

DISTANCIAMIENTO FÍSICO Y COMUNICACIÓN EN BIODANZA: EL APOYO DE LAS NEUROCIENCIAS

AIPOB
4 noviembre 2020

Annalisa Risoli

Médico especialista en medicina física y rehabilitación- rehabilitación neuropsicológica

Temas de la conferencia

- Mi experiencia
- Distanziamiento físico y neuronas espejo
- Distanziamiento físico y sistema neurovegetativo: la teoría polivagal de Stephen Porges
- Discusión

Distanciamiento

Distanciamiento:

- físico
- emocional-relacional – afectivo
 - del covid 19
 - De las otras personas
- social
 - De las otras personas
 - De «clase»

Módulo Biodanza y Neurociencias

Milán, 17-18 octubre 2020

- *Con distanciamiento físico de dos metros*
- *Con mascarilla siempre (también el facilitador durante las lecciones teóricas)*

Consideraciones personales:

- *es posible (falta uno de los 7 poderes, permanecen los otros), con:*
 - ▣ *comunicaciones claras*
 - ▣ **Intención clara** del facilitador: **ambiente seguro**
 - ▣ ☐ *Elección específica de los ejercicios*
- *Dificultad y oportunidad del distanciamiento físico*
- *Dificultad y oportunidad de la mascarilla*

¿Se puede integrar la nueva situación ambiental en el modelo de Biodanza?

A Risoli

Los siete poderes de la Biodanza

- 1. poder musical
- 2. poder de la danza integradora
- 3. poder de la metodología vivencial
- 4. poder de la caricia
- 5. poder del trance
- 6. poder de la expansión de conciencia
- 7. poder del grupo

Comunicación afectiva a distancia

Gracias a las **neuronas espejo** podemos **comprender y comunicar** en manera muy profunda **con nuestros semejantes** incluso **a distancia**, **sin** que sea necesario ningún **contacto físico**

No es teoría: los datos neurofisiológicos nos dicen que

Neuronas espejo

¿Por qué son importantes en Biodanza ???

¿Cómo usarlos en Biodanza ???



