

2017 국제 심포지엄
2017 INTERNATIONAL SYMPOSIUM



파킨슨병 환자를 위한 댄스의 가치와 이점 이해하기

Understanding the Value and Benefit of Dance for People with Parkinson's

2017 INTERNATIONAL SYMPOSIUM

Understanding the Value and Benefit of Dance for People with Parkinson's



03084 서울 종로구 동숭길 122 동숭아트센터 5층 (재)전문무용수지원센터

TEL : 02)720-6202, 6203, 6208 | FAX : 02)720-6272 | Homepage : www.dcdcenter.or.kr





전통문화 발전을 이끌어가는 남다른 기업정신

이노베이션은 살아있는 역사다

1964년 국내 최초의 전문박물관이자 기업박물관 '한독의약박물관' 설립
인간문화재에게 무료 건강검진을 제공하는 '인간문화재 지킴이' 캠페인 전개

건강한 삶에는 의약품 뿐 아니라, 풍요로운 문화 역시 중요하기에
한독은 전통문화를 보호하고 발전시키기 위하여 노력하고 있습니다.
1만여 점의 의약관련 유물을 전시한 한독의약박물관을 시작으로
인간문화재의 건강을 살펴드리며 전통문화의 발전을 이끌어 내기까지-
한독은 건강한 삶의 기준에 그 깊이를 더하는 혁신적인 노력으로
우리 이웃과 사회로부터 존경받는 기업이 되겠습니다.



DANCERS'
CAREER
DEVELOPMENT
CENTER

2017 국제 심포지엄
2017 INTERNATIONAL SYMPOSIUM

파킨슨병 환자를 위한
댄스의 가치와 이점 이해하기

Understanding the Value and Benefit of Dance for
People with Parkinson's

일시 : 2017. 9. 1(FRI) 2:00 pm | 장소 : 대학로 이음센터 이음아트홀

주최 · 주관 (재)전문무용수지원센터
DANCERS' CAREER DEVELOPMENT CENTER

MARK MORRIS DANCE GROUP

후원 문화체육관광부

한국문화예술위원회
Arts Council Korea

협찬 서울사이버대학교
SEOUL CYBER UNIVERSITY

HAN/DOK

PAPA JOHN'S

HANCOM
한글과컴퓨터

(재)전문무용수지원센터 사업소개

About Dancers' Career Development Center

01 직업전환

은퇴시기가 빠른 무용수들을 위해 직업전환에 필요한 교육비를 직업분야와 교육과정에 제한 없이 지원합니다.

직업개발

무용수 특성을 살린 직업개발을 위해 다양한 교육과 직업전환을 하는데 필요한 지식과 정보를 마련하고 있습니다.

Career Transition

This program is designed to provide a wider variety of career transition choices to dancers, who retire at an early age. Applicants set a career transition target and field, and establish a study plan. Financial support is provided to cover educational expenses after a screening process.

02 상해 치료비 지원

공연 중 부상당한 무용수가 빠른 시일 내에 건강하게 무대에 복귀할 수 있도록 병원 진료비 및 재활 치료비를 지원합니다.

부상 예방 검진

상해에 노출되어 있는 신체부위를 조기에 발견하여 부상을 예방할 수 있는 부상예방검진을 지원합니다.

찾아가는 상해예방

재활트레이너를 공연장 및 연습실에 파견하여 재활에 관한 상담과 간단한 테이핑 등을 받을 수 있도록 지원합니다.

DCDC무용재활트레이닝실

공연 준비 중 상해를 입은 무용수가 DCDC무용재활트레이닝실에 방문하여 재활트레이너에게 부상 예방 및 재활에 관한 상담과 트레이닝을 받을 수 있도록 지원합니다.

Injury Rehabilitation and Prevention

Financial support is provided to pay for hospital medical expenses and rehabilitation treatment expenses that are incurred from injuries that dancers suffer during a dance performance or rehearsal. Also, rehabilitation trainers are dispatched to dance companies to help provide medical treatment for dancer injury prevention.

03 댄서스잡마켓

댄서스잡마켓은 공연을 앞둔 무용단과 공연 출연을 희망하는 무용수들이 함께 작업할 기회를 제공하는 공개 오디션으로 역량 있는 무용수 발굴과 무용수들의 공연출연 기회를 확대합니다. (재)전문무용수지원센터의 주력 사업 중 하나로 오디션을 통해 선발된 무용수의 출연료를 지원합니다.

Dancers Job Market

Dance companies that are planning dance performances are connected with dancers who wish to become a part of the performances. Dancers are thus presented with an opportunity to work with competent dance companies.

※ 모든 지원금은 무용수 경력과 공연 규모에 따라 차등지원 됩니다.

사진제공_국립발레단

아프면,
참지마세요!

상해치료비지원 사업
상해예방지원 사업
전문무용수 부상예방검진지원 사업

문의 (재)전문무용수지원센터 02)720-6202

서울시 종로구 동숭길 122 동숭아트센터 502호 www.dcdcenter.or.kr

2017 국제 심포지엄

파킨슨병 환자를 위한

댄스의 가치와 이점 이해하기

사회 : 남희경 ((재)전문무용수지원센터 자문위원, 명지대학교 예술심리치료학과 객원교수)			
14:00 ~ 14:05	개회사		
14:05 ~ 14:10	축사		
14:10 ~ 14:40	발제 I	파킨슨병의 현재와 새로운 노력	고성범 고려대학교 의과대학 신경과 교수 (구로병원)
14:40 ~ 15:40	발제 II	더 나은 삶을 위한 움직임 : 무용, 파킨슨병, 그리고 풍요로운 삶	데이비드 레벨탈 Dance for PD 창립강사, 프로그램 디렉터
15:40 ~ 16:40	Dance for PD 시연		
16:40 ~ 16:50	휴식		
16:50 ~ 17:35	토론	마효일 (한림대학교 평촌성심병원 신경과 교수) 오윤상 (여의도성모병원 신경과 조교수) 남희경 ((재)전문무용수지원센터 자문위원, 명지대학교 예술심리치료학과 객원교수) 박소정 (한국 펠든크라이스 길드 대표)	
		Q&A	
17:35 ~ 18:05	Capturing Grace의 발췌		

2017 International Symposium

Understanding the Value and Benefit of

Dance for People with Parkinson's

Moderator : Hee Kyung Nam (Advisor at Dancers' Career Development Center, Visiting professor of Art Therapy at Myongji University)			
14:00 ~ 14:05	Greetings		
14:05 ~ 14:10	Congratulations		
14:10 ~ 14:40	Presentation I	Current Status of Parkinson's disease and New Efforts	Seong-Beom Koh Professor of Department of Neurology, College of Medicine, Korea University (Guro Hospital)
14:40 ~ 15:40	Presentation II	Movement as Lifeline: Dance, Parkinson's and Living Well	David Leventhal Founding Teacher and Program Director for Dance for PD®
15:40 ~ 16:40	Dance for PD community demo class		
16:40 ~ 16:50	Intermission		
16:50 ~ 17:35	Discussion	Hyeo-Il Ma (Professor of Department of Neurology, Sacred Heart Hospital, Hallym University College of Medicine) Yoon-Sang Oh (Clinical assistant professor of neurology at Yeouido St. Mary's Hospital) Hee Kyung Nam (Visiting professor of Art Therapy at Myongji University) So Jung Park (Director of Feldenkrais Guild)	
		Q&A	
17:35 ~ 18:05	Excerpts of Capturing Grace		



2007년, 타 예술에 비해 항상 부상에 노출되어 있는 무용수들의 복지와 은퇴시기가 빨리 찾아오는 무용수들의 직업전환을 돕기 위해 (재)전문무용수지원센터가 설립되었습니다. 올해로 설립된 지 10년이 되기까지 많은 분들의 헌신과 노력이 있었습니다.

올해는 전문무용수들의 새로운 인생설계를 모색하기 위한 강사 양성 프로그램의 일환으로 <파킨슨병 환자를 위한 춤의 가치와 이점 이해하기>라는 주제로 심포지엄을 개최하게 되었습니다. 전문무용수지원센터는 2017년 올해부터 마크모리스댄스그룹(MMDG)의 Dance for PD 강사 양성 프로그램을 최초로 도입하여 국내 전문무용수를 대상으로 강사 양성과 파견 사업을 추진하고자 노력하고 있습니다.

Dance for PD는 춤을 통해 파킨슨병 환자들에게 몸과 마음, 삶을 바꿀 힘을 주는 세계적 교육 프로그램입니다. 이 프로그램은 의학과 무용의 의미 있는 협업으로 국내 파킨슨 질환을 앓고 계시는 환자들에게 이 병이 야기하는 신체적, 사회적, 표현의 문제들을 즐겁고 창조적인 방식으로 대처할 수 있는 방법을 가르쳐 줄 수 있다고 생각합니다.

이번 심포지엄을 위해 발제를 맡아주신 Dance for PD 창시자이신 데이비드 레벨탈, 고려대학교 의과대학 고성범 교수님과 토론을 맡아주신 한림대학교 평촌성심병원 마효일 교수님, 여의도성모병원 오윤상 교수님, 명지대학교 예술심리치료학과 객원교수 남희경 교수님, 한국 펠든크라이스 길드 박소정 대표님께 감사드립니다.

또한 (재)전문무용수지원센터에 많은 격려와 지원을 해주시는 문화체육관광부와 한국문화예술위원회 관계자 여러분 그리고 특별히 이번 심포지엄을 위해 후원을 해주신 (주)한독 김영진 회장님께서도 깊은 감사드립니다.

(재)전문무용수지원센터 이사장

박인자

Dancers' Career Development Center was founded in 2007 in order to help dancers who, compared to other artists, are always exposed to risks of injury and retire early change careers. Much sacrifice and effort has been made for the past 10 years since the foundation.

This year, as part of our instructor training program that can help professional dancers design a new chapter in their lives, we are organizing a symposium entitled <Understanding the Value and Benefits of Dance for Patients with Parkinson's Disease>. DCDC has introduced the program Dance for PD by Mark Morris Dance Group (MMDG) in 2017, for the first time in Korea, and is trying to promote instructor training and placement programs for professional dancers in the country.

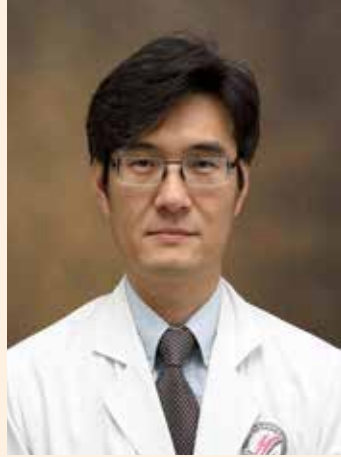
Dance for PD is an international education program that empowers Parkinson's Disease patients to change their body, mind, and life. We believe this program, which meaningfully combines medicine and dance, can teach the patients how to respond to physical, social, and expressive problems that are caused by the disease, in a creative and enjoyable way.

We would like to say thanks to David Leventhal, founder of Dance for PD, Professor Seong-Beom Koh of Korea University Guro Hospital and Professor Hyeo-II Ma of Hallym University Sacred Heart Hospital, Professor Yoon-Sang Oh of Yeouido St. Mary's Hospital, Professor Hee Kyung Nam, visiting professor of Art Therapy at Myongji University, and Ms. So Jung Park, Director of Feldenkrais Guild Also, we are grateful for the encouragement and support from Ministry of Culture, Sports and Tourism and Arts Council Korea, and Mr. Yeong Jin Kim, president of Handok who sponsored the symposium.

Thank you.

In-Ja Park

Chair of Dancers' Career Development Center



안녕하십니까?

2017 국제심포지엄의 개최를 축하드립니다. 이번 심포지엄의 주제는 파킨슨병 환자를 위한 댄스의 가치와 이점 이해하기로 Dance for PD의 소개와 시연입니다.

파킨슨병은 치매와 더불어 대표적인 퇴행성 뇌신경질환의 하나로 우리나라가 노령화 사회로 이행함에 따라 점차 유병률이 늘고 있는 실정입니다. 파킨슨병은 안정 시 떨림, 근육경직, 몸이 느려지고 균형 감각이 떨어지게 되는 다양한 운동증상이 나타납니다. 이와 더불어 우울증, 치매를 포함한 인지기능장애와 같은 비운동 증상도 동반되어 환자뿐만 아니라 가족 모두 어려움에 처하게 됩니다.

현재까지 파킨슨병의 치료는 주로 약물요법에만 의존하고 있습니다. 비록 약물치료로 파킨슨병 증상개선에 많은 도움이 되지만 환자분이나 가족의 입장에서는 부족함을 느끼고 계실 것입니다. 의사들은 병원을 찾는 파킨슨 환자분들에게 물리치료 및 운동의 중요성을 강조하며 열심히 운동을 하라고 이야기 드립니다. 하지만 대부분의 환자와 보호자 분들은 파킨슨 전문의에게서조차 어떤 운동이 도움이 되고 어떻게 운동을 하는 것이 파킨슨병 치료에 유익한지를 배우거나 듣지 못하는 것이 현실입니다. 금일 소개되고 시연될 Dance for PD는 이러한 부족함을 충족시켜줄 좋은 계기가 될 것으로 믿어 의심치 않습니다.

대한파킨슨병 및 이상운동질환 학회에서는 금년 4월 제임스 파킨슨 200주년을 기념한 대국민 강연회에서 Dance for PD에 관한 소개의 시간을 마련한 바 있습니다. 이번 심포지엄에서는 이론적인 배경뿐만 아니라 실질적인 시연도 열릴 것으로 알고 있습니다. 참석하신 모든 분들께서 Dance for PD를 통해 많은 것을 얻고 이를 통해 파킨슨 환자들의 치료에 도움이 될 것으로 기대합니다.

대한파킨슨병 및 이상운동질환 학회 부회장

마효일

Greetings.

I send my best wishes to the 2017 international symposium, which focuses on understanding the value and benefits of dance for patients with Parkinson's Disease, and introducing Dance for PD.

Parkinson's Disease, along with Alzheimer's, is one of the most well-known degenerative disorder and the prevalence is increasing in South Korea as the country is aging fast. The disease involves various motor symptoms such as tremor at rest, rigid muscles, slowed movement, and impaired balance. Also, it is accompanied by non-motor symptoms such as depression, dementia, and other cognitive dysfunction, which cause serious difficulties for both the patients and their families.

Currently, treatment of Parkinson's Disease mainly relies on medication. Although it tremendously helps improve relevant symptoms, I believe the patients and their families are not entirely satisfied with the results. Doctors advise patients with Parkinson's to exercise actively, emphasizing the importance of physiotherapy and exercise. However, most patients and families do not receive information about the types or methods of exercise that are helpful for treating Parkinson's Disease, even from their doctors. I am certain that the demonstration of Dance for PD today will help you become more familiar with the exercise.

The Korean Movement Disorder Society has introduced Dance for PD as part of its lecture held in last April, for the 200th anniversary of the birth of James Parkinson. During this symposium, you will not only learn about the theoretical background but also get to watch the actual demonstration of Dance for PD, which will provide helpful information for all attendants regarding treatment of Parkinson's Disease.

Hyeo-II Ma

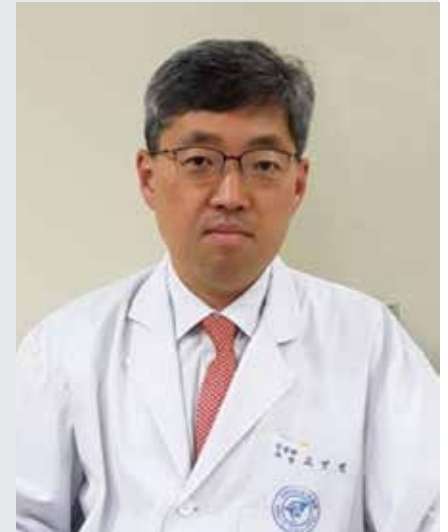
Vice-president of the Korean Movement Disorder Society

01

파킨슨병의 현재와

새로운 노력

Current Status of Parkinson's disease and New Efforts



고성범 | 고려대학교 의과대학 신경과 교수 (구로병원)

Seong-Beom Koh M.D., Ph.D.

Professor of Department of Neurology, College of Medicine, Korea University (Guro Hospital)

1993 고려대학교 의과대학 졸업

1998 신경과 전문의 취득, 의학박사 (고려대 대학원, 신경과학)

2003 고려대학교 의과대학 신경과 조교수 (구로병원)

현재 고려대학교 의과대학 신경과 정교수 및 신경과장

2006~2007 PET Neurology, Hammersmith Hospital, Imperial college, London, UK 연수

1993 Graduated from the Medical School of Korea University

1998 Obtained a neurology specialist license, M.D (graduate school of Korea University, neurology)

2003 Assistant Professor of Department of Neurology, College of Medicine, Korea University (Guro Hospital)

Present Professor and Head of Department of Neurology, College of Medicine, Korea University (Guro Hospital)

2006 - 2007 Trained at PET Neurology, Hammersmith Hospital, Imperial college, London, UK

파킨슨병의 현재와 새로운 노력

고성범 | 고려대학교 의과대학 신경과 교수 (구로병원)

1817년에 영국인 의사 제임스 파킨슨이 “Shaking palsy”라는 책에서

환자의 증상을 처음으로 체계적으로 기술하여 파킨슨병이라는 이름의 질병이 알려지게 되었다.

이렇게 파킨슨병이 이름을 얻은지 올해로 200년이 되었다.

