

# Personas adultas mayores participaron de los cursos de movimiento creativo y estabilidad de movimiento que impartió Danza Universitaria

La compañía de danza creó un video documental con la experiencia

22 ABR 2022 Artes y Letras



La presentación del video se realizó con la presencia de algunas de las estudiantes, quienes manifestaron estar muy agradecidas con Danza Universitaria y la Universidad de Costa Rica, por la creación y desarrollo de este espacio. Laura Rodríguez Rodríguez

---

Durante el 2020 y 2021, Danza Universitaria impartió los **cursos virtuales Movimiento creativo y Estabilidad de movimiento** a personas adultas mayores.

De esta experiencia, que fue liderada por la bailarina Gloriana Retana, **surgió un documental que recopila en 15 minutos el recorrido de una clase y las experiencias de las participantes.**

El primer taller estuvo dirigido a **personas entre 50 y 80 años** con el propósito de mejorar la calidad de vida y salud de esta población, así como el disfrute de los movimientos del cuerpo y para despejar la mente.

Mientras que el segundo se concibió **para personas mayores de 80 años** y surgió pues Retana pensó en su abuela y en cómo mantenerla activa a raíz de la pandemia.



Algunas de las participantes en los cursos estuvieron presentes en la presentación del video. Laura Rodríguez Rodríguez

---

El objetivo de estas clases se centró en **mantener la energía, la movilidad articular y el buen dormir de las personas.**

Para Retana, el curso fue un espacio de aprendizaje mutuo que permitió a las personas participantes **improvisar, moverse y apropiarse de su cuerpo mediante la danza.**

Por lo tanto, hacer este video significa también un reconocimiento a ese grupo que a través de una pantalla logró construir relaciones y mantenerse activo durante dos años de pandemia.

En el caso de las participantes, ellas destacaron la oportunidad que tuvieron de **bailar libremente, de expresar lo que estaban sintiendo en esos momentos y de conocer y sentir sus cuerpos.**



La presentación se llevó a cabo en el auditorio del edificio de educación continua y allí las asistentes agradecieron a Danza Universitaria y a la Universidad de Costa Rica, por haber abierto este espacio. Laura Rodríguez Rodríguez

Además de que significó un espacio de **liberación psicológica, emocional y física** muy importante.

La Dra. Marisol Gutiérrez, vicerrectora de Acción Social, expresó que la acción social también trabaja por el respeto y el fortalecimiento de la dignidad humana, algo que dejó muy plasmado Danza Universitaria con este proyecto.

Por su parte, la Licda. Andrea Molina, docente de la Escuela de Psicología, señaló que una de las poblaciones más afectadas por la pandemia fue la de adultos mayores. No obstante, esta propuesta fue una esperanza para seguir moviéndose, creando y apostándole a la vida.

## Talleres de Danza Universitaria para personas adultas mayores





[Andrea Marín Castro](#)

Periodista, Oficina de Divulgación e Información

Áreas de cobertura: administración universitaria y artes

[andrea.marincastro@ucr.ac.cr](mailto:andrea.marincastro@ucr.ac.cr)