A Risoli

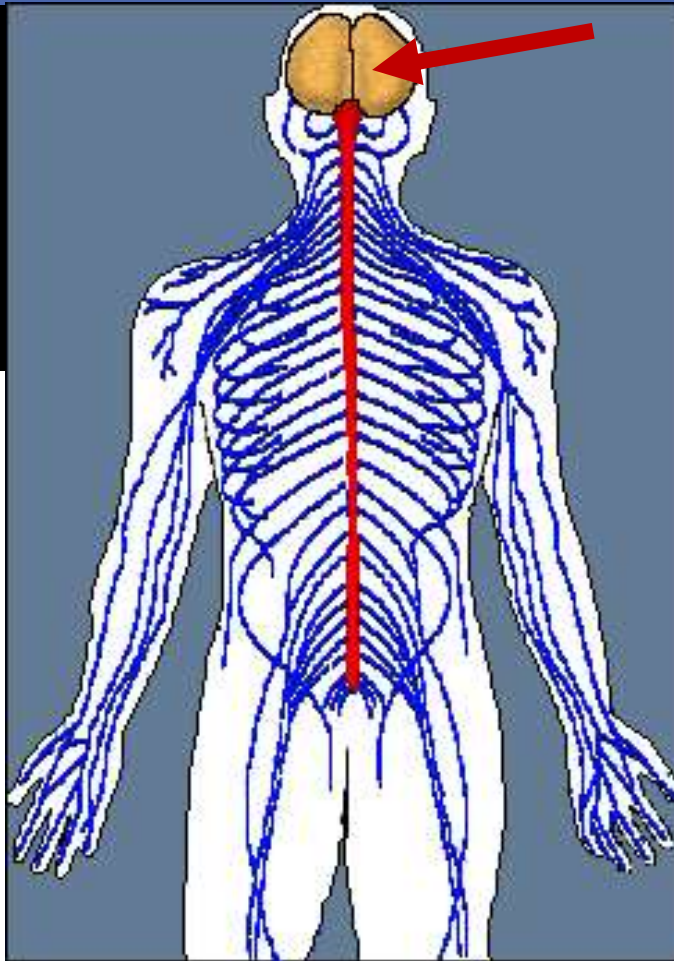
Neuronas espejo

son *neuronas multimodales*

perceptivas (vista, oído, palabra, imagen) y **motoras**



Como funcionan





Il cervello in azione

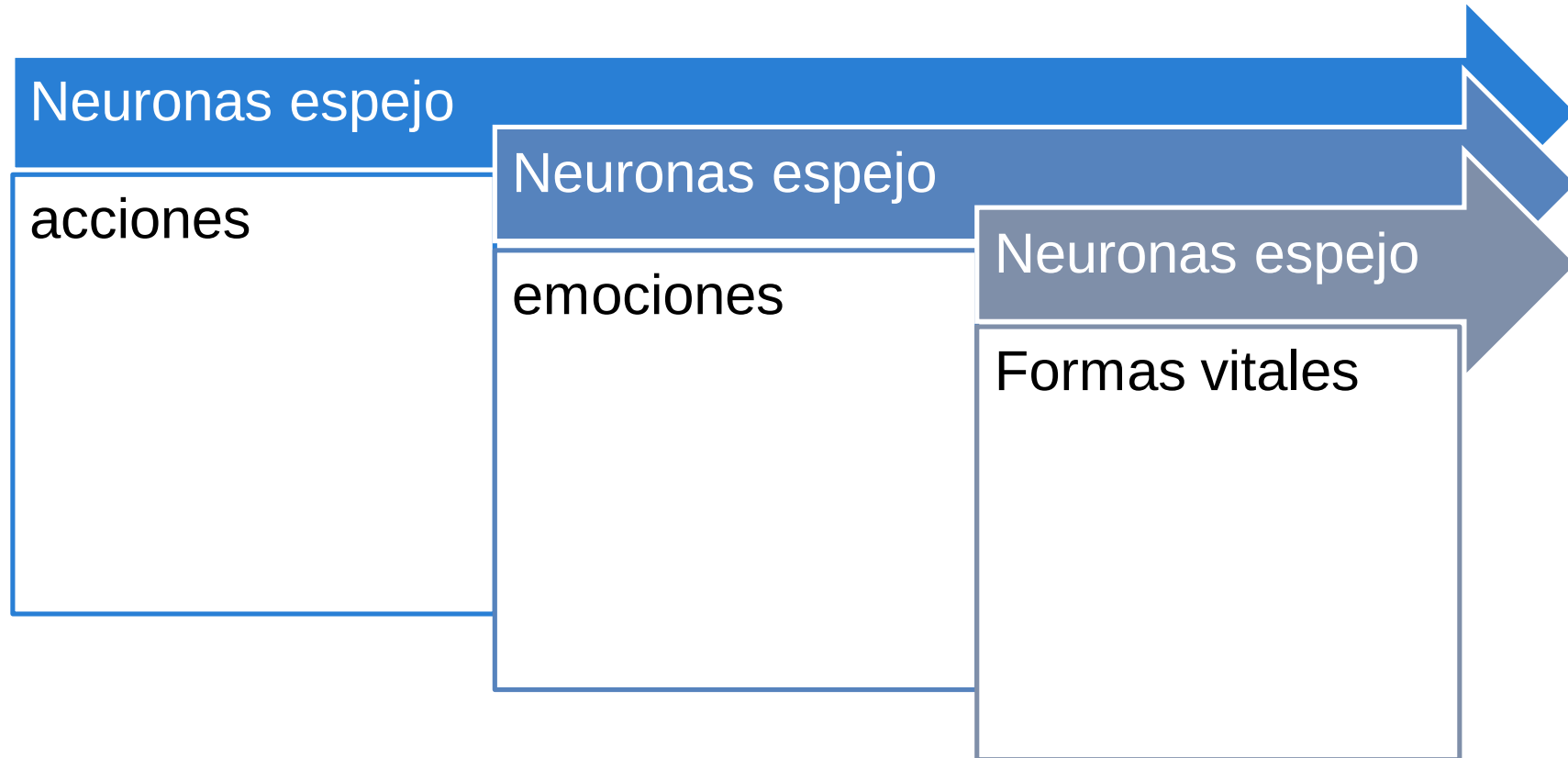
Fausto Caruana
Anna Borghi



il Mulino Upm



Desde los 90 hasta la actualidad



Propriedad espejo (Rizzolatti, 2019)

Es una **propriedad** que afecta a **diferentes tipos de neuronas**, con diferentes características funcionales.

El mecanismo del espejo es un **principio fundamental de la organización y del funcionamiento del sistema nervioso**

Somos seres sociales

Principio fundamental del sistema espejo



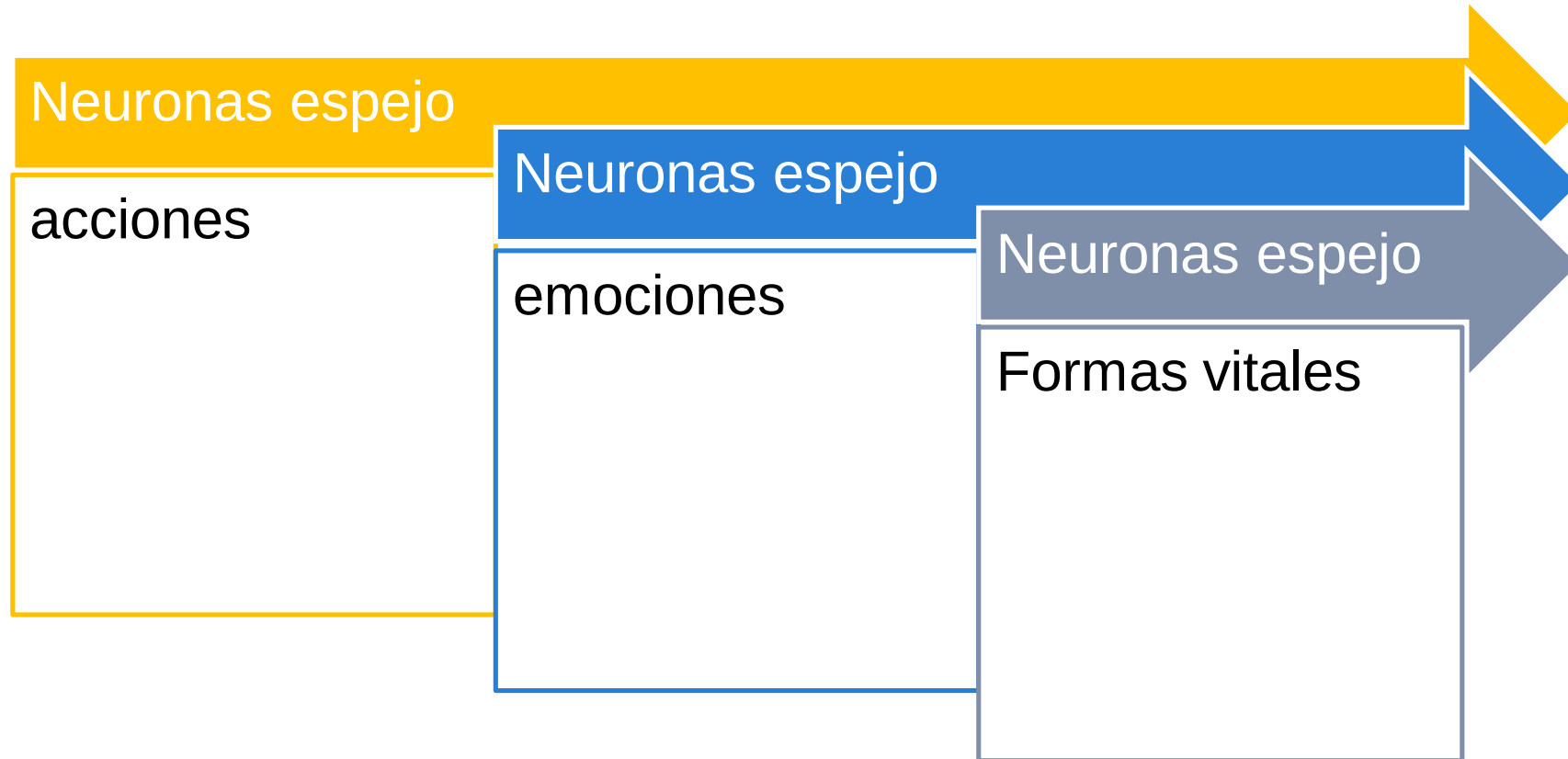
- **La percepción y la acción** (emoción, forma vital) tienen, gracias a las neuronas espejo, un código **de representación común**.
- La entrada sensorial [**visual**, auditiva (ruido, palabra, frase relacionada con la acción) táctil] es desde el principio una representación **motora o visceromotora**: nos creamos una «**representación desde adentro**» (Jeannerod, 2001) **de lo que se percibe desde fuera**.