이 시점에 파킨슨병의 현재와 환자들의 삶의 질을 개선하기 위한 우리의 노력에 대하여 알아보는 것은

매우 의미 있는 일이라 생각한다.

●●● 파킨슨병은 떨림, 뻣뻣함, 동작의 느려짐, 자세 및 보행의 변화를 주된 증상으로 하는 퇴행성 신경질환으로 운동을 조절하는 기능을 담당하는 뇌의 기저핵에 주로 병이 발생하여 생기는 질병이다. 기저핵 이외에도 수면, 자율신경기능, 감정, 감각, 기억을 담당하는 신경에도 이상이 발생하여 잠꼬대 중에 하나인 REM 수면 이상행동증, 변비, 배뇨 장애, 우울증, 후각 기능 저하, 인지기능 장애 등을 초래할 수도 있다. 파킨슨병 환자의 진단은 환자의 병력 청취와 신경학적 진찰을 통해서 주로 이루어진다. 언제인지 모르게 발생하여 천천히 진행되는 특성을 보이는 것이 병력 청취에서 중요한 내용이며, 손이나 발이 어둔해지거나 떨림 (주로 가만히 있으면 나타남), 다리를 끌면서 걷거나 걸음걸이가 종종 걸음을 하거나 걸을 때 팔을 흔들지 않고 걷는 현상을 진찰로서 관찰함으로써 진단이 가능하게 된다. 보통 뇌 MRI 검사를 시행하는데 파킨슨병과 유사한 증상을 보이는 질환을 감별하기 위하여 시행하는 것이며, 일반적인 뇌 MRI에서는 파킨슨병에 합당한 특별한 소견은 없다. 기능적 뇌영상인 도파민 수용체PET 검사를 시행하면 뇌 안의 도파민 신경의 상태를 확인할 수 있어서 파킨슨병이나 파킨슨증후군에서 도파민 신경세포의 소실을 확인할 수 있다.

●●● 우리나라의 파킨슨병의 유병률은 60세 이상에서 1.47% 정도로 추정하며, 서구지역과 비교하여 차이가 없다. 건강보험통계에 의하면 2004년에 비해서 2012년에 환자가 2.4배 증가하였으며 현재도 노인 인구의 증가와 함께 현저하게 증가하고 있다. 파킨슨병의 치료는 주로 약물 치료를 시행하며, 다른 퇴행성 뇌질환과 비교하여 다양한 종류의 약물이 사용되고 있는 상황이다. 약물 투여로 얻을 수 있는 장점과 부작용 및 단점을 고려하여 환자 상태에 맞추어 약물 치료를 하고 있다. 약물 치료에 대한 반응은 매우 좋지만, 매우 진행된 환자에서는 약효 소진 현상이나 이상운동항진증, 정신증상, 치매 등 다양한 증상이 발생하여 이에 대한 적절한 관리가 필요하다. 뇌심부자극술과 같은 수술적인 치료는 약효소진현상이나 이상운동항진증과 같은 운동계 합병증이 발생한 환자에게 유용하게 사용될 수 있다.

●●● 다양한 치료 방법이 환자의 증상 호전과 삶의 질의 개선을 위해 시도되고 있지만, 환자의 증상 모두를 호전시키거나 하지는 못하는 실정이다. 발음이상, 삼킴장애, 자세 불균형이나 보행 불안정과 같은 몸의 중심축에서 일어나는 증상과 우울감정, 인지기능 저하, 정신증상은 약물 치료에 대한 반응이 손발의 움직임, 떨림을 좋아지게 하는 것 보다는 못한 편이다. 파킨슨병 환자에서 재활, 운동 치료, 음악 치료, 댄스 치료의 효과에 대한 여러 연구가 진행되고 있으며, 보행 특히 밸런스 유지에 도움을 준다는 보고가 있다. 댄스의 파킨슨병에 대한 연구 결과를 메타분석 (잘 진행된 연구들을 모아서 정량적으로 분석하는 연구)에 의하면, 댄스가 보행속도의 향상, 파킨슨병 운동기능척도 점수와 베르그 밸런스 척도 (서있거나 걸을 때 균형을 알아보는 척도 검사) 점수의 호전과 삶의 질의 향상에 도움이 된다고 보고하였다. 대부분의 연구가 댄스에 의한 단기적 효과만 보았기 때문에, 향후 장기적인 효과에 대한 연구가 필요한 상황이다.

●●● 파킨슨병 환자의 상태의 평가는 의사의 진찰에 주로 의지하지만, 공학의 발달로 정량적 측정법이 연구 개발되고 있으며 환자가 신체에 부착하고 다니면서 상태를 모니터 할 수 있는 의공학 장비에 대한 연구가 왕성하게 진행되고 있다. 최근 의학의 추세는 개개인의 상태를 집중적으로 모니터링하면서 그 결과에 맞추어 맞춤 치료를 하는 정밀의학(precision medicine) 시대에 들어섰다. 파킨슨병 치료도 약물, 수술 치료 이외에 다양한 치료 방법들이 도입될 수 있을 것으로 생각되며, 환자의 삶의 질과 보호자의 부담을 감소시키기 위한 많은 노력이 필요하다.

Current Status of Parkinson's disease and New Efforts

Seong-Beom Koh M.D., Ph.D. | Professor of Department of Neurology, College of Medicine, Korea University (Guro Hospital)

In 1817, a British doctor James Parkinson systematically described the patient's symptoms first in a book called "Shaking palsy," which became known as Parkinson's disease.

It has been 200 years since Parkinson's disease got its name. At this point,

I think it would be very meaningful to learn about the current status of Parkinson's disease and our efforts to improve the quality of life of patients.

● ● ● Parkinson's disease is a degenerative neurological disease and its main symptoms include tremor, stiffness, slow motion, changes in posture and gait. It is a disease mainly caused by a disease in the basal ganglia of the brain responsible for controlling movement. In addition to the basal ganglia, a disorder in nerves responsible for sleep, autonomic nervous function, emotions, sensation, and memory may cause constipation, dysuria, depression, impaired olfactory function, cognitive dysfunction and REM sleep abnormal behavior, which is a kind of sleep talking. The diagnosis of Parkinson's disease is mainly performed through listening to the patient's medical history and neurological examination. What is important in listening to the medical history is that it occurs before the patient knows it and progresses slowly and the diagnosis can be made by observing the symptoms of dull hands and feet or tremor (shown if you remain still), dragging the legs or walking with short and quick steps or walking without shaking the arms. Usually, brain MRI is performed to distinguish diseases with symptoms similar to those of Parkinson's disease and general brain MRI does not show specific findings corresponding to Parkinson's disease. A dopamine receptor PET test, which is functional brain imaging, can check the status of dopamine neurons in the brain, indicating the loss of dopamine neurons in Parkinson's disease and Parkinson's syndrome.

● ● ● The prevalence of Parkinson's disease in Korea is estimated to be approximately 1.47% in those aged 60 or older and shows no difference compared to Western regions. According to the health insurance statistics, the number of patients increased by 2.4 times in 2012 compared to 2004, and it is still increasing remarkably with the increase of the elderly population. Parkinson's disease is mainly treated with drugs, and a wide variety of drugs are being used compared to other degenerative brain diseases. Considering the advantages, side effects and disadvantages of drug administration, medication is carried out according to the patient's condition. The response to drug therapy is very good, but various symptoms including drug efficacy exhaustion, hyperactivity, mental symptoms, and dementia occur in very advanced patients, so proper management is needed. Surgical treatment, such as deep brain stimulation, may be useful for patients with motor complications such as hyperactivity or drug efficacy exhaustion.

● ● ● Various treatment methods have been attempted to improve the patient's symptoms and the quality of life, but they are unable to improve all of the patient's symptoms. Symptoms occurring on the central axis of the body, such as pronunciation abnormality, swallowing disorder, postural imbalance or gait instability and depressed emotions, cognitive impairment, mental symptoms are relatively less improved than movement of hands and feet, tremor treated with drugs. There have been many studies on the effects of rehabilitation, exercise therapy, music therapy, and dance therapy on patients with Parkinson's disease and there is a report that they help to maintain walking, especially the balance. The results of the meta-analysis (Quantitative analysis of well-conducted studies) of dance on Parkinson's disease reported that dance helps to improve walking speed, Parkinson's disease motor function scale and Berg Balance scale (a scale test that finds out balance when standing or walking) and quality of life. Since most studies examined only short-term effects by dance, it is necessary to study long-term effects in the future.

● ● ● The evaluation of the condition of patients with Parkinson's disease is mainly dependent on doctor's medical examination, but the quantitative measurement method is being studied and developed by the development of engineering and research on biomedical equipment attached to the patient's body to monitor his/her condition is actively underway. Recently, the trend of medicine has entered the age of precision medicine, which intensively monitors the individual's condition and conducts customized treatment according to the result. I think various treatment methods may be introduced for Parkinson's disease in addition to medication and surgical treatment and a lot of effort is needed to improve the quality of life of the patient and reduce the burden of the caregiver.

02

더 나은 삶을 위한 움직임 :

무용, 파킨슨병, 그리고 풍요로운 삶

Movement as Lifeline: Dance, Parkinson's and Living Well

데이비드 레벤탈 | Dance for PD 창립강사, 프로그램 디렉터



David Leventhal

Founding Teacher and Program Director for Dance for PD

1997~2011 마크 모리스 댄스그룹 무용수

브라운대학교 영문학과 졸업

2010 베시(Bessie)상 (뉴욕 무용 및 공연상) 수상

2013 Parkinson's Unity Walk의 Alan Bonander 인도주의상(Humanitarian Award) 공동 수상

2016 세계파킨슨회의상(World Parkinson Congress Award)을 수상

1997~2011 Performed with the Mark Morris Dance Group

Graduated from Brown University with honors in English Literature

2010 Received a Bessie (New York Dance and Performance Award)

2013 Received Co-recipient of Alan Bonander Humanitarian Award from the Parkinson's Unity Walk

2016 Received the World Parkinson Congress Award for Distinguished Contribution to the Parkinson's Community

더 나은 삶을 위한 움직임: 무용, 파킨슨병, 그리고 풍요로운 삶

데이비드 레벤타 | Dance for PD 창립강사, 프로그램 디렉터

2001년부터 시작된 세계적 프로그램인 Dance for PD®는 뉴욕시를 비롯해 전 세계적으로 20개국, 140개 이상의 커뮤니티에 네트워크를 형성해 파킨슨병을 가진 사람들, 그들의 가족 및 친구, 간병인들에 전문적인 무용 수업을 제공하고 있다. Dance for PD 수업은 파킨슨병을 가진 사람들이 균형, 인지, 운동 기능, 신체 자신감과 관련한 특정 증상에 관한 관심을 창의적으로 다루게 하는 한편 의학적 상태에서 벗어나 무용의 즐거움과 이점을 경험하는 것을 가능하게 한다. 무용 훈련의 예술적 요소들을 기초로 하는 독특한 Dance for PD의 강의 접근은 파킨슨병을 가진 사람들이 무용수가 하는 방식으로 자신들의 움직임을 전략화하는데 도움이 된다. Dance for PD는 파킨슨병을 가진 사람들에게 제어와 기능 부여라는 의미에서 그들의 상태 관리에 도움을 제공하는 중요한 역할을 한다. 한편, Dance for PD는 파킨슨병을 가진 사람들에게 미치는 무용의 영향을 측정하고 이 프로그램의 효능 이면의 메커니즘을 이해하기 위한 최선의 연구를 조성하고 혁신적인 기법을 활용한다.

●●● 예술적 필요성

파킨슨병을 가진 사람들은 종종 환자로서 판명이 난다. 수십 년 동안 만성적이고 퇴행적인 질병을 갖고 있는 사람들은 이러한 의학적 상태를 내재화하게 되며, 이는 자신감, 자존감, 그리고 희망에 영향을 미친다. Dance for PD는 파킨슨병을 가진 사람들을 환자로서가 아니라 무용수로서 스튜디오에 들어오게 하고 예술적 경험에 참여하도록 이끈다. Dance for PD의 교수 접근은 한 가지 기본적 전제 위에서 구축된다. 즉, 전문적으로 훈련된 무용수들은 파킨슨병을 가진 사람들에게 유용한 지식을 갖춘 움직임 전문가들이다. 무용수들은 근육을 늘리고 강화시키는 것, 그리고 균형과 리듬에 대해 풍부한 지식을 갖추고 있다. Dance for PD를 교육하는 예술가들은 참가자들의 정신과 신체를 결합시키고 무용을 위한 무용을 강조하는 즐거운 사회적 환경을 형성하기 위해, 현대 및 극장 무용, 발레, 민속 무용, 탭, 즉흥 무용, 그리고 무용 레퍼토리에서의 움직임을 통합한다. 무용 수업은 예술성과 우아함을 개발하는데 초점을 맞추는 심미적인 경험이다. 다수의 증상들에서 이 프로그램의 긍정적 영향을 지지하는 연구 결과들이 있으며, 다수의 참가자들에게는 이 수업이 치료에 도움이 되는 것으로 나타났음에도 불구하고, 이 수업은 치료법으로

써 설계되거나 이를 주도하지는 않는다. 이 수업은 예술적 경험 속에 완전한 몰입을 가능하게 한다.

Dance for PD는 특히 파킨슨병을 가진 사람들에게 관련되는 무용 훈련의 주요 요소들을 활용하며, 운동 및 신체단련 치료와는 구별되는 프로그램이다. 이러한 요소들에는 다음을 포함한다.

- 근력, 유연성, 체력 및 균형의 발전
- 세심한 반복을 통한 기술의 숙달
- 움직임과 몸짓을 통한 의미의 표현
- 움직임을 시작하고 이끄는 데 음악을 사용
- 심미적 목표 및 이미지의 이용
- 일체감 및 연관성의 조성
- 순서화, 반영, 즉흥성 및 기억을 통한 인지 기능의 구축

●●● 아시아-태평양 지역에서의 프로그램 역사 및 활동

Dance for PD는 마크모리스 댄스그룹(Mark Morris Dance Group, MMDG)과 브루클린 파킨슨그룹(BPG) 간의 독특한 협력에서 출발했다. BPG의 Olie Westheimer 이사가 수업에 관련한 초기 계획을 가지고 MMDG에 접촉함에 따라 MMDG와 BPG는 2001년 파킨슨병을 가진 사람들을 위한 무료 무용수업을 제공하기 시작했다. 브루클린에서 월 1회의 수업이 시작된 이후 전세계적으로 사람들이 Dance for PD 마스터 클래스에 참여하고 있으며, 심화 워크숍을 통해 강사를 양성하고, 지속적인 수업이 지역 커뮤니티에서 가능하도록 조직간 관계를 육성함으로써 세계적 네트워크로 성장하고 있다. 이 프로그램은 전적으로 MMDG가 관리 및 운영하고 있으며, MMDG는 이 프로그램이 질적 평판을 유지하면서 지속 가능한 성장이 보장되도록 전문무용수지원센터(Dancers' Career Development Center)를 포함하는 전세계적으로 다수의 제휴단체들과 밀접하게 협력하고 있다.

Dance for PD는 2014년 대만에서 첫 커뮤니티 시범수업을 제공한 이후 2016년 쿠알라룸푸르에서 첫 강사 훈련 워크숍을 열면서 아시아에서 이를 확대해 나가고 있다. 강력한 지역적 요구에 대응해 Dance for PD는 아시아-태평양 지역에서 파킨슨병을 가진 사람들을 대상으로 적극적 무용 프로그램을 만들기 위해 현재 일본, 한국, 필리핀 및 중국과 제휴관계를 형성하고 있다.

●●● 연구: 효능의 입증과 메커니즘의 이해

파킨슨병을 가진 사람들에게 미치는 무용 효능에 대한 38개의 상호 심사 임상연구가 현재 발표되어있다. 주요 연구는 다음과 같다: 보행 및 떨림에 대한 UPDRS-III 총 점수와 항목별 점수에서의 향상(신경전달저널(Journal of Neural Transmission), 2015), 단기 이동성 향상(예술과 건강(Arts & Health), 2013), 전통방식의 재활 그룹과 비교했을 때 놀라운 운동성 및 인지 결과(신경재활(NeuroRehabilitation), 2017), 균형에서 기능성 확보 및 고차원 신경 기능의 출현 가능성(노인병에서 물리 치료 및 직업치료(Physical & Occupational Therapy in Geriatrics), 2014), 장단기 평가에서 균형성과 보행관련 운동성 향상(통합의료의 발달(Advances in Integrative Medicine), 2017), 우울증과 관련한 운동 기능, 인지 기능 및 정신 기능에서의 향상(의료에서 대체 요법(Complementary Therapies in Medicine), 2015), 손 움직임, 손가락 두드림 및 얼굴 표정을 비롯해 강직도 점수에서 가장 큰 향상을 보이는 UPDRS 총 점수의 개선(노화신경학 최신연구(Frontiers in Aging Neuroscience), 2011), 우울증에서 초기에 높은 점수를 보이는 피로도의 감소, 그리고 기분 장애의 감소 및 분노의 상당한 감소(건강심리학저널(Journal of Health Psychology), 2014). 현재 Dance for PD는 세인트 루이스 소재의 워싱턴대학 및 뉴욕시 컬럼비아대학의 연구자들이 공동으로 주도하는 기금 프로젝트에 관여하고 있으며, 이 프로젝트는 파킨슨병을 가진 사람들의 보행 속도와 지각된 변화 이면의 운동제어 메커니즘에 미치는 Dance for PD 접근의 영향을 조사하는데 그 목적이 있다.

