten pertsonei arreta ematen die. Ondo asko daki, horrenbestez, mugitzea zein garrantzitsua den, jardunean irautea, are gehiago egoera zailetan.

Berarekin hitz egin dugunean, Herbehereetan ez daude derrigorrezko itxialdian; hala ere, duela ia lau aste etxetik

 **OSASUNA** / Xabier Izaga Gonzalez

Herbehereetako osasun sistemaren barruan dagoen diziplanetako bat dantza bidezko terapia da. Maria Munain Moral dantzaterapeuta gasteiztarra Amsterdamen lan egiten du, osasun mentaleko zentro batean. Azkenaldion «online» saioak eskaintzen ditu itxialdian daudenek ondo pasatzeko, luzaketak egin eta gogo-aldartea hobetzeko.

lan egiteko eskatu zioten. Orain ezin ditu pazienteak bertatik bertara ikusi, baina lanean jarraitu beharra dauka eta hitzorduak *online* egiten ditu. Herbehereetan hartu dituzten neurriak eskas samarrak iruditzen zaizkio, herrial-

Maria Munain
Moral gasteiztarra,
dantza-mugimendu
terapia saio batean.
GAUR8

de hartan Euskal Herrian baino kutsatze maila txikiagoa badago ere, ikusi dituen datuen arabera, kutsatze kasuen lehenengo postuetan baitago, Frantziaren atzetik. Egunero jakiten du Euskal Herriko berri, familia eta lagunak Gastei-

zen baititu. Ohiko harreman horrek asko laguntzen diola dio.

ITXIALDIRAKO «ONLINE» SAIOAK

«Denok dakigu ariketa fisikoak onuragarriak direla osasunarentzat, eta berrogeialdian dauden pertsona askok haien falta sumatzen du. Gure lan hau egiten dugunok badakigu, gainera, dantza egiteak gogo-aldartea altzaraz dezakeela ohiko ariketak baino areago». Euskal Herrian alarma egoera hasi zenean, itxialdia hobeto eramateko zerbait egin zezakeela pentsatu eta Internet bidez bere ekarpen txoa egitea erabaki zuen, mugimendu, yoga eta dantza saioak doan eskaintzea hain zuzen. Pentsatu eta egin, due-



la aste bi hasi zen eta, saio batetik bestera jarraitzaile kopuruak gora egin zuela ikusita, jarraitzea erabaki zuen. Dagoeneko lau saio eman ditu. Astean bi egiten ditu, asteazketan 19:00etan eta larunbatean 12:00etan, Instagramen bidez, *@imove.iam*-era sartuta.

Adin guztietarako dira egokiak *online* saiook, gizon eta emakumeentzat. Ariketa fisikoa egiteko modu dibertigarri eta askotarikoa da, yoga, luzaketak, dantza libre, kontzentrazioarako koordinazio-arietak... eta hori guztia musikarekin. «Jende askorentzat zaila den une honetan ekarpen txo bat egin nahi dut. Ziurgabetasunak antsietatea eta beldurra eragin dezake, eta horri aurre egiteko modu osasungarriak aurkitu behar ditugu». Hasieran banakako saioak egiteko asmoa zuela dio, antsietatea, estresa eta antzeko arazoak dituen jendearentzat, bere lanean egiten duen antzera, baina gero pentsatu zuen jende gehiagorengana iritsi behar zuela, eta antsietaterako programazioan baino dantza gehiago sartu zuen saioetan.

«Hau ez da terapia, besterik gabe pixka bat laxatzea baizik, ordubeteko tarte bat ondo pasatzea», azaldu du. Hala ere, terapeutikoa izan daitekeela dio. «Bai, osagai hori badu, dantzak osagai terapeutiko garrantzitsua izan dezake». Konfinamendua indarrean dagoen bitartean, jarraitzeko asmoa du.

Bere *online* saioetan parte hartu duten zenbait lagun esker oneko mezuak jaso ditu egunotan. Batzuek tentsioa laxatu dutela esan diote, beste batzuek oso gustura geratu direla, egun osorako irribarrea ahoan... Horrelakoak irakur-



tzean, hunkitu egiten dela dio Mariak.

DANTZA TERAPIA GISA

Saiook badute Mariaren lanarekin zerikusia; hala ere, haren lana paziente jakin batzuei arreta ematea da, antsietatea, depresioa, trauma eta bestelako buruko arazoak dituzten lagunei, hain zuzen. Ipsy osasun mentaleko zentroa diziplina anitzekoa da, eta kulturartekoa, beste herrialde askotako jendearekin lan egiten baitute. Han ematen dituen saioak, «horiek bai, terapia dira». Izan ere, horietako batean parte hartzeko medikuaren kontsulta-agiria eraman beharra dago, prozesu baten barruan. Herberetean, Estatu espainolean ez bezala, horrelako terapia psikologikoa eskaintzen du bertako osasun sistemak. Hartara, osagileak pazienteari diagnostikoarekin batera tratamendu plan bat egiten dio,

Maria Munain,
joan den larunbateko
«online» saioan.
GAUR8

eta plan horretan dantzaterapeutaren saioak sar daitezke, egokiak direnean. Berak, betiere psikologoaren aholkuei jarraituz, tratamendua aplikatu eta pazienteen jarraipena egiten du: «Esate baterako, psikologoek erabakitzen badute paziente batek hitzekoa ez den terapia gehixeago behar duela, nire saioetara etorriko da, gorputz terapiara, nire saioak ez baitira dantza bidezkoak bakarrik, oro har gorputzezko eta mugimendu bidezko terapia