Imitación, comprensión básica y feedback

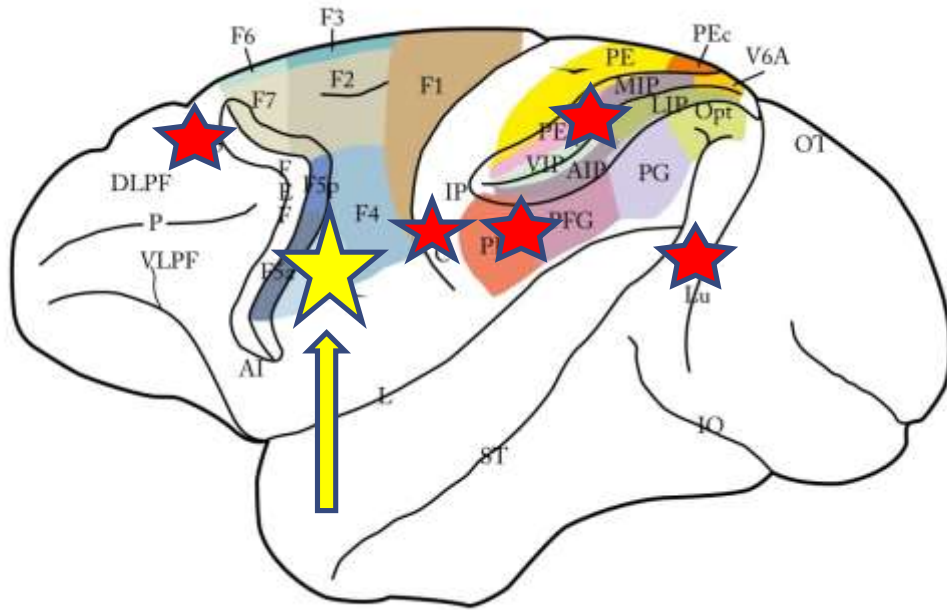


A Risoli

Desde los 90 hasta la actualidad



Neuronas espejo para las acciones: sistema motor



Neuronas espejo para las emociones: sistema motoro **y sistema neurovegetativo**

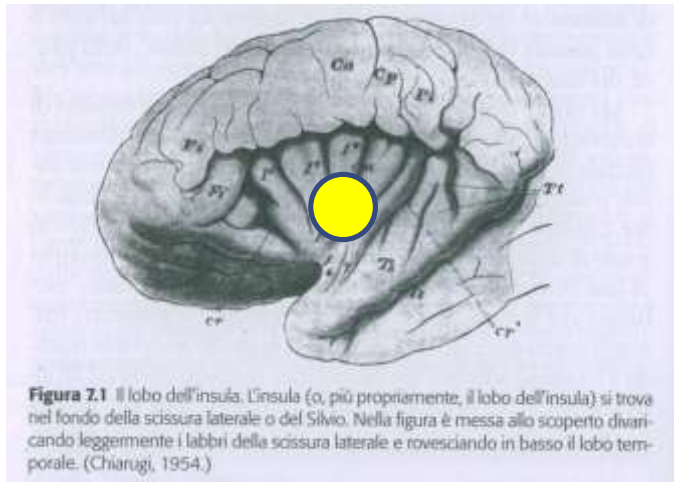
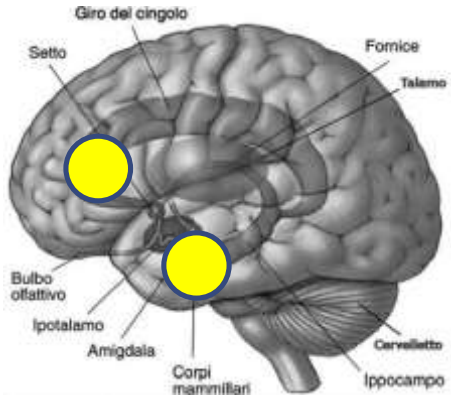


Figura 2.1 El lóbulo de la insula. La insula (o, más propiamente, el lóbulo de la insula) se encuentra en el fondo de la fisura lateral o del Silvio. En la figura se muestra al descubierto dividiendo ligeramente los labios de la fisura lateral y volviendo hacia abajo el lóbulo temporal. (Chiarugi, 1954.)