●●● 기술력 활용

파킨슨병을 가진 사람들이 의료 시스템 외부에서 대부분의 시간을 보내기 때문에, Dance for PD는 참가자들이 소재하는 곳에서, 유용한 무용기반 전략들을 활용할 수 있도록 편리하면서 접근 가능한 다양한 채널들을 통해 내용을 전달하는 것을 목적으로 한다. MMDG는 호주에서 인도까지 새로운 참가자들을 대상으로 주요 수업과 훈련 워크숍을 제공하기 위한 라이브 스트리밍 기술을 시범 사용하는데 있어 캐나다 국립발레학교와 협력하고 있다. 한편으로 Dance for PD팀은 프로그램의 활동과 방법에 기초하는 구글 글라스 앱(글라스를 통한 움직임)을 개발하기 위해 뉴욕소재의 크리에이티브 에이전시인 SS+K과도 작업했다. 이 이동형이자 착용형 장치는 이용자들을 일련의 무용에 기반한 활동들로 이끌고, 이용자들의 동작이 경직되거나 둔화되는 경우 움직일 수 있도록 도움을 제공하며, 무용에 기반한 기술이 창의적 영감의 원천으로써 뿐만 아니라 삶을 변화시키는 운동 장애를 가진 사람들을 위한 전략적 도구로써 역할을 할 수 있는 강력한 방식을 제안한다.

더 많은 정보는 www.danceforpd.org를 참고해 주세요.

●●● 인용 문헌

Batson, G., Migliarese, S. J., Soriano, C., H. Burdette, J., & Laurienti, P. J. (2014). 파킨슨병에서 균형에 미치는 즉흥 무용의 영향: 2단계 fMRI 사례 연구. 노인병에서 물리 치료 및 직업치료(Physical & Occupational Therapy in Geriatrics), 32(3), 188-197.

de Natale, E. R., Paulus, K. S., Aiello, E., Sanna, B., Manca, A., Sotgiu, G., ... & Deriu, F. (2016). 무용 요법이 파킨슨병 환자들의 운동 및 인지 기능을 향상시킨다. 신경재활(NeuroRehabilitation), (사전 인쇄), 1-4.

Hashimoto, H., Takabatake, S., Miyaguchi, H., Nakanishi, H., & Naitou, Y. (2015). 파킨슨병의 운동 기능, 인지 기능 및 정신 증상에 미치는 무용의 영향: 무작위 선행 시험. 의료에서 대체 요법(Complementary Therapies in Medicine), 23(2), 210-219.

Heiberger, L., Maurer, C., Amtage, F., Mendez-Balbuena, I., Schulte-Mönting, J., Hepp-Reymond, M. C., & Kristeva, R. (2011). 파킨슨병을 가진 사람들의 기능적 운동성과 삶의 질에 미치는 주간 무용수업의 영향. 노화 신경학 최신연구(Frontiers in Aging Neuroscience), 3, 14.

Houston, S., & McGill, A. (2013). 파킨슨병을 갖고 생활하는 사람들을 대상으로 하는 발레에 대한 혼합방식 연구. 예술과 건강(Arts & Health), 5(2), 103-119.

Lewis, C., Annett, L. E., Davenport, S., Hall, A. A., & Lovatt, P. (2014). 파킨슨병을 가진 사람들의 사교무용 수업 후 감정의 변화. 건강심리학저널(Journal of Health Psychology), 1359105314529681.

McRae, C., Leventhal, D., Westheimer, O., Mastin, T., Utley, J., & Russell, D. 파킨슨병을 가진 사람들의 자기 효능감에 미치는 Dance for PD의 장기적 영향. 예술과 건강(Arts & Health), 2017년 5월.

Westheimer, O., McRae, C., Henschcliffe, C., Fesharaki, A., Glazman, S., Ene, H., & Bodis-Wollner, I. (2015). Dance for PD: 파킨슨병(PD)을 가진 사람들의 운동 기능과 삶의 질에 미치는 영향의 예비 조사. 신경전달저널(Journal of Neural Transmission), 122(9), 1263-1270.

Movement as Lifeline: Dance, Parkinson's and Living Well

David Leventhal | Mark Morris Dance Group / Dance for PD® Brooklyn, NY (USA)

Dance for PD®, a global program that launched in 2001, offers specialized dance classes to people with Parkinson's, their families, friends and care partners in New York City and through a network of affiliates in more than 140 communities in 20 countries around the world. Dance for PD classes allow people with Parkinson's to step out of a medicalized identity and experience the joys and benefits of dance while creatively addressing symptom-specific concerns related to balance, cognition, motor skill, depression and physical confidence. The unique Dance for PD teaching approach, grounded in the artistic elements of dance training, helps people with Parkinson's strategize their movement the way dancers do. Dance for PD plays a critical role in helping people with Parkinson's manage their condition with a sense of control and empowerment. Meanwhile, Dance for PD leverages innovative technology and fosters cutting-edge research to measure the effects of dance on people with Parkinson's and to understand the mechanisms behind the program's efficacy.

● ● ● The artistic imperative

People with Parkinson's are often identified as patients. Living with a chronic, degenerative disease for decades, people internalize this medicalized identity, which impacts confidence, self-esteem and a sense of hope. Dance for PD invites people with Parkinson's to enter the studio as dancers, not as patients, and to engage in an artistic experience. The Dance for PD teaching approach is built on a fundamental premise: professionally-trained dancers are movement experts whose knowledge is useful to persons with PD. Dancers are knowledgeable about stretching and strengthening muscles, and about balance and rhythm. Dance for PD teaching artists integrate movement from modern and theater dance, ballet, folk dance, tap, improvisation, and choreographic repertory to engage the participants' minds and bodies, and create an enjoyable social environment that emphasizes dancing for dancing's sake. The dance class is an aesthetic experience that focuses on developing artistry and grace. Although research supports the program's positive effects on a number of symptoms, and many participants find the class therapeutic, the class is not designed or led as therapy. It is designed to be a complete immersion in an artistic experience.

Dance for PD harnesses key elements of dance training that are particularly relevant to people with Parkinson's and set the program apart from exercise and fitness modalities. Those elements include:

- Development of strength, flexibility, stamina and balance
- Mastery of skills through thoughtful repetition
- Expression of meaning through movement and gesture
- Use of music to initiate and guide movement
- Use of aesthetic goals and imagery
- Fostering a sense of belonging and connection
- Building of cognitive function through sequencing, mirroring, improvisation and memory

● ● ● Program history and activities in the Asia-Pacific region

Dance for PD started as a unique collaboration between the Mark Morris Dance Group (MMDG) and the Brooklyn Parkinson Group (BPG). MMDG and BPG began offering free dance classes for people with Parkinson's in 2001, after BPG's Executive Director Olie Westheimer approached MMDG with the initial idea for a class. What started as a single monthly class for people in Brooklyn has grown into a global network by engaging participants around the world in Dance for PD master classes, training teachers through intensive workshops, and nurturing relationships among organizations so that ongoing classes are available to local communities. The program is fully administered and managed by MMDG, which collaborates closely with a number of global partners—including the Dancers' Career Development Center—to ensure that the program grows sustainably while maintaining its reputation for quality.

Dance for PD has been expanding its offerings in Asia since 2014, when it offered its first community demo classes in Taiwan in 2014, and its first teacher training workshop in Asia in Kuala Lumpur in 2016. In response to strong regional demand, Dance for PD is currently working with partners in Japan, South Korea, The Philippines and People's Republic of China to create robust dance programs for people with Parkinson's in the Asia-Pacific region.

● ● ● Research: proving efficacy and understanding mechanisms

There are currently 38 peer-reviewed published clinical studies on the effects of dance on people with Parkinson's. Highlights include: improvements on the UPDRS-III total scores and sub scores of gait and tremor (Journal of Neural Transmission, 2015); improved short-term mobility (Arts & Health, 2013); significant motor and cognitive outcomes when compared to a traditional rehabilitation group (NeuroRehabilitation, 2017); functional gains in balance and possible emergence of higher order neural functioning (Physical & Occupational Therapy in Geriatrics, 2014); motor improvements for balance and gait in short-term and long-term measurements (Advances in Integrative Medicine, 2017); improvements in motor functions, cognitive functions and mental symptoms related to depression (Complementary Therapies in Medicine, 2015); improvements in total UPDRS score, with strongest improvements in rigidity scores as well as hand movements, finger taps and facial expression (Frontiers in Aging Neuroscience, 2011); reduction in mood disturbance and specific reduction in anger, as well as less fatigue for those initially scoring higher in depression (Journal of Health Psychology, 2014). Dance for PD is currently involved with a funded project co-led by researchers at Columbia University (New York City) and Washington University in St. Louis that aims to investigate the effects of the Dance for PD approach on walking speed in people with Parkinson's and the motor control mechanisms behind any perceived changes.

● ● ● Harnessing the power of technology

Since people with Parkinson's spend the majority of their time outside the health care system, Dance for PD aims to deliver content through various convenient, accessible channels so that participants can leverage useful dance-based strategies wherever they are. MMDG is partnering with Canada's National Ballet School to pilot live streaming technology to bring flagship classes and training workshops to new audiences from Australia to India. Meanwhile, the Dance for PD team worked with SS+K, a New York-based creative agency, to develop a Google Glass App (Moving Through Glass) based on the program's exercises and methods. This portable, wearable device—which leads users through a series of dance-based activities and provides assistance to help them get moving if they freeze up or slow down—suggests a powerful way that dance-based technology can serve as a source of creative inspiration as well as a strategic toolkit for those living with a life-changing movement disorder.

For more information, please visit www.danceforpd.org.

● ● ● Works cited

Batson, G., Migliarese, S. J., Soriano, C., H. Burdette, J., & Laurienti, P. J. (2014). Effects of improvisational dance on balance in Parkinson's disease: a two-phase fMRI case study. *Physical & Occupational Therapy in Geriatrics*, 32(3), 188-197.

de Natale, E. R., Paulus, K. S., Aiello, E., Sanna, B., Manca, A., Sotgiu, G., ... & Deriu, F. (2016). Dance therapy improves motor and cognitive functions in patients with Parkinson's disease. *NeuroRehabilitation*, (Preprint), 1-4.

Hashimoto, H., Takabatake, S., Miyaguchi, H., Nakanishi, H., & Naitou, Y. (2015). Effects of dance on motor functions, cognitive functions, and mental symptoms of Parkinson's disease: a quasi-randomized pilot trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 23(2), 210-219.

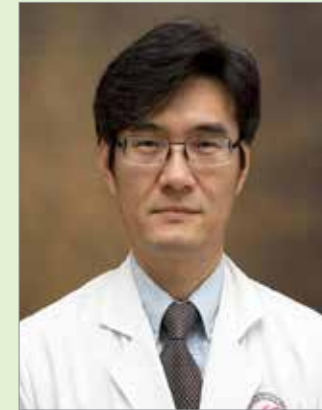
Heiberger, L., Maurer, C., Amtage, F., Mendez-Balbuena, I., Schulte-Mönting, J., Hepp-Reymond, M. C., & Kristeva, R. (2011). Impact of a weekly dance class on the functional mobility and on the quality of life of individuals with Parkinson's disease. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 3, 14.

Houston, S., & McGill, A. (2013). A mixed-methods study into ballet for people living with Parkinson's. *Arts & Health*, 5(2), 103-119.

Lewis, C., Annett, L. E., Davenport, S., Hall, A. A., & Lovatt, P. (2014). Mood changes following social dance sessions in people with Parkinson's disease. *Journal of Health Psychology*, 1359105314529681.

McRae, C., Leventhal, D., Westheimer, O., Mastin, T., Utley, J., & Russell, D. Long-term effects of Dance for PD® on self-efficacy among persons with Parkinson's disease. *Arts & Health*, May 2017.

Westheimer, O., McRae, C., Henchcliffe, C., Fesharaki, A., Glazman, S., Ene, H., & Bodis-Wollner, I. (2015). Dance for PD: a preliminary investigation of effects on motor function and quality of life among persons with Parkinson's disease (PD). *Journal of Neural Transmission*, 122(9), 1263-1270.



마효일

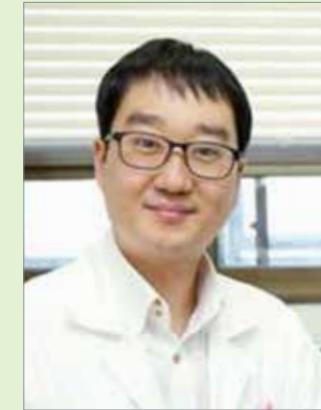
한림대학교 평촌성심병원 신경과 교수
대한파킨슨병 및 이상운동질환 학회 부회장

- 한림대학교성심병원 신경과 과장
- 대한노인신경외과학회 정보이사
- 대한임상신경생리학회 고시이사

Hyeo-Il Ma
M.D., Ph.D.

Professor of Hallym University
Sacred Heart Hospital
Vice-president of the Korean
Movement Disorder Society

- Head of the Neurology Dept. Hallym University Medical Center
- Information Director of the Korean Society of Geriatric Neurosurgery
- Director of the Korean Society of Clinical Neurophysiology



오윤상

여의도성모병원 신경과 임상조교수

- 전)서울성모병원/여의도성모병원 임상강사
- 가톨릭대학교대학원 의학과 신경과학 석, 박사
- 경희대학교 의과대학 의학사

Yoon-Sang Oh
M.D., Ph.D.

Clinical assistant professor of
neurology at Yeouido St. Mary's
Hospital

- Former clinical instructor at Seoul / Yeouido St. Mary's Hospital
- Master's and Doctor of Neurology at Graduate School of the Catholic University of Korea
- M.B at Kyung Hee University



남희경

(재)전문무용수지원센터 자문위원
명지대학교 예술심리치료학과 객원교수

- 가톨릭대학교 심리학과 박사 (상담심리전공)
- Antioch New England Graduate School 응용심리학과 석사(무용동작 치료전공)
- 한양대학교 무용학과 학사(발레전공)

Hee Kyung Nam

Advisor at Dancers' Career
Development Center
Visiting professor of Art Therapy at
Myongji University

- Ph.D in Psychology at the Catholic University of Korea (counseling psychology)
- M.A in Applied Psychology at Antioch New England Graduate School (Dance movement therapy)
- B.A in Dance at Hanyang University (Ballet)



박소정

한국 펠덴크라이스 길드 대표

- 현대무용가
- 소마콜라보 대표
- 서울여자대학교 특수대학 무용치료강사
- 성균관대학교 예술학박사과정 수료

So Jung Park

Director of Feldenkrais Guild

- Modern dancer
- CEO of somacollabo
- Instructor of dance therapy at the special college of Seoul Women's University
- Ph.D in Science of Arts at Sungkyunkwan University

Dance for PD(파킨슨 환자들을 위한 무용 교육 프로그램) 워크숍

일시 : 2017.9.2(토) - 9.3(일) 9:00 ~ 18:00

장소 : DCDC Dance Studio 마루

강사 : 데이비드 레벤타 (Dance for PD 창립강사, 프로그램 디렉터)

날 짜	시 간	내 용
9. 2 (SAT)	9:00 ~ 10:00	소개 Introduction
	10:00 ~ 11:00	파킨슨병 배경 및 교육과 관련해 고려할 사항 Parkinson's disease: background and teaching considerations
	11:00 ~ 12:00	클래스 구조, 위험평가, 안전성 Class structure, risk assessment, safety
	12:00 ~ 13:00	균형(Balance) & 프리징(Freezing) 워크숍 Balance and freezing workshop
	14:00 ~ 15:30	Dance for PD 클래스 시연 Dance for PD® community class
	15:30 ~ 16:15	클래스 참가자들과 토론 Post-class discussion with class participants
	16:30 ~ 18:00	교육 및 활동 Pedagogical techniques and best practices
9. 3 (SUN)	9:00 ~ 11:00	Dance for PD 핵심교과 과정 : 착석 활동들 Dance for PD core curriculum: seated activities
	11:00 ~ 12:00	Dance for PD 핵심교과 과정 : 일어서는 것을 돕는 활동들 Dance for PD core curriculum: supported standing activities
	13:00 ~ 14:30	Dance for PD 핵심교과 과정 : 중심(Center) 및 이동(locomotive) 활동 Dance for PD core curriculum: center and locomotive activities
	14:45 ~ 17:30	실습과목 Teaching Practicum
	17:30 ~ 18:00	마무리 Wrap up

DANCE *for* PD®



Training Modules

Dance Teacher Course



Training Modules

Dance Teacher Course

목차

학습의 기대 효과

Module 1: 수업의 핵심 원리

Module 2: 무엇을 기대할 수 있는가

Module 3: 안전

Module 4: 교육 기술

Module 5: 수업 계획과 구조

Module 6: 활동 계획

Module 7: 적용/해석

Module 8: 성공을 위한 12가지 열쇠

www.danceforpd.org

입문 교육에 대한 학습 기대효과

입문 교육 워크숍, 그리고 그와 관련된 문서 자료를 통해 다음과 같은 학습 기대를 가질 수 있을 것이다.