Maria Munain dantzaterapeuta gasteiztarrek azken aste biotan mugimendu, yoga eta dantza saioak eskaintzen ditu, «online», doan, etxean konfinatuta daudenentzat

Alarma egoera hasi zenean, zerbait egin zezakeela pentsatu eta sareen bidez bere ekarpen txoa egitea erabaki zuen: mugimendu, yoga eta dantza saioak eskaintzea

da, horren bidez erregulazio emozionala, erlaxazioa eta trauma izan eta disoziazioa duten batzuek beren gorputzarekiko harremanak areagotzeko». Terapia psikosomatikoa da, dantzarena baino arlo gehiago hartzen dituen: «Dantza, mugimendua, arnasketa, zeure emozioekin harremanetan sartzea... Oso oldarkorra denari, amorru handia daukanari, bere haserre kontrolatu ezin duenari, esaterako, zenbait gorputz ariketaren bidez laguntzen diot bultzadaren kontrola berreskuratzen. Hori guztia oso hitzekoa ez den maila batetik, psikologoen ez bezala hain arrazionala ez den maila batetik».

Azaldu duenez, dantzatzek ohiko ariketa fisikoak baino areago hobetu dezake gogoaldartea, eta Londresko Unibertsitateko ikerketa bat aipatu du. Hartan, ikertzaileek antsietate-arazoak zituzten pazien-



teei lau jarduera hauetako bat esleitu zieten: dantza modernokoa, ariketa fisikoak, musika edo matematika. Dantza klaseak bakarrik murriztu zuen nabarmen antsietatea; hau da, antsietatea tratatzeko jarduera onena zela ondorioztatu zuten. Mariak dioenez, badaude beste hainbat ikerketa depresio arazoak, baita azkenaldion neuroendekapenezko gaixotasunak ere, ikergai dituztenak, eta ondorio bertsuak erakusten dituzte. Parkinsonaren inguruan ere nora bide bereko ikerketak daudela dio. «Izan ere, dantzaren onurak ez dira fisikoak bakarrik; hoge minutuz dantza egiteak serotonina-maila handitzen du, eta horrek antsietatea eta estresa murrizten laguntzen du, baita konexio neuronal berriak garatzen ere, batez ere funtzio exekutiboan, epe luze-

ko oroimenean eta espazioaren onarpenean parte hartzen duten eskualdeetan», azaldu du beste ikerketa bat aipatuta.

LIBRAZ

Lanaz kanpo, proiektu bat du esku artean Munainek. Lanaz kanpo baina bere lanarekin zirikusia duena. Hiru lagunekin Libraz gobernuz kanpoko erakundea abiatu du. Trauma duen jendeari laguntzeko bere

Ikuskizunetik harago, dantzak osagai terapeutiko garrantzitsua izan dezake. Ezkerrean, Kukai konpainiak, Oreka Tx taldeak, Iñaki Salvadorrek eta bestek prestatutako «Adiskideak» ikuskizuna. Eskuinean, Maria Munain.
Jon URBE | FOKU

Herbehereetako Ipsy osasun zentroan, zenbait psikologo, psikiatra eta medikurekin, arreta ematen die antsietatea, depresioa, trauma eta nortasun arazoak dituzten lagunei

Trauma duen jendeari laguntzeko abiatu du Libraz; artea, espresioa eta dantza erabiliz sexu abusuak, indarkeria matxista jasandako jendeari, errefuxiatuei laguntzeko, hain zuzen

lanean hartutako eskarmentua baliatu nahi du, sexu abusuak, indarkeria matxista jasandako jendeari, errefuxiatuei laguntzeko, hain zuzen, horretarako artea, espresioa eta dantza erabiliz. Dagoeneko proiekturen bat egin du indarkeria matxistaren biktima batzuekin, baita prostituitzera behartutako neskatila batzuekin; kasu horietan, esate baterako, autoestimua lantzeko. Horrelako kasuez arduratzen dira.

Hala ere, Libraz sortzeko ideia ez zion lanak iradoki. Hori abian jartzeko adoretu zuela dio, tratatzen dituen pertsona askok aurrera egiten dutela ikusita, baina «egia esan, nolabait alderantziz izan zen». Gaztetan, 13 urterekin, gimnasio batean dantza egiten hasi zen, eta beretat laguntza handia izan zela dio. Orduan pentsatu zuen gobernuz kanpoko

erakunde bat sortu nahi zuela, dantza bidez jendeari laguntzeko. Sekula ez zuen dantza ogibide gisa ikusi, baina berari bezala beste jende askori ere dantzak laguntza handia eman diezaiokeela pentsatu zuen, dantza ikuskizun gisa gabe, «hobeto sentitzeko, norbere emozioekiko harremana areagotzeko tresna gisa».

Kazetaritza ikasi zuen gero, «mundua aldatu nahi nuen», baina dantzaren harrak Amsterdamera eraman zuen duela zazpi urte, bilatzen zuenaren gaineko master baten berri izan zuenean: «Dantza-mugimendu terapia» izenekoa. Hiru urteko masterra egin eta lana ere aurkitu zuen han. Eta horretan jardun du azken urteetan, esperientzia pilatzen, eta azkenik gobernuz kanpoko erakundea sortzeko aspaldiko asmo hura gauzatuta.