Neuronas espejo para las **formas vitales**: ínsula

Daniel Stern

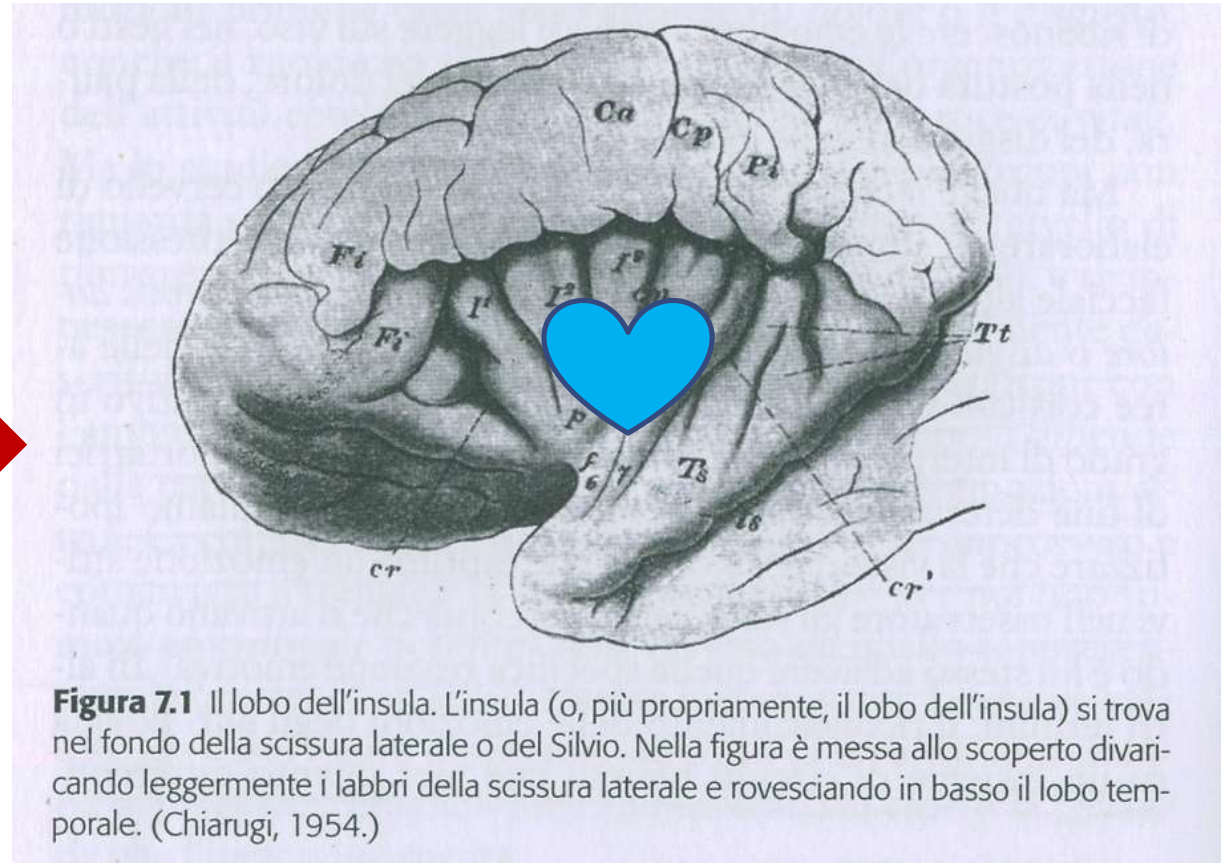
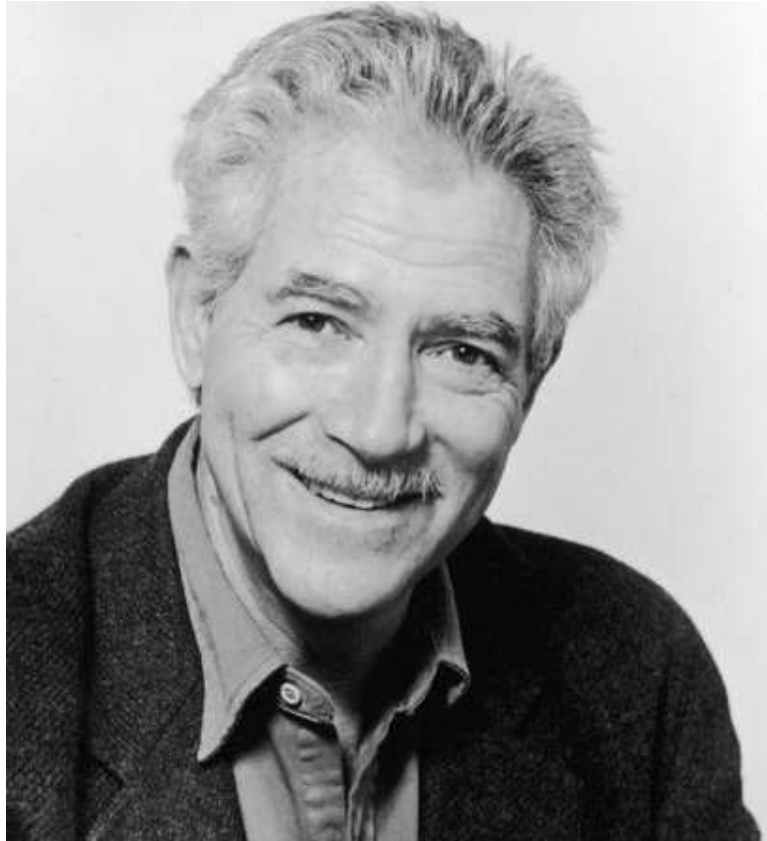


Figura 7.1 El lóbulo de la ínsula se ubica en el fondo de la fisura lateral o del Silvio. En la figura se coloca al final extendiendo ligeramente los labios de la fisura lateral y girando el lóbulo temporal hacia abajo. (Chiarugi, 1954)

Video Rolando

<https://www.youtube.com/watch?v=GkRYM20Psm4>

La forma vital

«El **sentido de vitalidad**, que impregna nuestra experiencia» (pag.6)

«La experiencia vital es intrínseca al acto del **movimiento**» (pag.10)