1. Dance for PD에서 다루는 무용 형식에 관한 특정한 기술을 가르치고 이해한다.
2. Dance for PD를 교육하는 데 도움이 되는 움직임의 기본 원리와 움직임의 구조를 어떻게 적용하는지 이해한다.
3. Dance for PD의 구조를 어떻게 계획하는지 이해하고, 성공적인 교육 계획을 작성하는 데 그 지식을 활용할 수 있다.
4. 환자들에게 좀 더 쉽게 접근하고, 신체적인 측면 뿐 아니라 예술적인 측면의 무용을 소개하기 위해 창의적인 방법을 사용할 수 있도록 한다.
5. 음악의 기능을 이해하고, 파킨슨 환자들에게 무용을 교육을 하는 데 이러한 음악의 기능을 활용할 수 있다.
6. 다양한 움직임 수준과 움직임 기능에 따라서, 그리고 개인적 요구에 맞는 접근을 할 수 있는 무용 교육과 학습 전략을 이해한다.
7. 수업의 위험 수준을 평가하고, 안전한 수업 환경을 만드는 데 필요한 지원을 이해하며, 안전한 교육을 하도록 지식을 적용할 수 있다.
8. 학습과 교육 전략으로서 즉흥 무용의 사용을 이해하고 활용할 수 있다.
9. 파킨슨 증상과 관련된 균형감 유지와 안전한 이동을 지원하는 데 필요한 움직임을 계획 하는 것을 이해하고, 이를 적용할 수 있다.
10. 파킨슨병 관련 증상과 상태에 대한 이해와 민감성을 가지고 수업 진행 속도를 어떻게 조절하는지 이해한다.
11. 수업의 도입과 마무리에 이르기까지 파킨슨 환자를 위한 무용 수업을 계획하고 실행하는 과정으로서 안전하고 효율적인 수업의 중요성을 이해한다.
12. 개인의 학습과 집단의 학습을 어떻게 발전시키고 유지해 나갈 것인지에 대한 개념을 이해한다.
13. Dance for PD 수업을 효율적으로 실행하는 데 필요한 기술을 어떻게 보여주고, 전달하면서 수업을 진행하는지 이해한다.
14. Dance for PD를 성공적으로 실행하는 데 필요한 기본적인 과업과 고려해야 할 사항들을 이해한다.
15. Dance for PD 수업을 이해하는 데 필요한 분석과 적용을 통해 일련의 무용/동작을 이해한다.
16. 사고 예방과 발생한 사고를 다룰 수 있는 전략을 발전시킨다.
17. 다양한 상황에서 역할에 대한 경계를 이해하고 적용한다.
18. Dance for PD 수업에서 사회적 상호작용의 중요성을 이해하고, 상호작용과 참여를 높이는 데 필요한 환경과 활동을 만들 수 있다.
19. 환자들의 참여를 높이는 데 도움이 되는 기본적인 안무적 구조와 형식을 이해한다.

Training Module #1

수업의 핵심 원리

본 단원은 다음과 같은 요소들을 이해할 수 있도록 안내할 것이다.

- ☑ 파킨슨 환자들을 대상으로 실제 무용 수업을 진행하기- 무용수들 또한 즐길 수 있는 수업
- ☑ 심미적이고 예술적인 목표를 먼저 고려하기
- ☑ 환자가 아니라 무용수로서, 즉흥 예술가로서 문제-해결을 할 수 있도록 참여자들을 독려하기
- ☑ 무용과 라이브 음악을 통해 공동체를 형성하도록 하기
- ☑ 안무, 즉흥무 그리고 스토리텔링을 활용하기
- ☑ 수업을 재미있고, 활기차게 유지하기

“춤에 대한 사랑을 나눌 수 있다면, 우리는 이미 춤과 음악의 신체적, 정서적, 사회적 유용성을 아는 것이다.

그리고 세상은 파킨슨병으로 영향을 받고 있는 모든 이들에게 좀 더 연민을 가질 수 있을 것이다.”

- Ingrid Hurlen, dance teacher and 2010 trainee (Seattle, WA)

개요

Dance for PD 수업은 파킨슨 환자들에게 특별히 도움이 되는 기본 원리, 접근법, 그리고 개념들로 구성되었고, 이는 철저한 경험과 과학적인 연구를 기반으로 만들어졌다.

주요 질문들

파킨슨 환자를 위한 무용 수업은 다른 수업들과 무엇이 다른가? 이는 다양한 운동 수업과는 어떻게 다른가?

이것이 무용 치료인가? 파킨슨병을 가진 학생들에게 도움이 되고 유용한 무용 용어가 무엇인가?

무엇이 Dance for PD 수업을 만드는 무용 수업인가?

우리가 느끼기에 성공적인 수업을 이끌어 내는 데 필요한 Dance for PD 수업은 다섯 가지 요소를 포함한다.

- ☑ 전통적이고 현대적인 무용 기술 훈련은 근력, 유연성, 협응력을 길러준다.
- ☑ 즉흥과 예술적 해석은 창조성과 상상력을 촉진한다.
- ☑ 안무의 레퍼토리와 새로운 움직임 표현은 인지적 전략의 발달을 돕는다.
- ☑ 서클 댄스, 라인 댄스, 무대 작업은 참여자들의 사회적 상호작용을 촉진하고 공동체와의 연결감을 생성한다.
- ☑ 강한 음악성은 수업의 모든 측면을 안내하고, 멜로디, 구조, 리듬은 참여자들의 신체적 정서적 탐색과 표현을 촉진한다.
- ☑ 수업은 가족들, 친구들, 간병인들 모두를 환영하고 모든 수업의 활동은 이들과의 긍정적인 관계와 관점을 촉진하도록 하는 것을 포함한다.

프로그램의 핵심 원리

1. 춤을 추기 위한 춤을 추기
2. 무용 훈련을 받고, 무용 교육을 사랑하는 전문가들, 숙련된 예술 교육가들로부터 배우기
3. 가능하다면 라이브 음악 반주에 맞춰 춤을 추기
4. 심미적이고 예술적인 경험을 통한 정신적 신체적 발달을 목표로 하기
5. 다양하고, 특정적이고, 상극적 움직임을 촉진할 수 있는 심상 사용을 강조하기
6. 균형감, 근력, 협응력, 리듬과 우아함을 촉진하도록 특정한 정체성을 가진 무용 형식, 기술들을 통합하기
7. 특정한 안무, 구조적인 즉흥, 그리고 신체적인 스토리텔링을 통해 상상력을 탐색하고 감정을 표현하기
8. 서클, 라인, 커플, 그리고 그룹과 함께 춤을 추고, 공동체로서 타인을 지지하기
9. 지역의 전통춤과 다양한 외국 춤의 구조를 배우고, 실제 안무에 사용하기
10. 무용수처럼 생각하는 것을 배우기
11. 춤의 본질은 즐거움이라는 것을 강조하기
12. 배우자, 친구, 파트너, 간병인들을 포함시키기

프로그램의 핵심적 가치

혁신, 창조성, 예술적 우수함, 협업, 포용, 공동체, 상호 존중, 즐거움

Dance for PD가 강조하는 것은...	...이 아니라
춤을 추기 위한 춤을 추는 것	증상의 탈출 위한 움직임에 초점을 가지는 것
훈련받고 있는 무용수와 예술가를 교육하는 태도로 수업	무용 예술가나 무용 강사가 아닌 치료사들과의 수업
가능하다면 라이브 음악에 맞춰 춤을 추기	녹음된 음악에 춤을 추기
예술적 목표	기계적이고, 임상적 혹은 실제적 목표
움직임을 촉진하고 지지하기 위해 심상을 사용	기계적인 혹은 해부학적 움직임을 촉진하기 위한 언어
몸 전체의 움직임에 영감을 주는 실제 무용 스타일, 형식, 기술을 사용하기	몸의 특정 부분을 운동하기 위한 목적으로 움직임을 사용하기
안무, 즉흥, 그리고 스토리텔링	운동을 위한 움직임의 기계적인 반복
서클에서, 라인으로, 파트너와 집단 전체가 함께 춤을 추기	개인적이고 사적인 경험으로서 춤을 추기
실제 안무가들로부터 만들어진 새로운 춤을 배우기	특정한 무용 안무의 같은 조합을 계속 반복하는 것
무용수와 같이(움직이면서 우아하고 즐겁게 도전적인 문제를 해결하는) 생각하는 것을 배우기	환자처럼 생각하기
춤의 본질은 즐거움이라는 것을 이해하기	움직임을 처방전이나 복용 약처럼 생각하기

우리의 신념은

Dance for PD는 발레, 현대무용, 탭 댄스, 포크 댄스, 스토리를 가진 안무 레퍼토리를 안내하는 라이브 음악과 함께 무용 교육을 제공함으로써 정서적, 인지적, 신체적, 사회적 참여를 촉진하고, 예술적 상상을 유발하며, 우아함을 개발하고 공동체를 형성한다. Dance for PD는 주로 참여자들이 전문적 무용 예술가들, 다양한 연령과 수준의 무용을 배우는 학생들, 혹은 예술가 공동체의 일원들과 함께 할 수 있는 무용 스튜디오, 복지 센터, 예술 작업실에서 열린다.

움직임을 치료적 도구로서 사용하기보다 Dance for PD 교사들은 참여자들이 그들의 상상력을 활용하고, 무용수로서 신체적 기술을 개발하고, 공동체를 형성하며, 삶의 질을 높이기 위한 방법으로써 움직임을 강조한다. 무용은 수천 년 동안 인간 공동체의 핵심적인 부분으로써 춤이 존재하였다는 것을 이해한다면 Dance for PD 교사들은 파킨슨 참여자들의 우아함, 자신감, 간병인, 친구들과의 의미 있는 연결감을 가지는 것을 돕기 위해 춤을 사용할 수 있다. Dance for PD 교사들이 참여자들에게 가치 있고, 높은 수준의 무용을 안내하고, 참여자들의 창조성과 도전받고 있는 힘든 마음에 영감을 제공하려하더라도, 모든 참여자는 수업에서 환자로서 혹은 학생으로서 판단 받거나, 평가 받거나, 분석 받지 않는다는 것을 알도록 해야 한다.

Dance for PD외에도 이와 접근이 유사하거나 다른 많은 보완적인 방법들이 존재한다. 이 접근방법은 파킨슨 환자와 작업하는 모든 사람들이 활용할 수 있도록 열려있다.



Members of the Brooklyn Parkinson Group 'pass the pulse' at the Mark Morris Dance Center. Dance for PD classes use an artistic approach to build a sense of community. This exercise serves as a reverence to close the session. [Photo by Johan Henckens/MMDG]



Misty Owens, a Dance for PD founding teacher, leads members of the Brooklyn Parkinson Group in a tap exercise that allows people with different needs to participate fully. [Photo by David Bee]

© 2016 Mark Morris Dance Group

Training Module #2

무엇을 기대할 수 있는가

본 단원은 다음과 같은 요소들을 이해할 수 있도록 안내할 것이다.

- ☑ 파킨슨 학생들의 잠재적 제한을 알아차리고, 그것에 편안해짐으로써 무용을 가르치는 것에 집중할 수 있도록 한다.
- ☑ 그들이 경험을 즐길 수 있도록 안전하고, 편안한 분위기를 만들 수 있도록 한다.
- ☑ 당신이 수업에서 제공하는 모든 것이 참여자 모두를 성공적으로 만족시킬 수 없다는 사실을 받아들인다.
- ☑ 참여자들로부터 피드백을 물어보고, 받아들이는 것을 배운다.
- ☑ 신경과외사, 간병인, 자조그룹 지도자들과 관계를 어떻게 맺을 수 있을지 생각해본다. 그들은 당신에게 질문이 생길 때 좋은 자원이 될 수 있다.

개요

파킨슨병은 유사한 병의 경과에 있는 사람들에게 다양한 방식으로 드러나기도 하고, 다양한 발병 시기의 사람들에게 각기 다양한 방법으로 드러나기 때문에 체계적으로 정리하기 어려운 질병이다. 파킨슨병을 가진 어떤 사람에게 무엇을 기대할 수 있는가에 대해서는 특정한 논리가 없다. 하지만 이번 장은 당신의 학생들로부터 무엇을 예상할 수 있는가에 대한 감각을 제공함으로써 당신은 민감성을 가지고 수업을 진행할 수 있도록 할 것이다 Dance for PD 수업을 진행하기 위해 요구되는 것은 무용수와 무용 교사로서의 자신, 그것이 전부라는 것을 기억하라. 무용수들은 본래 주변 사람들에 대해서 놀라울 만큼 깨어있고, 민감성을 가진 직관적인 문제 해결사이다. 수업을 진행하기 위해서 당신은 파킨슨병에 대해서 모든 것을 다 알고 있어야 할 필요는 없다.

주요 질문들

수업에 들어오는 학생들은 어떤가? 무용 수업에서 파킨슨 경험을 가진 사람들에게 도전이 되는 요소는 무엇이고, 그것들을 어떻게 언급해야 하는가? 수업에서 몸이 동결되는(freeze) 사람이 있다면 어떻게 해야 할까? 왜 어떤 사람들은 수업을 즐기는 것처럼 보이지 않는 걸까? 무용 수업의 어떤 요소가 파킨슨병을 가진 사람들보다 더 도전적일까?

무용 수업에 초점을 맞출 수 있도록 참여자들의 어려움에 대해서 알아차리고 좀 더 편안해지기

당신의 학생들로부터 무엇을 예상할 수 있을지 안다면, 당신은 무용에 좀 더 초점을 맞출 수 있고, 좀 더 자신감을 가질 수 있을 것이다. 파킨슨병에 대해서 기억해야 할 가장 중요한 요소는 그들은 매 순간 그리고 다양한 순간 다른 도전을 가지고 수업에 들어온다는 것이다. 파킨슨병의 증상은 예측불가하기 때문에 환자들이 가지고 오는 어려움에 대한 접근이 특별히 더 창의적이어야 할 필요가 있다. 우리가 함께 작업하고 있는 많은 사람들은 인지적인 전략, 인내심, 그리고 가끔은 어느 정도의 유머를 사용하면서 극복해나간다. 파킨슨병의 단 한 가지 증상의 조합은 존재하지 않지만 다양한 증상의 조합들이 밀려오고 시간이 지나면서 바뀐다. 아래에 관찰할 수 있는 증상들을 몇 가지 소개한다.

관찰	민감성
파킨슨병은 사람을 경직되게 만들고, 근육을 긴장하게 만든다. 파킨슨병을 가진 사람의 움직임은 주로 서툴게 보이고, 느리다.	느린 움직임(서동)은 파킨슨병의 주요 신호이다. 파킨슨병 환자들은 움직이기 위해 힘든 노력을 기울여야 한다. 그들의 근육은 둔하고 굳어있다. 힘든 노력이 지속되면 쉽게 피로해진다. 운동을 가르칠 때 속도와 시범을 보일 때 박자를 인지해야 한다. 주로 천천히 시작하는 것이 좋지만 점진적으로 속도를 따라잡는 것도 중요하다. 훌륭한 음악에 맞춰 잘 구성된 운동을 하는 것은 이들에게 좀 더 유동성 있는 움직임을 가능하게 해준다. 모두가 다 따라올 수 없더라도 괜찮다.
파킨슨병에는 스윙과 움직임에 대한 논리가 필요하다.	파킨슨병 환자들은 대부분 팔의 스윙이나 반대적인 움직임을 포함한 기본적인 자동적 움직임 협응이 떨어진다. 수업에서 이러한 움직임을 다루는 것은 매우 중요하다. 학생들은 이러한 움직임을 세분화하여 배울 수 있는 기회를 감사하게 여길 것이다. 당신은 일반 무용 수업보다 실제로 더 많은 것을 가르쳐야 하는 것을 예상할 수 있다. 어떤 사람들에게는 이러한 움직임을 수행하는 데 한 번 이상의 수업을 필요로 할 것이고, 어떤 사람들에게는 좀 더 많은 시간이 요구될 것이다.
파킨슨병 환자들은 균형감을 가지는 데 어려움이 있을 것이다.	균형감을 상실한 파킨슨병 환자들에게 발이나 팔로 '잡는' 동작이나 자세를 바꾸는 자동적 반사가 자동적이지 않다. 어떤 파킨슨병 환자는 뒤로 넘어진다. 어떤 환자는 앞으로 넘어진다. 균형감의 상실은 가만히 서있거나 걸을 때, 혹은 자세를 바꿀 때 일어날 수도 있다. 앞으로 혹은 뒤로 넘어지는 것은 주로 의자에서 일어서면서 주로 일어난다. 안전 모듈에 있는 균형감에 관한 모든 정보를 사용하고, 항상 안전을 의식해야 한다. 때로는 심상이나 활동을 통해 환자들이 균형감을 찾을 수 있도록 안내할 수 있다. 때로는 당신이 직접 물리적인 도움을 제공하거나 누군가가 도움을 손길을 제공할 수 있도록 안내해야 한다.
파킨슨병 환자들은 무동증 증상이 일어나면, 움직일 수 없을 것이다.	어떤 사람은 마치 발바닥에 접착제가 붙은 것처럼 움직임이 동결되는 것(무동증)을 묘사할 것이다. 움직이고 싶으나 첫 발을 땔 수가 없다. 환자들은 일상에서 자주 일어나는 이러한 동결 상태에 대해서 불안해한다. 동결 상태에서 회복하는 것을 돕기 위해서는 먼저 그들이 평소에 어떻게 그것을 대처하는지 물어보라; 교사의 역할은 학생에게 의료적 도움을 주기 위한 것이 아니라 학생에게 권한을 부여하는 것이다. 회복에 도움이 되는 것은 먼저 움직이려고 하는 시도를 멈추고; 심호흡을 하고, 잠시 평정심을 찾는 것이다. 그런 다음 당신의 발을 그들 앞에 갖다 대면서 그 발을 넘어가보라고 제안하라. 그들에게 좋아하는 행진가 혹은 노래가 있다면 그것을 크게 흥얼거리는 것을 제안하라. 당신의 손을 그들의 등에 대고 함께 걷는 것도 도움이 될 수 있다. 그들은 당신의 리듬을 받아들일 것이다. 아니면 옆으로 흥얼거리는 리듬을 시도할 수 있다. 모든 방법이 모두에게 다 적용되지는 않을 것이다. 간병인과 다른 참가자들도 자신들의 기술을 가지고 있고, 그것을 사용하도록 안내할 수 있다.

