

Anziani

Le linee guida del Sistema Sanitario Nazionale prescrivono l'esercizio fisico come strumento di prevenzione e terapia. Negli ultimi anni moltissimi studi hanno testato i **benefici** della danza sugli anziani, sia a livello fisico che mentale. Dallo studio, condotto dall'Albert Einstein College of Medicine di New York City su un gruppo di over 75 per un periodo di 21 anni, è emerso che **le riduzioni del rischio di demenza** accertate sono:

dello 0% nei soggetti che praticano bicicletta, nuoto o golf

del 35% in coloro che leggono abitualmente

del 47% nelle persone che fanno enigmistica almeno quattro giorni alla settimana

del 76% nei “ballerini”

Nessun altro tipo di attività ha dato risultati altrettanto strabilianti.

I risultati delle ricerche dimostrano inoltre che tutti coloro che seguivano regolarmente lezioni di danza hanno migliorato notevolmente il loro senso dell'equilibrio. Eseguire passi complicati ha accresciuto la loro stabilità riducendo il rischio di cadute che, nelle persone anziane, può comportare anche gravi conseguenze.

Nella mia esperienza con la Danza del Diamante ho osservato gli effetti sugli anziani dai 60 anni agli 85 anni e ho potuto notare i benefici degli incontri sia a livello fisico, che mentale/emozionale e spirituale.

A livello fisico: la Danza del Diamante accresce la percezione del corpo, stimola i sensi, ed essendo composta da movimenti dolci e ripetuti, stimola il tono muscolare e quindi aumenta la forza, la resistenza e la flessibilità; favorisce l'elasticità delle articolazioni. Una giusta sollecitazione di muscoli e ossa contribuisce il loro mantenimento in buona salute, oltre a favorirne il rafforzamento.

La Danza migliora il sistema cardiovascolare riducendo il rischio di ipertensione arteriosa e aiuta a contrastare e prevenire l'osteoporosi. Lo sforzo fisico che richiede è davvero moderato ma comunque efficace perché contempla il coinvolgimento di masse muscolari rilevanti, cosa che determina l'efficienza dell'apparato cardiovascolare.

Scioglie le tensioni, infatti a volte le persone riferivano durante o a fine lezione di non sentire più il mal di testa o, addirittura il mal di schiena che provavano la mattina, prima della lezione. La meditazione iniziale infatti già aiuta a decontrarre i muscoli. Gli esercizi successivi a riscaldare il corpo, facendo stretching e tonificando i muscoli. La danza libera, a volte con ritmi accelerati, serve a rimettere in moto tutto il sistema circolatorio e le endorfine; la danza in cerchio serve a sviluppare coordinazione ed attenzione; il rito finale a percepire la spiritualità insita nella danza e nella Vita.

La Danza del Diamante agisce a livello mentale/emozionale perché praticare la meditazione, e la danza in cerchio con concentrazione, mantiene la mente occupata

ed allontana le preoccupazioni. Migliora la coordinazione psicomotoria: con l'obiettivo di assecondare il ritmo, eseguendo la corretta coreografia prevista, si sviluppa spontaneamente un esercizio che favorisce la coordinazione. Seguire i passi, secondo movimenti ben precisi, contribuisce a ritrovare il buon funzionamento di un aspetto troppo spesso trascurato. I risultati più impressionanti sono i benefici sulla mente. La danza in generale, infatti, riduce notevolmente il rischio di Alzheimer e altre demenze, stimolando l'acutezza cognitiva più di tante altre attività. Il Gruppo che si forma e scambia le proprie emozioni e sensazioni diventa anche un'occasione per conoscere nuove persone, migliorando la propria vita sociale e sviluppa empatia e solidarietà. Inoltre, ballando i livelli di endorfina salgono favorendo il buonumore.

La Danza del Diamante agisce anche a **livello spirituale** in quanto, soprattutto con il suo apice nel **rito finale intorno alla candela**, tende a far percepire il silenzio interiore e nel silenzio l'Unità che siamo, quella Luce divina che pervade i cuori e tutto l'Universo e va oltre l'Universo. Questa pienezza rende calmi, in pace e riesce anche a trasformare tratti caratteriali aiutando le persone a vivere in maggiore armonia ed empatia col prossimo.

Anche la medicina dello sport sostiene la Danza considerandolo un'attività ottimale per gli anziani.

N.B. È però importante ricordare che, per quanto moderata, la Danza meditativa è sempre un'attività fisica a cui gli anziani si devono avvicinare in maniera graduale, chiedendo, preventivamente il parere del proprio medico.

Sono esclusi da poter partecipare al corso di Danza del Diamante i soggetti con instabilità clinica nonché con sintomatologia acuta o post-acuta ai quali sono dedicate risposte esclusivamente sanitarie attraverso programmi di cura e riabilitazione.

Il concetto di salute degli anziani, nel percorso della Danza del Diamante, non si basa più sull'idea di assenza di malattia ma su quella di benessere soggettivo a cui si tende agendo su tutti gli aspetti (fisico, mentale/emozionale, sociale e spirituale).