■ **el movimiento**

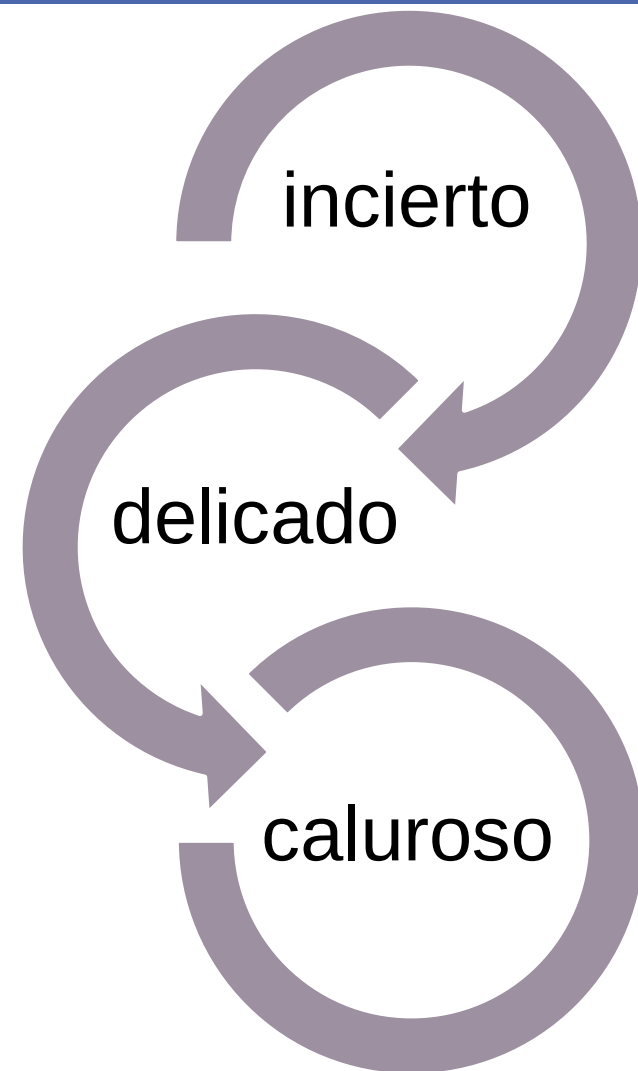
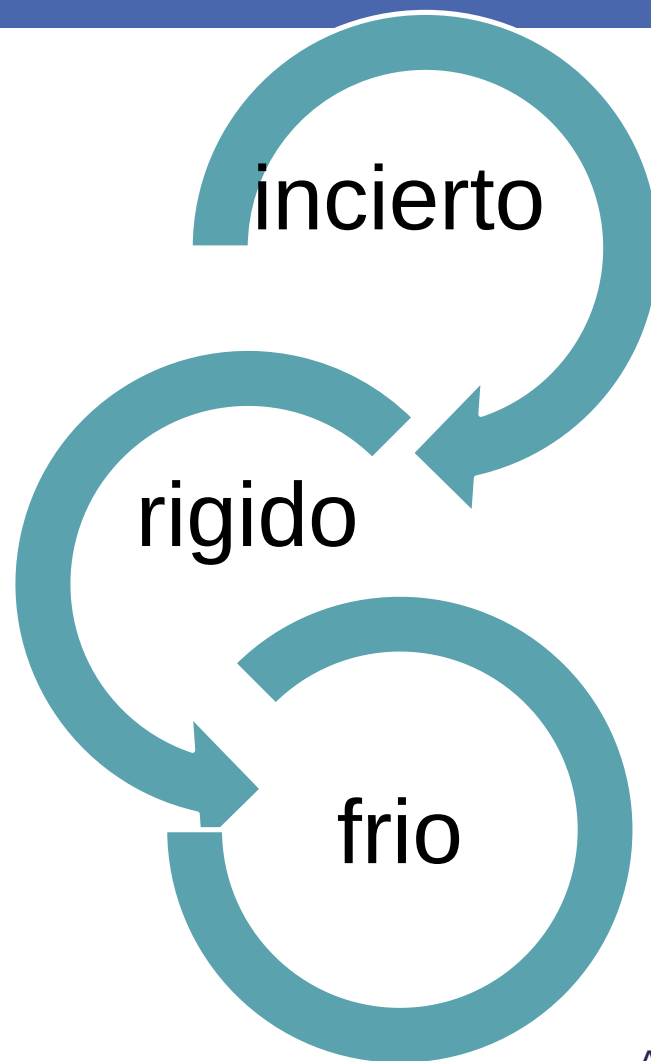
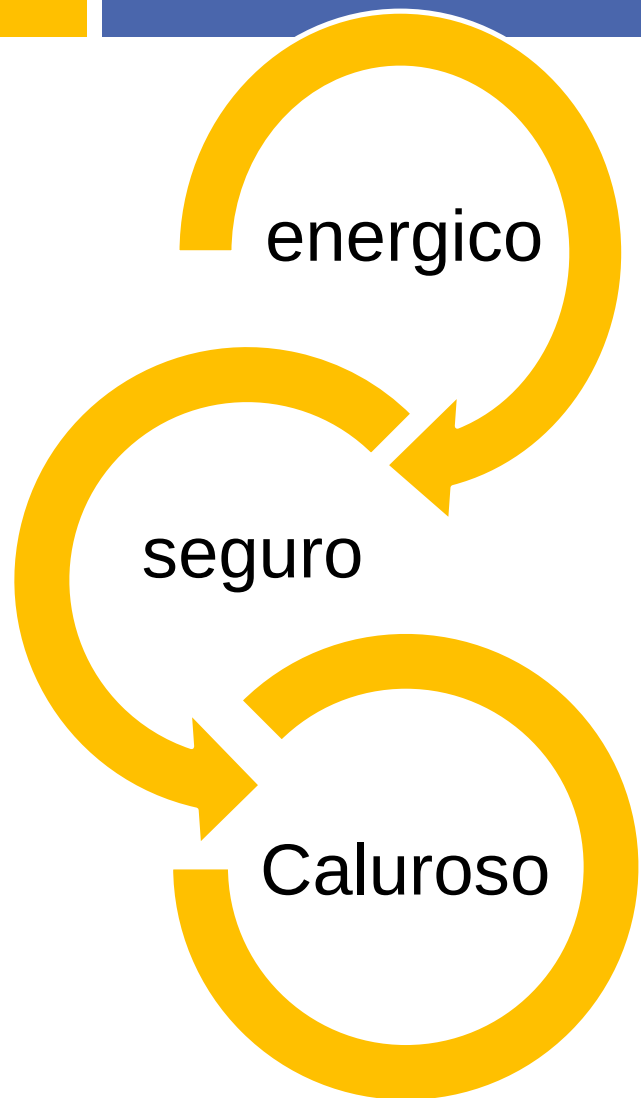
ocurre en un cierto rango de **tiempo**

se acompaña de la percepción de **fuerzas** subyacentes o internas a el

tiene lugar en un **espacio** y tiene una serie de atributos espaciales.

Tiene una **direccionalidad** y **tiene una intencionalidad**

Formas vitales: **como** nos movemos (no emoción)



Neuronas espejo: qué y como

Las neuronas espejo para las **acciones y las emociones** pueden explicar a “**qué**” está dirigido un acto

la característica “impronta dinámica” del otro, **la forma vital** intrínseca a su movimiento, la identificación basada en la imitación también requiere el “**cómo**”:
forma vital