관찰	민감성
파킨슨병 환자들은 무동증 증상이 일어나면, 움직일 수 없을 것이다.	참여자들은 약물이 효과적일 때(그렇지 않을 때보다) 훨씬 더 잘 움직인다. 많은 학생들이 약물 복용 스케줄을 가지고 있고, 이는 불이 들어오거나 꺼지는 상태에 영향을 준다. 약물이 효과적일 때에는 수업에서도 최대한 기량을 발휘하면서 즐길 수 있게 된다. 또한 수업 시작하면서 불이 들어오지 않는 상태 혹은 불이 들어온 상태에 있다고 끝까지 그 상태에 머무르지 않는다는 것을 기억해야한다. 약물 효과가 떨어졌을 때 약을 먹고 와서 다시 수업에 들어오기도 한다. 따라서 물과 컵을 가까운 곳에 배치하는 것도 중요하다.
파킨슨 증상에 대한 경과가 진전되면, 움직이기 위해 약물을 복용해야한다. 약물이 잘 듣지 않으면, 마치 불이 꺼지듯이 암전 상태가 되고, 약물을 복용한 후에 다시 불이 들어올 수 있게 된다.	참여자들은 약물이 효과적일 때(그렇지 않을 때보다) 훨씬 더 잘 움직인다. 많은 학생들이 약물 복용 스케줄을 가지고 있고, 이는 불이 들어오거나 꺼지는 상태에 영향을 준다. 약물이 효과적일 때에는 수업에서도 최대한 기량을 발휘하면서 즐길 수 있게 된다. 또한 수업 시작하면서 불이 들어오지 않는 상태 혹은 불이 들어온 상태에 있다고 끝까지 그 상태에 머무르지 않는다는 것을 기억해야한다. 약물 효과가 떨어졌을 때 약을 먹고 와서 다시 수업에 들어오기도 한다. 따라서 물과 컵을 가까운 곳에 배치하는 것도 중요하다.
파킨슨병은 목소리와 말하는 패턴에도 영향을 줄 수 있다.	그들에게 원하는 시간과 공간에 머무를 수 있도록 하라. 서두르게 하지 마라. 어떤 사람은 단어를 말하는 것을 어려워할 수 있거나 말을 천천히 혹은 너무 빠르게, 그리고 알아듣기 어렵게 할 수도 있다.
많은 파킨슨병 환자들은 떨림 증상을 가지고 있고, 이는 몸통을 흔들릴 만큼 영향을 줄 수 있다.	춤을 추는 것은 떨림 증상을 많이 도울 수 있다(이러한 떨림 증상은 이름 게임과 같이 자신의 움직임을 만들어내는 활동을 하면서 사라지는 경향이 있다). 떨림은 예측하지 못하는 사이에 나타날 수도 있고, 사라질 수도 있다. 하지만 떨림증상이 시작될 때 쉽게 소진될 수 있다(근육이 그러한 움직임을 하려고 계속 일한다고 상상해보라). 떨림 증상이 있을 때 서클에서 누군가의 손을 잡고 있는 것은 힘든 일이 될 수 있다.
파킨슨병 환자들은 피로감, 우울, 그리고 졸음을 경험할 수 있다.	우울과 소진은 파킨슨병 환자들에게 두 가지 큰 비운동성 도전이다. 근육이 빠르게 피로감을 느끼고, 어떤 사람들은 수면 장애를 겪으면서 밤에 잠자는 것에 어려움을 가지기 때문에 수업 중에 졸린 경험을 할 수 있다. 이는 당신의 교육 기술이나 태도라기보다 증상의 상태를 반영하는 것이다.

관찰	민감성
파킨슨병 환자들은 미소, 찡그림 혹은 얼굴표정을 통해 감정을 표현하는 것에 어려움을 가질 수 있고, 말하는 것과 관련된 근육에 영향을 받으면서 모노톤 혹은 감정 없는 목소리를 만들 수 있다. 어떤 사람들은 통제하기 어려운 침을 흘리는 경험을 한다.	사람들이 당신의 수업 내용에 별로 흥미를 느끼지 않는 것처럼 보일 수 있다. 이것을 개인적으로 받아들이지 말아야 한다. 참가자들은 당신의 수업에 특별하게 참여하고 전념하고 있을 것이다. 하지만 그들의 표정은 그러한 흥미를 나타내지 않을 수 있다. 이러한 반응은 표정을 읽으면서 수업을 하는 교사에게는 도전적인 역동일 수 있다. 그래서 이러한 반응이 증상이라는 것을 기억하는 것이 중요하다. 이들 학생들은 수업이 너무 빠르거나 어려울 때 충분히 언어적인 피드백을 제공할 수 있는 자원을 가졌다.
파킨슨병 환자들은 두 가지 일을 한 번에 처리하기 어려워하고, 여러 가지 활동을 동시에 진행하기 위해서 생각을 해야 하며, 집중하기 어려워한다.	다행히 무용은 움직임을 어떻게 알맞게 분리해서 협력할 수 있는지를 가르치기 때문에 무용은 파킨슨병 환자들에게 훌륭한 방법이다. 그러나 당신은 이러한 움직임을 세분화해서 한 번에 한 가지씩 분리해서 가르치는 데 시간을 할애해야 한다. 당신은 특정 움직임을 몇 주 동안 혹은 그보다 길게 작업해야 할 수도 있다. 학생들에게 완벽을 추구하거나 좋은 결과를 얻기 위한 것이 아니라 도전받는 것을 즐길 수 있도록(마치 일요일에 단어 퍼즐 놀이하는 것처럼) 안내하라. 이것은 수업에서 중요하게 생각해야 하는 요소이다.
스트레스는 모든 것을 더 힘들게 만들 수 있다.	수업 중에 알람 소리가 들릴 수 있고, 사람들이 약을 먹으로 나갈 수도 있다.
어떤 파킨슨 환자들은 통제하기 어려운 뒤틀린 움직임 경험(운동장애)을 할 수 있고, 이는 주로 너무 많은 약물 복용을 한 결과일 수 있다.	속도를 줄일 수 있는 어떠한 방법도 모른 채 빠른 속도로 운동을 하고 있다고 상상해보라. 운동장애(Dyskinesia)는 사람을 소진시킬 수 있다. 교사는 각자의 움직임 가능성과 가동 수준의 고유성을 존중하고, 작은 동작부터 큰 동작에 이르기까지 모두가 가치 있고, 모든 움직임 표현을 환영하고 수용되어야 한다.
어떤 파킨슨 환자들은 인지적인 손상을 가지고 있어서 무언가를 계획하거나 기억하고, 공간적 개념이나 지시를 이해하는 것을 수행하지 못할 수도 있다.	인지적으로 느려짐의 원인을 이해하는 것은 중요하지 않다. 중요한 것은 이러한 증상에 대한 당신의 친절하고 고요한 태도이다. 그들이 잘 이해하지 못하는 것 같으면 반복해서 설명하는 것을 두려워하지 말라. 하지만 부담감을 주어서는 안 된다. 포함시키는 것과 배제하는 것 사이에 균형이 존재한다.

준비하라

다른 무용수업과 다르게, Dance for PD 수업에 오는 사람들은 이 전에 무용 수업을 받아본 적이 없을 수도 있다. 그리고 처음 참여하는 사람들에게는 수업이라는 구조 자체가 혼란스럽거나 두려울 수 있다. 특히 처음 참여하는 참가자가 있을 때, 다음과 같은 사항에 대해 설명하는 것에 노력을 기울일 필요가 있다.

1. 서클에 앉아있을 때, 동작 시범을 볼 수만 있다면 반대편에 앉아있는 교사를 따라하거나, 교사 뒤에서 그들의 동작을 똑같이 따라 해도 괜찮다. 전체 움직임 구성은 결국 양쪽으로 모두 진행하기 때문에 오른쪽 혹은 왼쪽 어느 쪽을 먼저 해도 상관없다.
2. 이 수업은 무용 수업이고, 즐겁게 경험하길 기대한다. 우리는 모두 각자의 고유하고 아름다운 방법으로 춤을 추고, 우리의 몸이 그것을 가장 잘 안다. 따라서 어떠한 동작도 불편하거나 아프거나 혹은 힘들면 자신의 몸에 맞게 수정할 수 있다.
3. 당신은 같은 공간에서 많은 사람들, 움직임, 음악과 함께 하는 경험을 하고 있다. 다른 사람이 하는 것과 비교하거나 당신의 활동이나 역할에 대해 판단하지 말고, 그냥 한번 시도해보라. 당신은 우리와 함께 여기 있는 것만으로도 집단의 중요한 멤버이고, 당신의 고유한 움직임 스타일도 언제나 환영이다.
4. 서서 하는 모든 활동은 앉아서도 모두 가능하다. 무용 바 혹은 무용 홀의 공간으로 이동할 때, 당신은 의자에 머무를 수도 있고, 앉아있는 상태에서 움직임을 수정해서 따라할 수 있다. 그리고 의자에서 일어나는 것이나 다시 의자로 돌아오는 것에 어려움이 있으면 언제든지 얘기하라.

항상 피드백을 물어보고 들어보라

우리가 주는 정보를 일반화하는 것보다 당신의 학생에게 직접 물어보는 것이 더 좋다. 오늘 특별히 어떤 조합이 그들의 상태를 어떻게 만들었는가? 수업의 어떤 점이 그들을 가장 기분 좋게 만들었는가? 무엇이 정말 어려웠지만 자신에게 유용하였는가? 무엇이 어려웠고, 유용하지도 않았는가? 이러한 질문을 개방하고, 물어보라. 그들이 단어를 찾아서 말할 수 있도록 시간을 주고, 그들을 위해 문장을 마무리해주지 말라. 당신이 그들을 가르쳐주는 만큼 그들도 당신에게 자신에 대해 가르쳐줄 수 있도록 하라.

자조 그룹 리더, 신경과 의사, 간병인들과 관계를 잘 맺어나간다면 당신에게 질문이 생길 때 답을 구할 수 있을 것이다

수업을 진행하기 위해 필요한 것은 가르치는 기술과 무용 경험일지라도, 이들에 관한 정보를 가진 사람과 파트너가 된다면 당신이 수업에서 보는 것, 이해되지 않는 것을 설명하는 데 도움이 되고, 그러한 파트너는 교사와 집단의 교량이 될 수 있다. 사람들은 선생님을 존경하기 때문에 불만이나 코멘트를 말함으로써 선생님에게 부담을 주거나 상처를 주지 않고 싶어 한다는 것을 기억하라. 따라서 수업에서 일어나고 있는 현상에 대해 파킨슨 조직의 조력자, 의료 종사자와 같은 사람들로부터 간접적인 피드백을 받을 수 있는 대안적 정보 채널을 가지고 있는 것이 매우 도움이 된다. 당신이 변화를 느끼거나 잘 이해되지 않는 것이 있을 때, 주기적으로 그들에게 물어보고 확인하라.



Martin Thall dances with David Leventhal. Dance focuses attention on where all parts of the body are in space.
[Photo by Katsuyoshi Tanaka]

© 2016 Mark Morris Dance Group

Training Module #3

안전

본 단원은 다음과 같은 요소들을 이해할 수 있도록 안내할 것이다.

- ☑ 안전망을 제공할 수 있는 수업을 어떻게 만들어가는 지 이해한다.
- ☑ 안전한 환경을 제공하기 위한 팀 작업을 활용한다.
- ☑ 문제가 발생하기 전 예방을 위한 효율적인 수업 관리와 소통을 연습하라.
- ☑ 프로토콜이 아닌 관계를 만들어라.
- ☑ 반응하기 전에 생각하라.
- ☑ 주요 조력자와 낙상을 다루는 것을 연습하라

개요

안전에 관한 가장 큰 문제는 낙상을 방지하는 것이다. 일반적인 건강한 노인들과 비교하여 파킨슨병을 가진 사람들의 낙상 비율이 훨씬 높다. 파킨슨병 환자들은 취약한 균형감, 주변 공간에 대한 판단착오, 균형감이 깨질 때 지연된 행동 반응, 그리고 주기적인 어지러움 등 때문에 낙상 사고가 발생한다. 일반적으로 몸이 부동 상태를 경험하는 파킨슨병 환자가 그렇지 않은 환자들보다 낙상 위험 비율이 훨씬 높다. 종종 걸음으로 빠르게 걷는 사람이 더 잘 넘어진다. 브루클린에서 8년 동안 매주 수업을 진행하면서 5명 정도가 낙상 경험을 하였는데 그 중에서 한 명은 목이 들었고, 한 명은 상처를 입었다. 당신의 수업 중에서 누군가가 넘어질 수 있다. 하지만 안전한 환경을 만들 수 있는 방법은 있으며, 부상을 최소화하거나 피할 수도 있다.

낙상은 수업의 전환기에 주로 일어난다. 앉아 있다가 일어서면서 혹은 바에서 센터로 이동할 때 그리고 사람들이 움직이면서 이동할 때 자신의 균형이나 힘의 분배를 잘못 판단할 때 일어날 수 있다. 파킨슨병 환자들의 대부분은 가끔씩 넘어지거나 이전에 넘어진 경험을 가지고 있다는 것을 기억하라. 또한 무용 스튜디오(장애물 없이 열려있는 넓은 공간)에서 음악과 함께 안내를 받고 의식적으로 움직이고 있을 때에는 낙상의 기회가 감소하거나 낙상의 위험(물건에 부딪치거나 고르지 않은 바닥에서 발목이 꺾이는)은 줄어든다는 것을 기억하라.

낙상을 일으키는 두 번째 문제는 어지러움이다. 저혈압 때문에 발생하는 어지러움은 파킨슨병 환자들에게 일반적이다. 빠르게 머리를 숙이거나 들어 올리는 것은 피해야한다. 세 번째 문제는 피로감이다. 파킨슨병 환자는 쉽게 피로해지고 휴식이 필요하다. 갑자기 피곤해 보이는 사람이 있다면 앉아있거나 쉬고 싶은지 항상 물어보아야한다. 안전은 항상 가장 우선적으로 고려되어야 한다. 본 장에서는 무용 수업에서 안전에 초점이 맞춰져있지만 어떤 움직임 관련 수업에서도 유사하게 적용된다. 파킨슨병 환자가 움직이는 데 어려움이 있다는 것을 아는 것은 당신이 수업의 안전을 어떻게 조성할 수 있을지 안내할 것이다.

Dance for PD 수업은 신체적인 기능을 요구하고, 파킨슨병 환자들이 노인들일 가능성이 크기 때문에, 심폐소생 기초 훈련을 받은 사람을 수업에 동반하는 것이 좋다.

주요 질문들

Dance for PD 수업을 가르칠 때 안전에 관해 무엇을 알고 있어야 하는가? 수업에서 흥미로운 분위기와 움직임을 지속하면서 안전을 유지할 수 있는 방법은 무엇인가? 그들에게 일어날 다양한 상황을 어떻게 다루어야 하는가?

안전망을 형성하기 위한 수업 구성

Dance for PD는 수업의 진행 구성에 대해서 빈틈없이 안전을 자각하는 것을 추구한다. 표준적인 무용 수업 모형을 따라가는 것은 안전을 탐색하고 준비하는 것을 가능하도록 한다. 다음은 안전망을 형성하는 데 도움이 되는 다섯 가지 수업 요소를 소개한다.



1. **의자에 앉아서** 시작하고 작업하는 것은 안정감을 주고, 안심을 시켜준다. 학생들은 앉아서 스트레칭을 하고, 조절을 해나가는 워밍업 활동을 통해 일어설 수 있는 몸을 준비한다. 등을 사용하고, 척추를 지지할 수 있는 준비를 한다. 발과 발목의 고유 감각이 워밍업 된다.

2. **의자 뒷부분이나 무용 바**는 스스로 서있기 전에 과도기 상태로 사용할 수 있다.

TIP 바를 사용할 때 학생들의 몸의 배치를 평가할 수 있고, 특히, 사람들이 뒤로 넘어지려고 할 때 바른 자세를 어떻게 잡는지 확인시켜줄 수 있다. 적절한 높이와 견고한 의자를 사용하고, 참여자들이 바에서 시범을 보이는 당신을 볼 수 있도록 하라(몸이 벽을 향하지 않는다).



3. **서클 댄스**는 양쪽 옆을 지지할 수 있는 벽을 형성한다.

TIP 균형에 문제가 있는 사람은 견고한 파트너 혹은 교사들 사이에 배치하라. 심한 떨림이 있는 사람들은 옆 사람과 손을 잡는 것이 불편하기 때문에 서클 밖이나 안에 서있거나 혹은 한쪽 사람의 손만 잡고 서있고 싶다고 표현할 수도 있다. 그런 사람들도 서클에 포함시키되, 양쪽으로 접촉하지 않을 수도 있다.



