

Volver a Habitar mi Cuerpo: Mi vida con Parkinson entre pasos de baile

El diagnóstico de una enfermedad neurodegenerativa suele llegar como un muro de silencio y rigidez. Sin embargo, en un pequeño taller de danza, el sonido de un tango o una melodía suave está logrando lo que a veces los fármacos no pueden: devolver la fluidez, la sonrisa y el sentido de identidad. Hablamos con uno de los participantes de estos talleres, quien nos cuenta cómo ha pasado de sentirse un "paciente" atrapado por sus síntomas a descubrirse, de nuevo, como un "bailarín" frente al espejo.

Pregunta: Vivir con una enfermedad neurodegenerativa a menudo se siente como una pérdida de control constante. ¿Cómo ha cambiado la danza esa percepción para ti?

Respuesta: Vivir con Parkinson es aprender a habitar un cuerpo que ya no obedece siempre. En mi caso, la danza se ha convertido en un lugar donde, por un rato, vuelvo a sentir que el cuerpo es mío. Al principio, en clase, noto el temblor y la rigidez, ese miedo a no seguir el ritmo o perder el equilibrio. Pero en cuanto la música empieza y la profesora marca un movimiento sencillo, algo se afloja por dentro.

Pregunta: ¿Qué sucede físicamente cuando empiezas a moverte con el grupo?

Respuesta: Es curioso, porque mi atención cambia. Me centro en copiar el gesto del de al lado, en coordinar brazos y pies. Eso hace que, por momentos, el temblor pase a un segundo plano y la sensación dominante sea la de un movimiento fluido, aunque sea pequeño.

Pregunta: Mencionaste que al principio sentías cierta vergüenza. ¿Cómo lograste superar ese sentimiento?

Respuesta: Sí, sentía vergüenza de mi cuerpo lento, de no recordar la secuencia o de necesitar más tiempo para reaccionar. Pero cuando miro alrededor y veo que mis compañeros también se equivocan, también se ríen y también se cansan, esa vergüenza se transforma en complicidad. Empiezo a sentir orgullo por estar ahí, moviéndome a pesar de todo.

Pregunta: Parece que el grupo es una parte fundamental de la terapia...

Respuesta: Lo más poderoso es que no tengo que explicar nada. Los otros saben lo que es congelarse en medio de un paso o necesitar apoyarse sin previo aviso, y nadie se

extraña. Cuando nos damos la mano en una rueda o hacemos parejas, hay una sensación de apoyo silencioso. Si alguien pierde el equilibrio, otra persona ajusta el paso. Esa coordinación crea una confianza colectiva que fuera de la sala casi nunca experimento.

Pregunta: ¿Notas que esos beneficios te acompañan una vez que sales de la clase?

Respuesta: Totalmente. Después de las sesiones siento el cuerpo más suelto; camino un poco más erguido y tardo menos en iniciar el paso. Muchas veces el resto del día noto menos rigidez, como si la música siguiera moviendo algo por dentro. Además, duermo mejor y llego a casa con la cabeza despejada. Durante esa hora, mi mente ha estado concentrada en contar tiempos y girar, no en la enfermedad, los medicamentos o el futuro.

Pregunta: En definitiva, ¿qué significa para ti ese espacio semanal de baile?

Respuesta: Significa que en la clase no soy solo “la persona con Parkinson”. Soy alguien que aprende una coreografía, que anima al compañero, que puede equivocarse y volver a empezar. Sentirme parte de un grupo que comparte dificultades, pero también risas y conquistas, hace que la enfermedad pese un poco menos. Ahora, cuando pienso en mí, la primera palabra que me viene no es “paciente”, sino “bailarín”.

Pregunta: Para terminar, ¿qué le dirías a alguien que acaba de recibir un diagnóstico de Parkinson o deterioro cognitivo y siente que su cuerpo se ha convertido en un enemigo?

Respuesta: Le diría que no se encierre, aunque el cuerpo le pida quedarse quieto por miedo o por cansancio. El diagnóstico es un golpe duro, pero no es el final de tu identidad. Busca un lugar donde puedas moverte sin juicios, como una clase de danza. Al principio te dará miedo tropezar o que te miren, pero allí descubrirás que tu cuerpo todavía tiene música dentro. No dejes que la enfermedad te robe el placer de sentir el ritmo. Date el permiso de equivocarte, de reírte de un paso mal dado y de volver a empezar. Porque el día que te ves en el espejo del estudio y logras completar una coreografía, te das cuenta de que tú sigues ahí, mucho más fuerte que cualquier temblor.

"El día que logras completar una coreografía, te das cuenta de que tú sigues ahí, mucho más fuerte que cualquier temblor".

Danza inclusiva



Erasmus+