Neuronas espejo para las formas vitales: sistema motoro y neurovegetativo

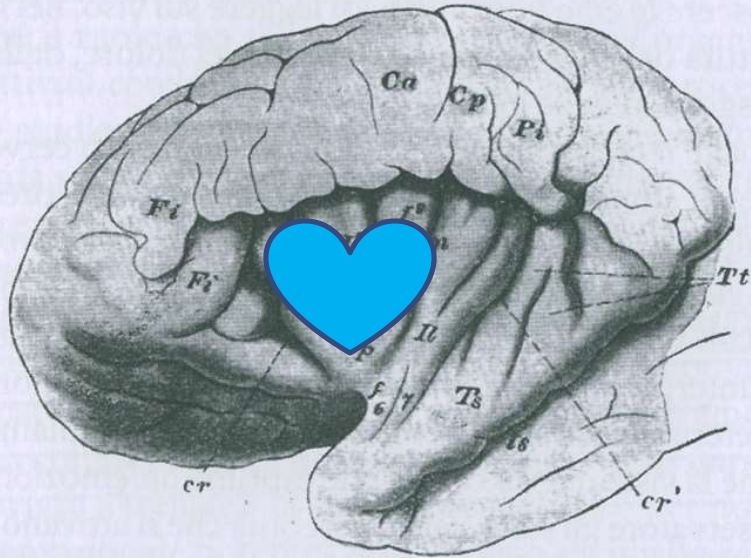


Figura 7.1 Il lobo dell'insula. L'insula (o, più propriamente, il lobo dell'insula) si trova nel fondo della scissura laterale o del Silvio. Nella figura è messa allo scoperto divaricando leggermente i labbri della scissura laterale e rovesciando in basso il lobo temporale. (Chiarugi, 1954.)

Figura 7.1 El lóbulo de la ínsula se ubica en el fondo de la fisura lateral o del Silvio. En la figura se coloca al final extendiendo ligeramente los labios de la fisura lateral y girando el lóbulo temporal hacia abajo. (Chiarugi, 1954)



Neuronas espejo y Biodanza

Gracias a los diferentes
sistemas de neuronas espejo
creamos la

sintonía afectiva

con el otro



A Risoli

Neuronas espejo y Biodanza

Gracias a las neuronas espejo **adaptamos** nuestro comportamiento a la situación, incluso desde la distancia: **el feedback**



A Risoli

Comprensión y neuronas espejo

- **Comprensión básica:** del **propósito motor** de la acción, de la emoción sentida y de la forma vital expresada.
- **Comprensión completa:** incluye la **comprensión básica** y las razones motivadoras, los estados mentales (intenciones, creencias, deseos)



A Risoli

Neuronas espejo y comprensión del otro

A mayor experiencia motora, mejor es la comprensión del otro desde dentro, lo que favorece la comunicación afectiva



A Risoli

En síntesis: las neuronas espejo, en Biodanza

Hacen posible la
sintonía afectiva,
la adaptación al otro y la
circularidad relacional

Incluso a distancia!

Biodanza y distanciamiento físico: como operadores, activamos conscientemente todas las neuronas espejo

- *Ejercicios para el espacio personal o espacio del cuerpo: **aumenta la conciencia corporal***
- *Presentación del ejercicio*
- *Metáforas: imágenes mentales*
- *Demostración*
- *División en grupos*
- *Mirada atenta al otro*
- *.....*