4. 공간을 이동하는 활동에서 한쪽 발에서 다른 발로 **무게 중심을 부드럽게 옮길 수 있도록** 혹은 동작을 하는 동안 두 발의 무게를 바닥으로 내려놓는 스텝을 강조하라.





5. **라인으로, 커플로, 혹은 작은 집단으로** 공간을 이동할 때 파트너와 함께 춤을 추는 것은 참여자 모두의 균형 유지를 도울 수 있다. 환자가 아닌 참여자, 혹은 견고하게 춤을 출 수 있는 학생들을 물리적으로 취약하거나 느린 환자와 함께 파트너가 될 수 있도록 하는 것은 중요하다.



6. **‘정확한 발’ 동작이 중요하지 않음**을 알려주는 것은 ‘실수 반사’의 기회를 경감할 수 있다 - 발을 바꾸려는 시도는 균형을 잃어버리는 결과를 야기할 수 있다.

[Photos: Amber Star Merkens, Brian Stauffer (UI News Bureau), Johan Henckens/MMDG, Rosalie O'Connor]

팀워크는 눈과 귀를 추가시킨다

파트너와 함께 가르치는 것은 당신의 안전 의식을 두 배로 증가시키고, 한 사람이 움직임에 안내할 때 다른 사람은 불안정한 학생들을 관찰할 수 있다.

두 사람이 모두 공간을 이동하는 활동을 하는 동안 안내하고, 조력할 수 있다.

수업에서 간병인과 PD 프로그램 코디네이터를 참여시키는 것은 균형 문제나 안전에 대한 다른 추가적인 문제를 조력하는 데 크게 도움이 될 수 있다.

TIP 수업 후 파트너 강사와 메모를 교환하라. 누가 균형감에 대한 문제가 있는 것 같았는지? 그 사람은 이전에도 이러한 문제가 있었는지 혹은 처음 발견한 문제인지? 다음 수업에서 무엇을 바꾸어야 것인지에 관한 관찰과 정보를 나누어라.

좋은 수업 관리는 문제가 일어나기 전에 예방한다

다음 수업 계획에 관한 내용은 균형감과 관련된 몇 가지 고려해야 할 요소를 알려줄 것이다.

- 무게 중심을 불안정하게 이동하는 동작보다는 무게 중심을 쉽게 이동할 수 있거나 두 발이 모두 바닥에 접촉할 수 있는 공간 이동 활동을 고안하라.
- 바를 활용하여 발의 무게 중심을 이동해보고, 절충해보는 것에 초점을 두라
- 학생들의 균형감 유지를 지원할 수 있도록 발과 발목에 대한 워밍업을 충분히 제공하라.
- 균형을 유지하는 연습을 하라: 바에서 롤러베, 집단의 원에서 한 쪽 발을 들어 올려보기
- 학생들이 자신감을 잃지 않고, 자연스럽게 감당할 수 있는 수준의 속도를 가진 리듬적 활동을 고안하라.

- 균형에 문제가 있는 학생들은 두 개의 바 사이에 배치하여 자신의 몸을 완전하게 지지할 수 있도록 하라.
- 당신이 동작을 가르칠 때 모든 학생들이 가르치는 동작을 잘 볼 수 있도록 자신과 파트너 강사 혹은 보조 강사를 배치하라.
- 그들에게 도움의 손이 필요한 지 항상 먼저 물어보라— 도움이 필요할 것이라고 미리 예상하지 마라. 사람들은 주로 약간의 도움을 원할 것이다. 하지만 허락 없이 손을 덥석 잡는 것은 존중하지 않는 행동이고, 오히려 그들의 균형감을 방해할 수 있다.
- 스튜디오에 항상 몇 개의 의자를 두어라. 피로감은 파킨슨병의 주요 증상이다. 그들이 피로해 보인다면, 그들에게 의자가 필요한지 물어보라.
- 빠른 턴이나 타이트하게 회전하는 동작은 피해라. 하지만 턴을 시도 할 때 파이를 나누듯이 조금씩 도는 것과 반동을 주는 기술을 보여줄 수는 있다.
- 모든 무용 수업에서 뒤로 이동하거나 걸어가는 동작은 유용할지라도, 이 수업에서 뒤로 가는 스텝을 요구하지는 않는다. 뒤로 가는 스텝을 연습할 때는 반드시 상체가 앞으로 기울어여야한다는 것을 반드시 확인하고, 멈추면서 가야한다.
- 머리를 빠르게 떨어트리는 동작이나 머리의 방향을 빠르게 전환하는 동작은 피해라. 이러한 동작은 어지럼증을 유발할 수 있다.
- 그들이 도움 요청을 할 때 의자에서 일어나서 도와줄 준비가 되어있어야 한다.

수업에서 “넘어지는 연습”을 하는 것이 우리의 접근은 아니다. 왜냐하면 우리는 파킨슨병과 관련된 실제적인 기술에 초점을 맞추고 있지는 않기 때문이다. 만약 수업에서 넘어지는 안무가 포함된 ‘마사 그라함’ 스타일의 무용 기술을 가르치는 상황이라면 넘어지는 훈련이 필요할 수도 있다. 하지만 넘어지는 동작을 폭넓게 가르치고 싶다면, 무용수들이 넘어지는 동작을 할 때 어떤 기술을 사용하는 지 설명하고 다양한 방법으로 그것을 보여준다면 유용할 수 있다.

참가자들이 자신의 몸을 경청하고, 자신의 몸의 경험을 다룰 수 있도록 촉진하라. 그들이 움직일 수 있는 만큼 움직이고, 만약 균형감에 자신이 없으면 바를 사용하거나 앉아서 같은 동작을 할 수 있도록 안내하라. 이러한 대안적인 선택을 하는 것이 가치 있고 훌륭하다는 것을 계속 강조하라.

도움이 필요한 학생들끼리 파트너가 될 수 있도록 하라.

만약 수업이 통제를 잃어가고 있다고 느껴지거나, 혹은 학생들이 걱정을 표현한다면, 좀 더 안정감을 가지고 서서 할 수 있는 동작 혹은 앉아서 할 수 있는 활동으로 전환하여라. 그들이 불편해하고 있다면 너무 밀어붙이지 마라. 새로운 상황에서 불안감은 파킨슨병의 증상을 더욱 악화시킬 수 있다.

프로토콜이 아닌 관계를 만들어라

낙상을 예방하고 안전한 환경을 만드는 가장 최고의 기술은 학생들을 개인적으로 알아가는 보람과 재미라고 할 수 있다. 자신의 일상의 컨디션과 한계점, 걱정에 대해 편안하게 지속적으로 대화하는 것은 관계를 만들어나가는 원

천이 될 것이다. 누가 균형의 문제를 가지고 있고, 누가 휩쓸리는 경향이 있고, 누가 불안하지만 도전받길 원하는지 알게 될 것이다. 이러한 정보는 강사가 학생들에게 제안을 할 수 있도록 한다. “불안정하게 느껴지면 오늘 이 동작을 당신과 함께 해도 될까요?”, 혹은 “오늘은 조씨와 함께 듀엣으로 이 동작을 해보는 게 어떨까요?” 이러한 관계 역동을 만들어 놓으면 수업에서 학생들은 자신의 상태에 대해 더 많은 정보를 공유할 것이고, 강사도 학생들에게 편안하게 물어볼 수 있기 때문에, 궁극적으로 강사 자신이 안정감을 가지고 편안하게 수업을 진행할 수 있게 만든다. 또한 수업에서 일어나는 안전과 관련된 상황을 좀 더 편안하게 다룰 수 있도록 해준다.

누군가가 넘어졌다면 - 반응하기 전에 생각하라

첫째: 넘어지고 있는 사람에게 손을 뻗어 조력하려고 하지 말아야 할 것이다. 많은 파킨슨병 환자들은 넘어지는 경험에 익숙할 수 있고, 그들에게 가장 익숙하게 대처하는 방법이 있을 것이다. 만약 당신이 넘어지는 사람을 도우려고 접근한다면, 그들과 함께 넘어질 것이다. 이러한 상황에서 빠르게 판단해야 할 필요가 있지만 주로 그들의 팔을 잡으려고 하거나 조정하려고 하는 것보다 그들 스스로 넘어지도록 하는 것이 더 안전할 수 있다.



낙상이 발생하면, 먼저 그들의 신체적 상태를 평가해야 할 것이다. 괜찮은지 먼저 물어보아라. 상처를 입었는지? 피가 나는지? 정신을 잃어버린 것 같은지? 당신은 의사가 아니기 때문에 치료하거나 진단하려고 하지 말아야 한다. 상식을 활용하여 뭔가 이상이 있다고 판단되면 의료적인 지원을 요청하여라.

그들을 도우려고 달려들지 마라. 먼저 낙상의 심각성을 확인하라. 그들을 바로 움직이게 하는 것은 도움이 아닐 수 있다. 하지만 그러한 상황을 빠르게 판단해야 한다. 베개나 쿠션이 있다면 머리 아래에 놓아주고 회복할 수 있도록 하거나, 그들이 괜찮아 보인다면 스스로 일어날 수 있는지, 일어나는 데 도움이 필요한지 물어보라. 그냥 그들에게 도움이 필요하다고 가정하지 마라. 어떤 사람들은 스스로 일어나기를 선호한다. 어떤 경우는 도움을 받는 것이 그들을 불안정하게 만들 수 있다. 그들에게 어떻게 일어나길 원하는지 물어보라. 우리는 학생들에게 권한을 주어야 하고, 우리가 의료전문가 역할을 해서는 안 된다. 간병인이 함께 있다면, 어떠한 행동을 시도하기 전에 그들에게 조언을 구하거나 어떻게 도와주는 것이 최선인지 물어보라.

도와달라는 요청을 받았다면, 넘어졌다가 일어날 때 ‘산행을 하는 것’에 비유하는 것이 유용하다—목표는 회복하는 속도를 가지는 것, 먼저 편안한 베이스캠프를 찾는 것, 그리고 스스로 할 수 있는 만큼 시도해 보는 것. 우리는 지금까지 경험을 통해 의자를 사용해서 접근하는 것과 이러한 ‘베이스캠프’를 통해 사람들을 가이드 하는 접근이 가장 유용하다는 것을 발견하였다.

1. 편안하게 옆으로 눕는다 ; 손을 사용하여 다리의 무게를 손으로 지탱하면서 엉덩이와 손의 힘으로 일어

날 수 있도록 한다. 기다린다.

2. 두 발과 두 다리로 무게 중심을 모두 옮긴다. 기다린다.
3. 환자에게 가까이 의자를 가져온다 ; 두 손과 두 발을 사용하여 의자에 앉을 수 있도록 안내한다. 의자의 지지를 받을 수 있도록 한다.
4. 수업으로 돌아올 수 있을 때까지 의자에서 휴식한다.

수업을 진행해가면서 학생들의 정서적 상태를 평가하라. 부끄러워하는가? 즐거워하는가? 불안해하는가? 계속하기를 두려워하는가? 그럼에도 불구하고 그들은 지속하기를 원하고 있다는 것을 확인해주어라. 잠시 뒤로 물러날 수도 있고, 몇 분 앉아있거나 수업을 지켜볼 수도 있으며 이러한 방법도 여전히 수업에 참여하는 방법이며 자신의 상태에 맞게 자유롭게 선택할 수 있다는 것을 이해시켜라.

적절한 상황에서는(실제 우리 수업에서 일어난 98%정도의 낙상) 가벼운 유머도 긍정적인 접근일 수 있다: “좀 드라마틱했네요!”, 혹은 “어떤 사람들은 주의를 끌기위해 그렇게 할 거예요” 하지만 그러한 유머도 참여자들을 잘 알고 있고, 심각한 상황이 아니라고 판단되었을 때 적절할 것이다.

의자가 도움이 된다

수업이 진행되는 동안 참여자들이 의자에서 일어나거나 의자로 돌아올 때 도움요청을 하는 경우가 있을 수 있다. 이러한 경우, 다음과 같은 몇 가지 사항을 염두에 두어야 한다.

1. 항상 도움의 손이 필요하지 먼저 물어 보아라—그럴 것이라고 가정하지 마라.
2. 당신의 목표는 참여자들이 스스로 수행할 수 있도록 격려하는 것이지 의자에서 잡아당겨 일으키는 것을 해서는 안 된다(균형감을 잃거나 어깨 관절에 손상을 가져올 수 있다).
3. 첫 번째 방법은 자신이 스스로 자세를 잡을 수 있도록 하는 것이다. 이를 위해 의자의 가장자리를 향해 부드럽게 다가가도록 권하고, 무릎으로 짚고 발을 디딜 수 있도록 한다.
4. 안정되게 숫자를 세면서 부드럽게 흔들거리는 동작은 탄력을 형성하고 당신과 파트너 사이에 타이밍을 찾을 수 있도록 돕는다.
5. 당신의 몸의 한 쪽을 그들 쪽으로 기울여서 그들이 지지받을 수 있고, 조력할 수 있는 안전한 방법을 제공하라. 하나, 둘, 셋 숫자를 세면서 그들이 손으로 밀면서 일어날 때 부드럽고 일관적으로 허리에 힘이 갈 수 있도록 조력하라.
6. 당신의 파트너가 서있는 자세에 완전히 적응할 때까지 움직이지 말고 견고하게 머무르면서 기다려주어라. 의자를 잡고 서있는 자세를 유지할 수 있도록 그들 앞에 의자를 갖다 줄 수 있다. 그렇지 않으면, 바가 있는 쪽으로 함께 이동하는 것을 도와줄 수도 있다.
7. 어떤 사람들은 의자로 돌아가는 데 도움을 필요로 한다. 일반적으로 이런 상황에서 어떤 사람들은 머리를 돌려서 뒤로 보는 것이 어렵고 거리감을 판단할 수 없기 때문에 당신의 역할은 최대한 천천히 의자로 돌아올 수 있도록(서두르지 않고) 안내하는 것이다.

Training Module #4

교육 기술

본 단원은 다음과 같은 요소들을 이해할 수 있도록 안내할 것이다.

- ☑ 참여자들과의 개인적인 관계가 중요하다—수업에 온 사람들을 위해 수정하라.
- ☑ 당신은 교육하는 예술가이지 치료사가 아니다.
- ☑ 당신은 항상 다양한 의사소통의 신호를 사용해야 한다.
- ☑ 언제 설명하고 언제 실행하는 지 사이의 균형을 어떻게 찾을 것인가
- ☑ 움직임을 소개하기 위한 도구로서 상상력을 어떻게 사용할 것인가
- ☑ 수업의 재미와 유머를 어떻게 사용할 것인가

Dance for PD 교사들을 위한 가이드라인

- 그들은 침착하고, 차분하며 존재감이 있다.
- 새로운 참여자가 수업에 오면, 자신을 소개하도록 한다.
- 모든 사람들의 이름을 외우고, 불러준다. 모르는 사람이 있을 때는 이름을 물어본다.
- 수업 시작 전에 아는 학생을 보면 반갑게 맞이한다.
- 수업에 오는 모든 이들을 환영하고, 진정성 있게 긍정적 변화에 대한 코멘트(당신은 지난주보다 훨씬 편안해보여요)를 제공한다. 하지만 코멘트하기 전에 그들의 안부를 먼저 물어본다.
- 그들은 무용수로서 수업에 도착하고, 마치 그들 자신이 수업을 듣는 것처럼 선이나 배치 그리고 정확한 동작에 집중한다.
- 그들은 기대를 가지고 온다. 학생들이 예술적인 혹은 신체적인 목표를 향해 작업을 할 수 있도록 격려한다. (“행진할 때보다 무릎을 더 높게 들어 올려볼까요?”, “팔로 권투하는 것처럼 박자에 맞춰 펀치를 휘둘러볼까요?”)
- 실험한다. 익숙한 움직임을 안내하고, 새로운 움직임을 가르치며 이전에 해보았던 움직임을 다양하게 실행해 본다.
- 집중한다. 예를 들면, 누군가 비틀거리는 것처럼 보인다면, 파트너 강사, 간병인, 혹은 동반자에게 확인하도록 하고, 그들에게 도움이 필요한지 세심하게 모니터링 한다.
- 가르친다. 예를 들면, 복잡한 동작을 지시할 때는 동작을 세분화하여 조금씩 소개하고 연습하도록 한다. 그리고 사람들이 목표를 달성할 수 있도록 격려한다.
- 제안한다. 대부분 전체 수업에 대해서, 때로는 개인에 대해서, 하지만 항상 무용의 관점에서.
- 숙련된 학생들과 초보 학생들 모두를 포함시킨다. 수업의 재료를 모든 사람들에게 접근가능하고, 촉진적일 수 있도록 설계한다. 그리고 모든 사람들은 수업에 기여할 수 있는 무언가가 있다는 것을 확신한다.
- 어떻게 특정한 무용이나 움직임이 특정한 증상을 개선하거나 영향을 미치는 지에 대해서 절대 언급하지 않는다.

아무도 혼자 남겨진다고 느끼지 않도록 한다

가장 중요하게 염두에 두어야 할 것 중 하나가 수업에서 아무도 혼자 남겨지도록 해서는 안 된다는 것이다. 사람들은 수업에 다양한 수준과 기능을 가지고 들어올 것이다. 하지만 당신은 모든 사람들이 수업에 소속되어 있다고 느낄 수 있도록 하는 것이다. 모든 학생들은 수업에 기여할 수 있다—아무리 힘들게 움직이는 사람이라고 할지라도. 수업이 일단 시작되면, 그 날 처음 수업에 참가하는 사람의 관점을 고려하는 것이 중요하다.