Teoría polivagal y Biodanza: el entorno seguro y la pulsación

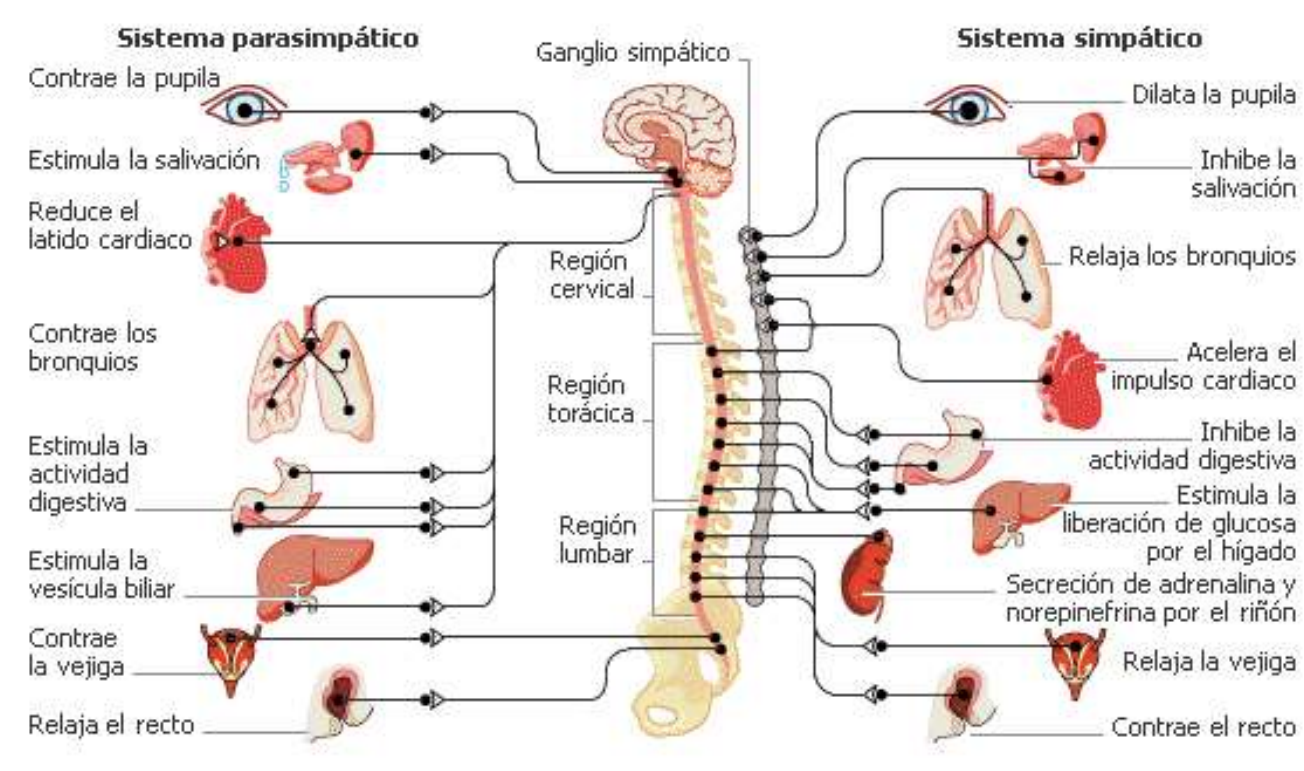
E. Porges

A Risoli

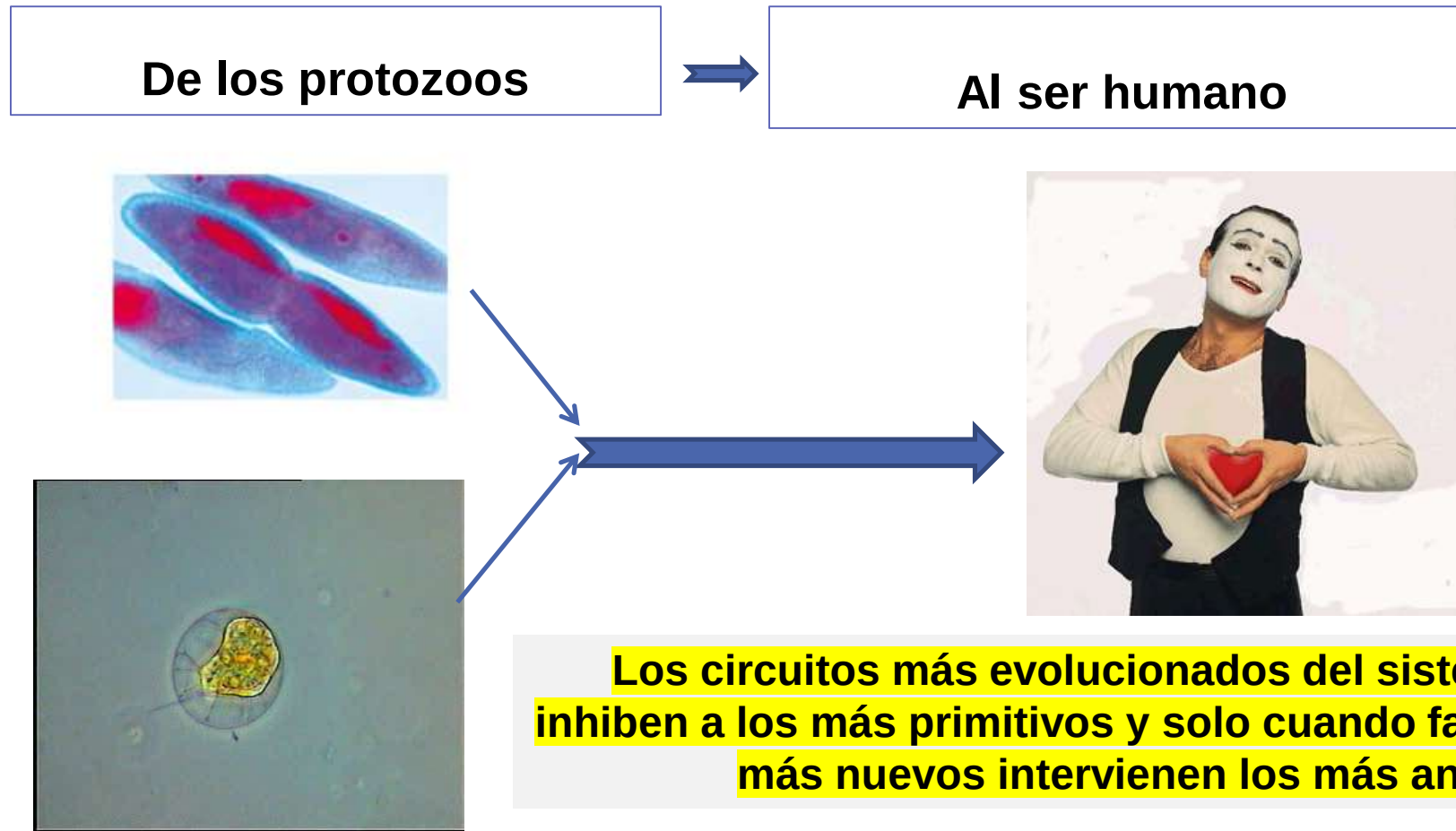
Sistema nervioso autónomo (neurovegetativo)

Sistema simpático: sistema para de lucha y huida destinado a situaciones de emergencia

Sistema parasimpático: sistema homeostático de reparación



Teoría polivagal: el concepto de disolución o explotación neuronal



Teoría polivagal: sistema parasimpático

Circuito antiguo amielínico: dorsovagal

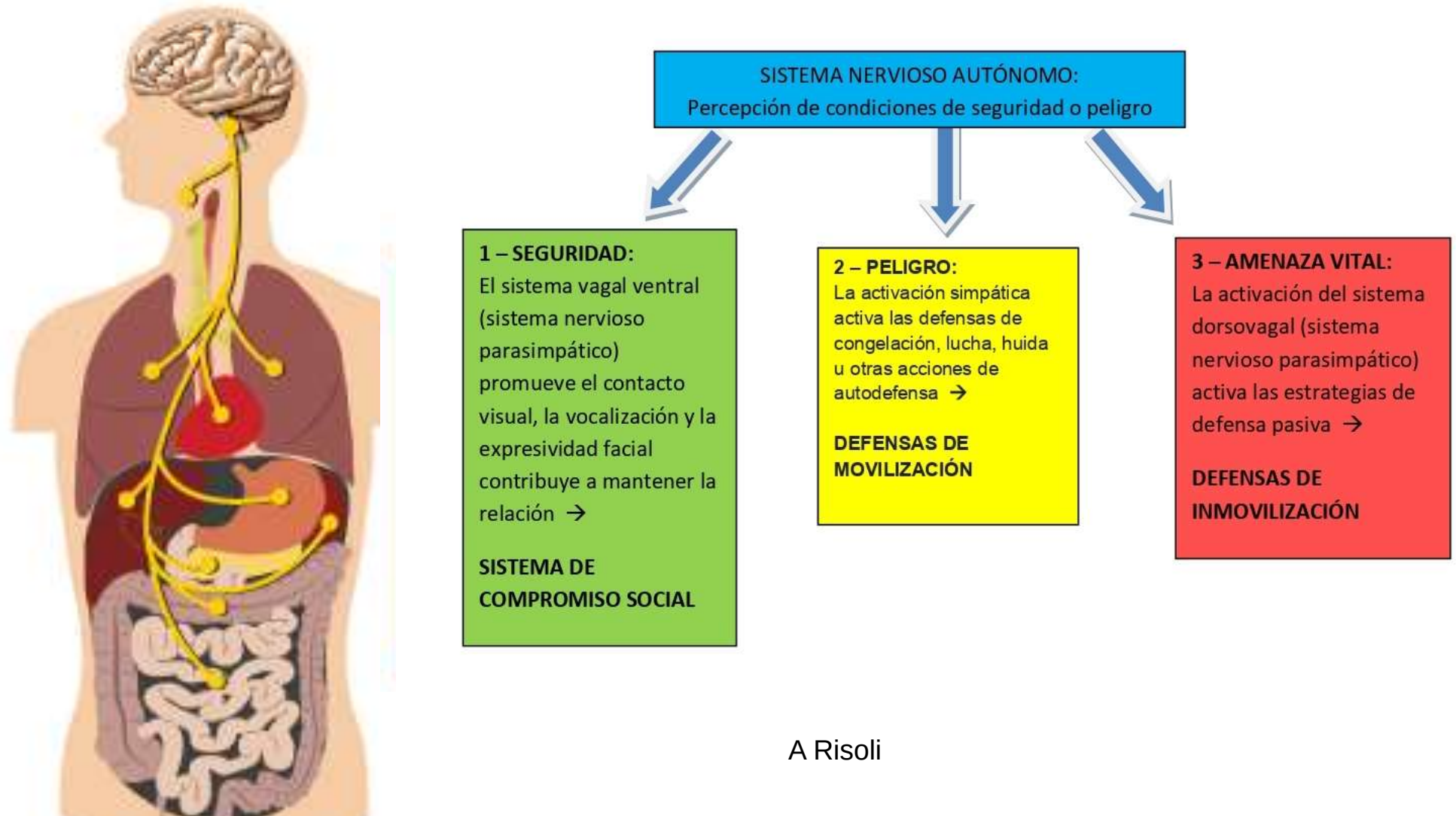
- controla las **funciones viscerales básicas** (sistema gastrointestinal y vejiga), **debajo del diafragma**

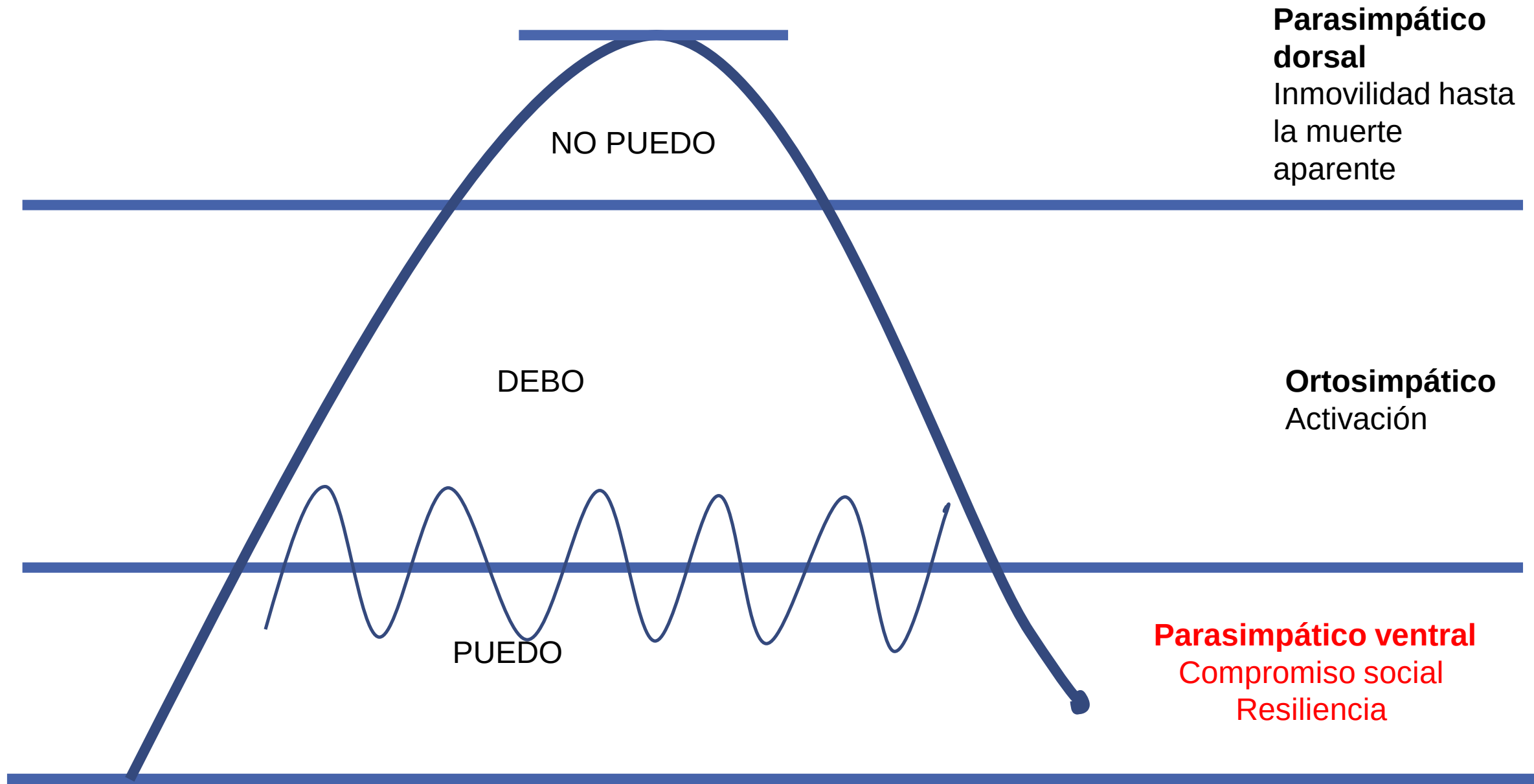
Circuito más nuevo mielínico: ventrovagal

- Controla los los músculos de la cara, la faringe, los pulmones, el corazón
- determina nuestra capacidad de **determina nuestra capacidad para expresar emociones con el rostro, la voz, la prosodia y la respiración**

CIRCUITO SOCIAL

El nervio vago: seguridad y amenaza





Parasimpático dorsal
Inmovilidad hasta la muerte aparente

Ortosimpático
Activación

Parasimpático ventral
Compromiso social
Resiliencia

Teoría polivagal y Biodanza



A Risoli





A Risoli