가르치는 예술가

무용 예술가로서 훈련하는 것—무용해설가 혹은 안무가든—이 중요하다. 무용 교육에 영감을 주고 무용을 촉진할 수 있는 아이디어, 이미지, 그리고 내용을 사용하는 것은 수업에 특별한 생동감을 야기한다. 기억하라—당신은 당신보다 더 많은 언어적 경험과 연륜을 가진 성인들을 가르치고 있다. 조각, 그림, 음악, 영화, 연극, 그리고 여행 경험에 대해 이야기를 나누는 것은—당신이 가르치고 있는 움직임 구성을 이해하는 데 도움이 되는 방식으로—학생들에게 움직임을 좀 더 생생하게 접근하도록 하는 데 매우 도움을 줄 것이다.

의사소통과 신호

파킨슨병 환자들은 움직일 수 있다. 하지만 움직임에 대해서 생각하고 움직임에 집중할 수 있을 때 그것이 가능하다. 그들은 항상 움직임에 주의를 가져야 할 것이다. 앉는 것, 서는 것과 같은 과업, 걷기, 돌기, 연속적인 움직임을 계획하는 것과 같은 일상의 움직임은 더 이상 당연한 것이 아닐 수 있다. 움직임은 그냥 일어나는 것이 아니다. 움직이기 위해서는 외부와 내부의 조력이 필요하다.

1. 좋은 무용 교사는 훌륭한 의사소통가다. 따라서 이들은 자연스럽게 파킨슨병 환자들을 조력할 수 있다. 수업에서 원하는 것을 소통하기 위해서 가능하면 여러 가지 다양한 신호를 동시에 사용하라. 전통적인 무용 수업에서 한 번에 한 가지 신호만(구령을 붙이거나 혹은 이미지를 제공하는 것) 사용하는 반면, Dance for PD 수업에서는 움직임을 소개할 때 가능하면 많은 신호를 사용해야 할 것이다. 사용할 수 있는 신호들은 다음과 같다.

시각적: 움직임의 재료를 보여 줄 수 있도록 움직임을 실행하라. 그런 다음 그것을 수업에서 여러 번 반복하라. 가능하면 크고 표현적으로 움직임을 보여주어라. 당신이 오케스트라를 안내하는 지휘자라고 상상하라.

음악적: 가능하면 항상 음악을 사용하라. 좋은 음악가는 당신이 하려는 움직임을 지지할 수 있는 음악의 리듬과 특성 혹은 톤을 자연스럽게 선택할 것이다. 당신의 음악가에게 그것을 해줄 수 있도록 격려하라. 녹음된 음악을 사용한다면, 당신이 가르치려고 하는 움직임과 가능하면 가장 가까운 음악을 선택하라.

숫자적: 무용수들은 움직임에 구조를 제공하기 위해 항상 숫자를 사용한다. 수업에서 숫자를 사용하되 당신이 하려고 하는 것이 무엇이라는 것을 먼저 설명하고, 계속 카운팅만 하지는 않는다.

질적: 이미지를 항상 사용하라. 움직임을 기계적으로 기술(손을 시계반대 방향으로 뒤돌다)하기보다는 움직임 표현을 강화(전구의 나사를 돌리듯이)하기 위한 언어를 사용하라. 움직임이 무엇이라는 것을 알려주기 보다는 움직임이 어떻게 표현되기를 바라는지에 대한 언어를 사용하라.

기계적인 움직임 지시	질적인 움직임 안내
앞쪽으로 하강한다	따뜻하고 아름다운 욕조에 뛰어드는 것처럼
옆으로 손을 뻗는다	당신의 손이 촉촉한 진흙을 밀어내는 것처럼
앞으로 걷는다	오스카 상을 받으러 걸어가는 것처럼
발을 들어 올리지 않고 반대편으로 슬라이딩한다	스피드 스케이터가 우승 기념으로 한 바퀴 랩을 도는 것처럼

기술적: 무용의 기술적인 용어를 사용하는 것은 괜찮다—당신은 실제 무용 수업을 진행하는 것이기 때문
에. 예를 들어, 움직임을 충분히 묘사하고 반복할 때 발레의 전문 용어를 사용하는 것은 유용할 수 있다.

우리가 사용하는 기술적 용어:

블리에 (발레), 롤르베 (발레), 사쉴 (발레), 팻쉴 (발레), 빠드 슈발 (발레),
파라디들 (탭), 셔플 스텝 (탭), 컨트렉션 (현대), 서스펜션 (현대)

이야기: 당신이 사용하는 움직임에 스토리가 있다면, 참여자들이 그 스토리를 배우고, 기억할 수 있도록 격
려하라.

목소리: 교사로서 당신이 어떤 목소리를 사용하는 가는 그것을 배우는 사람들에게 극적으로 영향을 줄 수
있다. 당신이 어떤 목소리로 정보를 제공하는가에 따라서 그들은 그 정보를 받아들인다.

미학적: 마지막으로 하지만 가장 중요한 요소는 학생들에게 묘사, 이미지, 그리고 시범을 통해서 예술적 경
험을 제공하는 것이다. 그렇게 한다면, 학생들이 자신만의 고유한 움직임을 성취하려고 것인지 알게 된다.

2. 움직임의 재료를 쉽게 이해할 수 있도록 소개하라. 전체 움직임을 작은 단위로 쪼개서 소개하라. 그리고 새로운 움
직임을 하나씩 추가하면서 소개하라. 학생들이 움직임을 이해하고 익숙해질 때까지 반복하는 것을 두려워하지 마라.

3. '무엇을'이라기보다는 '어떻게'에 초점을 맞추라. 모든 학생들의 움직임 기능 수준이 다르다. 따라서 움직임의
질적인 특성과 역동에 초점을 맞추는 것은 매우 유용하다: 스타카토, 부드럽게, 부러지는, 매끈하게.

4. 수업에 대한 기대와 내용은 철저히 유지하되 접근은 재미있게 하라. 수업은 진지하면서도 즐거울 수 있다. 판
단하지 않고 즐거운 경험이 수업의 초점이라는 것을 느끼도록 하는 것은 중요하다.

5. 학생의 개인적 경험으로 너무 들어가지 않도록 하라. 참여자들은 움직임을 자신에게 편안한 방법으로 수정할
수 있다는 것을 상기시켜라. 필요하다면, 그들에게 움직임을 변화시킬 수 있는 자유를 주어라.

6. 실제로 성취 가능한 지침을 배울 수 있도록 안내하라. 수업의 모든 것이 자유롭다는 것이 아니다: 학생들이
특정한 움직임 특성, 시선, 혹은 리듬을 성취할 수 있도록 구조를 제공해야 한다. 하지만 당신의 기대와 목표를 달
성하는 방법은 각각 다르게 보일 수 있다는 것을 이해해야 한다.

7. 반복과 변형사이의 적절한 균형을 갖는 것을 목표로 하라. 최고의 균형을 가지는 방법은 다양할 것이다. 하지만
이 두 가지 측면이 적절하게 사용되었을 때 참여자들의 인지적이고 신체적인 기능 향상에 가장 유용할 것이다.

8. 실험적이고 자발적인 시도를 해보라. 실패에 대한 두려움을 갖지 말고, 무언가를 안전하고 솔직한 방법으로 시
도하는 것을 두려워마라. 수업에서 계획하지 않았던 것을 시도하거나 자발적인 태도로 행동하는 것을 두려워마라.

9. 인간적으로 접근하고, 당신의 실수를 나누어라. 무용은 모든 사람에게 어렵다! 당신에게 어려움이 있었다면,
집단에게 이야기해주어라.

언제 설명하고 언제 실행하는가

좋은 무용 교육가는 수업의 속도를 다양하게 조절한다. 때로는 움직임을 세분화하여 보여주거나, 움직임의 내용,
스토리, 특성을 설명할 수도 있다. 조금 더 단순하거나 매우 반복해온 움직임일 경우, 몇 가지 기본 신호(리듬, 무
드, 특성, 그리고 카운팅)를 사용하여 바로 실행하는 것이 좋다. 새롭고 복잡한 그리고 익숙하고 단순한 움직임을
번갈아가면서 소개한다면, 흥미와 촉진을 잃지 않고 속도를 조율할 수 있다. 새로운 움직임을 소개할 때는 항상 세
분화하여 설명해야한다.

무용을 교육하는 데 도움이 되는 10단계

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| 1. 무용을 보여준다 | 6. 다 함께 몇 번 해본다 |
| 2. 무용에 내용을 포함한다 | 7. 이미지를 사용하여 유용한 피드백을 준다. |
| 3. 움직임을 세분화한다 | 8. 다시 몇 번 반복한다 |
| 4. 움직임을 다시 보여준다 | 9. 칭찬한다 |
| 5. 어떻게 음악에 맞추는 지 보여준다 | 10. 추가적인 움직임을 더해서 반복한다 |



Misty Owens, a Dance for PD founding teacher, leads a class in Dallas, Texas. Owens combines her comprehensive knowledge of modern, tap and jazz with an upbeat delivery and a strong personal connection with each student to ensure the best possible learning environment.

© 2016 Mark Morris Dance Group

Training Module #5

수업 계획과 구조

본 단원은 다음과 같은 요소들을 이해할 수 있도록 안내할 것이다.

- 당신의 수업을 구조화하는 기본 접근
- 핵심적 요소와 블록 쌓기 : 앉아서, 지지를 받으며 서서, 공간을 이동하는 무용을 하는 것
- 수업의 흐름을 어떻게 창조하는가 : 활성화하고, 촉진하고, 안심시키기 위한 적절한 공간을 찾는 것
- 유연성과 자발성을 어떻게 활용하는가

기본 접근

1. 매주 참가자들을 환영하라. 이름을 익혀라. 수업 시작 전에 가능하면 많은 이들과 접촉하라. 만나라. 개인적으로 만나서 그들에게 만나서 반갑다는 것을 알려라. 많은 학생들은 수업에 참여하기 위해 많은 노력 혹은 힘겨운 노력을 한다. 수업 전에 집단에게 4가지를 설명하라: 누구를 보아야 하는지, 필요하다면 움직임들 본인에게 맞게 수정하라, 서서 진행되는 모든 동작은 앉아서 가능하다, 수업에 함께 하는 것만으로도 참가하는 것이다.

2. 의자에 앉아서 수업을 시작하는 것은 집단에게 균형에 관한 걱정 없이 편안하게 참여할 수 있다는 것을 확인시켜준다. 의자는 참여자들이 지지받는 느낌을 가질 수 있고, 안전감을 가지고 다양한 움직임 수준을 탐색하고 확장할 수 있도록 한다. 하지만 집단의 요구와 능력에 따라서, 너무 오랫동안 의자에서 머무르지 않도록 해야 한다. 집단에게 어떤 욕구가 있는 지 피드백을 구하라.

3. 수업을 원으로 둘러앉아 시작하는 것은 공동체, 집단 참여를 감각하고, 교사와 학생 간 위계 없이 모두가 함께 하고 있다는 것을 느낄 수 있도록 한다. 반면 원에서 지도자의 움직임을 어떻게 따라할지(뒤에서 따라할지, 앞에서 거울처럼 따라할지)에 관해서는 어려움을 줄 수 있다. 따라서 양쪽 방향 모두 괜찮다는 것을 설명하고, 시범을 보일 때는 원의 중심으로 위치해서 앉하라.

4. 당신은 의자에서 동작을 연습하고, 바에서 서서, 원으로 서서, 혹은 공간을 이동하면서 같은 동작을 다르게 시도해볼 수 있다.

5. 발레 바를 사용하거나 의자 뒤에서 서서 그리고 바를 사용하는 것은 앉아서 움직이다가 서서 움직이는 데 훌륭한 전환점을 제공하는 것이다.

6. 공간을 이동하면서 움직이는 것은 참여자들의 몸이 충분히 워밍업 되었고, 균형감, 무게 중심 이동, 협응력, 그리고 공간에서 몸의 부분이 어디에 있는지에 관한 자각이 향상되었을 때, 수업의 마지막 부분에서 활용해야 한다.

7. 매주 같은 동작을 반복하는 것과 새로운 동작을 소개하는 것 사이를 교차하는 것은 뇌를 활성화하고, 자극한다.

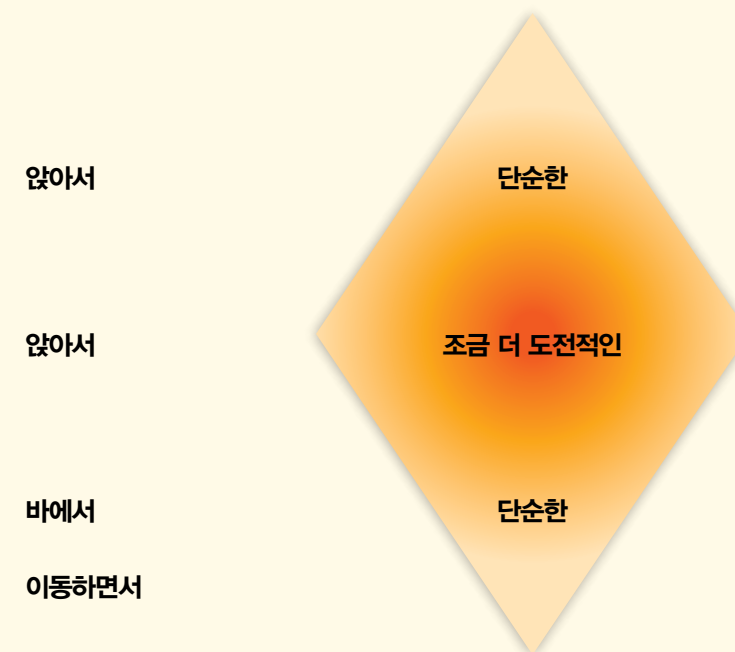
8. 수업은 기능이나 서있을 수 있는 의지와 상관없이 모두가 참여하고, 공동체의 연결감, 감사와 기쁨을 표현할 수 있는 어떠한 식의 종결 의식을 가져야 한다. 우리는 '파동을 전달하는 것'을 권장한다.

흐름을 창조하는 것

학생들이 다양한 수준을 경험하면서 휴식할 수 있는 기회를 제공하기 위해 빠른 동작은 느린 동작과 함께 구성하라. 잠재적으로 좌절감을 줄 수 있는 조금 더 복잡한 움직임을 소개할 때는 간단하고 재미있는 움직임과 함께 구성하라. 피로감과 적응의 문제에 대해서 민감해져라. 경험을 하는 동안 개인적으로 혹은 집단이 전체가 휴식할 수 있는 기회를 제공하라.

The Dance for PD 난이도 다이아몬드

시간이 지나면서 달라질 수는 있겠지만, 수업의 난이도는 다이아몬드 형태로 구조화할 수 있다. 시작은 앉아서 단순하게, 앉아서 그리고 바에서 도전적인 요소를 조금씩 더 소개하고, 이동하는 움직임은 좀 더 단순하게 구성한다. 이러한 방법은 균형감, 유동성, 우아함을 유지하면서 흥미를 잃지 않고 수업을 끝까지 참여할 수 있도록 한다.



© 2016 Mark Morris Dance Group

Training Module #6

수업 내용

본 단원은 다음과 같은 요소들을 이해할 수 있도록 안내할 것이다.

- ✓ Dance for PD 프로그램의 표준적인 수업 계획을 배운다.
- ✓ 함께 훈련받는 집단과 상의하고 아이디어를 나눌 수 있는 활동을 구성한다.
- ✓ 당신의 특정한 활동에서 무엇을 강조할 지를 배운다.
- ✓ 수업 전체 구조에서 특정 활동이 어디에 배치하는 것이 가장 좋을지 고려한다.
- ✓ 활동을 다양한 기능과 움직임 가동 수준에 맞게 수정한다.
- ✓ 활동의 적절한 속도와 리듬을 맞춘다.

개요

Dance for PD 수업은 신체적, 정서적, 인지적 그리고 사회적 알아차림을 촉진하기 위한 무용-중심 활동으로 구성된다. 본 장에서는 먼저 Dance for PD의 표준적인 수업 계획을 배울 것이다. 이는 수업을 시작하는 데 필요한 양식이 될 수 있다. 그런 다음 자신만의 재료를 창조할 수 있도록 탐색해봄으로써 이러한 작업을 편안하게 느끼고, 핵심 원리를 토대로 자신만의 고유한 활동을 창조하기 시작할 수 있다.

Dance for PD 수업의 모든 활동은 다음과 같은 아이디어를 토대로 한다.

- ✓ 참여자들이 무언가를 하는 것을 만족시키기
- ✓ 인지적인 도전을 순차적으로 충분히 제공하기. 다만 그것이 접근가능하고, 배울 수 있는 수준으로
- ✓ 당신이 소개하는 것을 참여자들이 이해하지 못한다면 움직임을 작은 단위로 쪼개서 명확하게 가르치기
- ✓ 각 움직임의 길이와 시간, 리듬을 명확하게 하기
- ✓ 재미있고 즐겁게 경험하기
- ✓ 예술적, 기술적, 질적인 아이디어에 근거하기
- ✓ 가능하다면 논리적 전개를 토대로 하기 (중심에서 말초로, 왼쪽에서 오른쪽으로, 조용한 상태에서 요란한 상태로, 거친 상태에서 부드럽게)
- ✓ 무용 수업에서 다루고 싶은 모든 요소를 포함한 활동을 균형 있게 배치하기 (수업 구조를 살펴보라 _ 10 Why Dance for PD points)

TIP 수업을 마무리 하면서 자신이 움직임을 스스로 즐길 수 있고, 그 움직임을 하는 것이 얼마나 재미있는 지를 표현할 수 있다면, 참여자들도 열정을 경험했을 가능성이 클 것이다. 그 움직임이 지겹거나 혹은 좌절스럽다면, 당신의 학생들에게는 얼마나 어려울지 상상해보라.

Dance for PD 표준 수업 구성

이 표준 양식은 당신의 수업에 좋은 시작 지점이 될 것이다. 시간이 지나면서 당신은 학생들을 촉진하거나 자극하기 위해 새로운 안무와 어휘를 소개하면서 수업의 내용을 변경하거나 수정할 수 있다. 각 수업마다 최소한 하나 혹은 두 개의 새로운 활동을 포함시키는 것을 권장한다. 수업에서 즉흥을 포함시키는 것은—미러링 활동과 같은—또한 자발성과 다양성을 확보하는 것이다. 이러한 모든 활동을 하나의 수업에 포함해야 하는 것은 아니라는 것을 염두에 두라. 당신은 3-4개 의자에서 앉아서 할 수 있는 활동으로 시작할 것이고, 당신의 그룹이 자신감과 지식을 얻으면서 추가적인 활동을 포함할 것이다.

▶서클로 앉아서

- The Tree (나무)
- Art Museum (미술관)
- Sun Salutation (태양 경배)
- Phrase from V (V로부터의 구성)
- Spanish tribute (스페인의 찬사)
- The Book (책)
- Fast foot warmup (빠른 발 워밍업)
- Story: Stenographer (스토리: 속기사)
- Mirroring (미러링)
- Flowing long phrase (긴 구성의 흐름)
- Oscar Night (오스카의 밤)

▶서서, 몸 앞에 있는 의자를 잡고 혹은 발레 바에서

- Plie (with adaptations) (플리에_수정된)
- Foot warm up with weight shift (무게 중심과 발 워밍업)
- Across the floor (with adaptations) (공간을 가로질러_수정된)
- West Side Story (웨스트 사이드 스토리)
- Circle Dance—Waltz (서클 댄스_왈츠)
- Reverence (인사)

자신의 고유한 활동 구성하기

수업에서 자신만의 활동을 포함시키고 구성하기 시작할 때, 수업 전체 경험에 중요하다고 느껴지는 특정한 카타고리에 초점을 두는 것이 유용할 수 있다. 다음은 자신의 안무에 활용할 수 있는 일반적인 활동의 목록이다.



John Heginbotham leads a class at the Mark Morris Dance Center. Humor and levity, in addition to a solid and passionate knowledge of dance, are crucial to the class' success. [Photo: Amber Star Merckens]

앉아서 (4~5개 활동/실제 수업에서 활동)

□ 환영하기

참여자들에게 수업에서 무엇을 기대하는 지 알려주고, 오른쪽이든 왼쪽이든 어느 쪽에서 시작해도 상관없으며, 자신에게 맞게 움직임을 수정할 수 있다는 것을 허용한다.



□ 배치와 호흡하기 (음악 없이)

머리와 목에서 어깨와 척추의 관계, 척추의 배열에 초점을 맞춘다. 참여자의 발을 견고하고 완전하게 바닥에 배치하고, 호흡을 할 때 앞뒤 그리고 옆으로 완전하게 움직일 수 있도록 숨을 쉬면서 어깨와 가슴을 여는 것을 강조한다.



□ 몸통, 등 그리고 중심부 워밍업 (천천히)

차분하고, 우아하며, 쉽게 따라할 수 있는 동작으로 천천히 시작할 수 있도록 설계한다. 몸 전체가 통합될 수 있도록 최대한 팔을 유연하고, 크게 움직일 수 있도록 한다. 우리는 주로 수정된 태양 경배를 하면서, 서클 안에 있는 모든 사람들을 향해 손을 뻗으면서 시작한다.



□ 팔과 어깨 워밍업 (중간 속도)

다양한 차원의 공간에서 팔과 몸통을 통합할 수 있도록 약간 복합적인 움직임을 설계한다. 클래식 현대 무용의 몸통과 등 활동 혹은 발레의 포드 브라 움직임은 유용한 재료가 될 수 있다.



□ 뇌의 워밍업/협응 활동 (천천히 시작하여 빠르게)

간단하면서도 인지적으로 도전적인 움직임을 소개하면서 협응 기술을 촉진한다. 이러한 활동은 여러 가지 형식으로 가능하다: 공간적인 퍼즐 (동시에 다양한 형태를 창조하기), 빠르게 순차적으로 다양한 움직임 특성을 탐색하기 혹은 동시에 다양하게 발생하는 움직임 특성(한 손으로는 커브, 다른 손으로는 스퀴글), 캐논이나 되돌아가기 방식으로 움직임을 반복하기. 움직임을 구성할 때 항상 참여자들이 조금 더 단순한 방식을 선택할 수 있도록 움직임을 세분화하고 이를 명확하게 소개해야 한다는 것을 기억한다.



□ 손으로 추는 춤 (중간 속도)

여느 무용 수업에서처럼 손과 손목을 활성화할 수 있는 움직임을 전개한다. 이러한 활동은 궁극적으로 협응 능력의 향상이나 예술적인 목표, 특정한 무용 형식(예를 들면 플라멩고)의 기술을 향상하는 것으로 소개되어야 한다.



□ 발과 다리 워밍업 (천천히)

발, 발목, 다리의 세부적인 움직임을 천천히 그리고 부드럽게 소개한다. 초점은 일반적인 무용 수업 밖에서 사용되지 않는 발의 세부적인 부분을 “깨우는” 것이다. 발과 바닥의 연결감을 강화하는 것을 강조하라. 신발을 신고 혹은 벗고 할 수 있도록 하는 것을 고려한다.



□ 스파이럴/스트레칭/트위스트 (천천히)

현대 무용과 발레의 스파이럴 움직임은 형식을 가진 운동과 표현적 움직임 모두에서 움직임을 시작할 수 있는 기본이 된다. 모든 무용수들의 몸통과 목을 스트레칭하고 활성화할 수 있는 훈련에 기본이 되는 척추와 팔을 가볍게 트위스트할 수 있는 움직임 활동을 설계한다. 이러한 활동은 의자에서 편안하게 회전하고 돌리는 움직임을 해 볼 수 있는 기회를 제공하기 때문에 앉아서 하는 수업의 마지막 부분에서 주로 소개된다. 필수는 아니지만 의자의 뒷면을 도구로 사용하는 활동을 설계할 수도 있다.



□ 즉흥, 스토리텔링, 혹은 안무적인 레퍼토리 (어떤 것도 가능)

움직임의 스토리, 혹은 당신의 전문적 경험으로부터 나온 레퍼토리의 한 부분을 가르친다. 또는 전체 수업을 위한 즉흥을 설계한다. 움직임 지시가 접근성이 있고, 명확하다면 어떤 것도 가능하다 - 무용 수업을 한 번도 받아본 적 없는 사람에게도. 자신의 고유한 움직임을 창조해야 하므로 참여자에게 특히 중요하다.



□ 발과 다리 워밍업 (빠른 템포)

앉아서 실행 하였던 발레, 탭, 독특한 발작업의 통합. 재미있게 반복하기 (8 발끝을 두드리고, 8 발뒤꿈치를 옆으로 찌는 것 등). 탄두, 빠드 슈발, 피케, 프라페스, 토/힐 피보츠, 파라딜스, 셔플 스텝...



□ 몸 전체를 통합하는 워밍업/서는 것을 준비 (중간 속도)

이 조합은 사람들을 팔과 다리를 확장하도록 하여 이완된 힙으로 일어서는 것을 준비시킨다. 그리고 가능하다면 스윙이나 흔들거림을 통해 다리와 발의 무게를 조율하는 것을 소개한다.

의자 뒤에서 혹은 바에서 (3~4가지 움직임/실제 수업에서 활동)



□ 무게중심 이동 (느리게)

의자 뒤에서 무게 중심을 옆에서 옆으로 이동하고, 지지받으며 서있는 자세에서 팔과 다리와 함께 몸통을 통합하기 위한 움직임을 만든다. 부드러운 재즈 움직임도 적합하다.



□ 뽀리에 (천천히)

몇 가지 발 포지션과 함께 포르 드 브라를 통합하는 발레의 뽀리에 조합을 구성한다. 어떻게 참여자들이 바에서 자신의 몸을 세울 것이며, 포지션과 슬라이드(이동하는 슬라이딩일 경우) 사이의 과도기를 어떻게 안무 할 지에 대해서 세심하게 생각한다.



□ 발과 다리 워밍업 (중간 속도로)

실제 수업에서는 의자에서 실행했던 스텝을 통합할 수 있다. 실습을 위해 다양한 스텝을 활용한 발과 다리의 워밍업을 설계한다: 탄두, 빠드 슈발, 빠세, 롱 드잠, 피규어, 다리 스윙, 뒷꿈치 짚기, 발끝 톱, 발구르기, 행진, 기본적인 걷기 스텝.



□ 무게 이동과 함께 발과 무릎 워밍업 (중간 속도에서 빠르게)

발 움직임을 통합하기 위한 좋은 지점은 의자에서 했던 스텝을 하는 것이다. 실습을 위해: 뒷꿈치 짚기, 셔플, 파라디들, 그리고 트레인 스텝의 조합을 고려하라.



□ 바에서 춤추기 (중간 속도)

바에서 혹은 의자에서 실행할 수 있는 좀 더 표현적이고, 좀 덜 기계적인 무용을 설계 한다—탱고, 캐릭터 댄스, 발레 아다지오가 가능하다.

공간 이동하기 (3-4가지 움직임/실제 수업에서의 활동)



□ 이동하는 스텝 만들기 (중간 속도)

이전에 균형과 무게-이동에 관해서 논의했던 것을 통합하여 이동하는 스텝을 설계한다. 세 가지 정도의 스텝의 조합(혹은 조금씩 복잡한 스텝을 추가하면 서)을 목표로 한다.



□ 이동하면서 이전에 안무를 통합하기

그들의 발에 대해 생각하는 것은 좋은 훈련의 도전이다. 앉아서 실행했던 스텝을 소개하고, 이동하는 움직임으로 전환하여 다시 소개한다.



□ 무대 장면

명확한 장면의 공간을 창조하고 안무를 촉진하는 브로드웨이 쇼 혹은 영화의 한 장면이나 당신의 상상력으로부터 나온 장면을 연출한다.



□ **서클 댄스 혹은 라인 댄스 (느린 속도에서 빠른 속도로)**

휠어나 휠체어를 사용하는 참여자들을 포함시킬 수 있는 방법을 고려하여 서클 혹은 라인 댄스를 설계한다. 당신의 아이디어를 어떻게 모든 사람들을 포함시킬 수 있는 방법으로 적용할 것인가? 만약 당신이 볼룸 댄스 교사라면, 다양한 기능 수준의 사람들에게 적용할 수 있는 방법으로 스텝을 개발할 수 있다.



□ **인사 (느리고 위엄 있게)**

우아함, 존경, 그리고 감사의 마음을 나누고 기념하는 마무리 의식이나 인사를 설계한다.

[Practicum Photos: Amber Star Merkens, Brian Stauffer, UI News Bureau, Gabriel Bienczycki, Rosalie O'Connor]

움직임 어휘

다음 요소들은 당신의 수업을 설계하면서 사용할 수 있는 자료가 될 수 있다. 이들 요소 중 대부분은 Teaching Members' Movement Video Archive(온라인으로 접근가능)에 포함되어 있다.

앉아서 도입

- 호흡기
- 자세와 무게 심상기
- 팔 스윙기
- 무술 경배

앉아서 몸통

- 어깨 돌리기
- 주먹 쥐고, 휘감고 수영하기
- 하품 (그리고 수축)

앉아서 협응

- 높게 중간 낮게 레벨 바꾸기
- 공간에서 형태 만들기
- 쌀기와 주먹 서클

앉아서 스토리와 배열

- 일출, 일몰, 별; 호수, 새, 달
- 발 동작: 텡, 찰스톤, 익스텐션, 소프트 슈, 키틀린, 프레드 에스테어, 스톱 타임, 클램핑, 포인트+주먹 / 힐과 토
- 주먹 / 가위 / 보자기 / 주사위 / 젠가 / 자르고 솔질하기
- 부르고 응답하기
- 소리 / 움직임 심포니
- 다리 스윙과 몸 스윙

앉아서 혹은 서서

- 안무: 시를 듣고 움직이기
- 즉흥무: 이름 게임 (+ 연장된 놀이), 글씨 게임, 미러링, 스토리 / 내용 / 추가적 선택과 함께 미러링
- 소통과 방해와 함께 미러링, 솔로를 깨기, 형태 미술관 / 형태 기계, 유명한 조각 혹은 스포츠 연구
- 제스처 만들어가기 (작게 시작해서 크게 / 크게 시작해서 작게), 태양 경배를 토대로 한 템포 즉흥

의자 뒤에서 혹은 바에서

- 재즈 런지
- 바에서 빨리에, 탄두, 피케, 팻쉐, 빠드 슈발
- 바에서 텡
- 바에서 탕고
- 캐릭터 훈련

서클 댄스:

- 힐, 토, 해
- 비밀정보
- 전사 / 레인 댄스
- 살사 슬라이드
- 하드 넷 스윙

공간 이동:

- 웨스트 사이드 스토리
- 포도덩굴
- 만나고, 인사하고 산책하기
- 여행하는 전사 런지
- 걷기: 사이드 웨이 스트러트, 포도덩굴, 스윙, 지붕 올리기, 볼 힐 스냅, 살사, 버지니아 힐



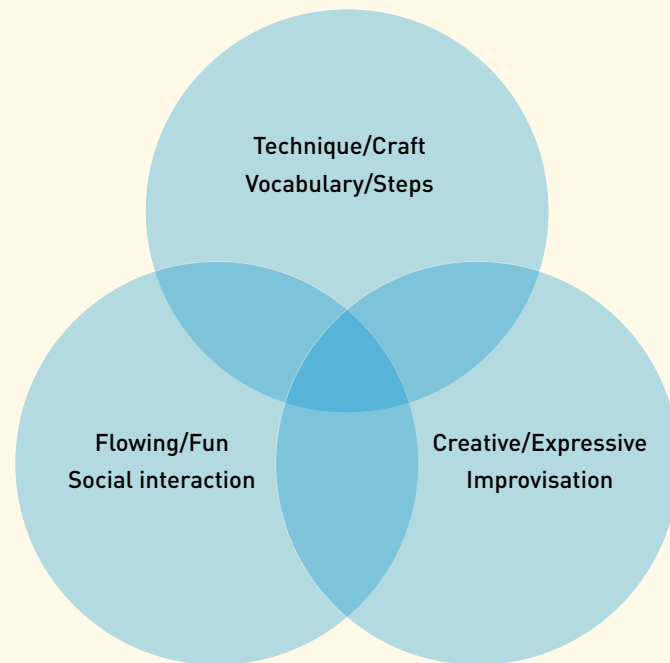
Maithily Bhupatkar, who trained in the Dance for PD approach, leads a Dance for Parkinson's class in Pune, India. Bhupatkar and her colleague Hrishikesh Pawar adapted the elements of the Brooklyn program to classical Indian technique to create a class that utilizes the original Dance for PD approach while honoring her own cultural and artistic background. [Photo: Hrishikesh Pawar]

인사/마무리 하기 위한

- 선물 주기
- 이름 게임
- 박자 전하기 (느리고 빠르게)

종합적인 계획 모형

다음 차트는 내용을 구조화하기 위한 가이드가 된다. 수업의 궁극적 목표는 다음 세 가지 영역의 요소가 포함된 활동을 만드는 것이다 - 표현적 잠재성, 사회적 상호작용, 혹은 지시의 변화와 웃음을 촉발할 수 있는 스토리에 근거한 즉흥을 포함하는 빨리에 활동. 이러한 요소 중에서 최소한 두 가지는 포함하기를 권장한다.



파킨슨 환자들을 위한 음악 사용하기: 논의 지점

최근 음악과 뇌의 관계에 관한 연구와 신경퇴행적 조건에 있는 사람들에게 음악이 도움이 될 수 있다는 연구가 점점 더 증가하고 있다. 음악가와 런던의 교사들로부터 발견된 연구는 음악이 파킨슨 환자들에게 동기를 부여하고, 지지와 영감을 제공하는 데 도움이 된다는 점을 시사한다. 다음은 중요한 고려사항들이다.

- 명확한 박자
- 명확한 도입
- 예상 가능한 구절
- 익숙한 음악과 음악적 요구
- 다양한 재료의 혼합

음악성을 가르치는 4가지 열쇠

1. 활동을 계획할 때 당신의 머릿속에 노래나 일정한 카운트를 계획해보라. 당신이 그 움직임과 함께 할 수 있는 노래나 카운트를 모른다면, 학생들에게 어떻게 리듬을 설명할 수 있을 것인가?
2. 움직임을 시범으로 보여주기 전에, 4절 단위로 머릿속으로 혹은 소리 내어서 자신을 위해 카운트해보라. 시범을 보일 때 그 카운트를 유지하여라.
3. 만약 시범을 보이면서 리듬을 잃어버리거나 혹은 너무 빨라진다는 것을 알아차렸다면, 멈추고 처음으로 되돌아가는 것을 두려워하지 마라.
4. 만약 음악가와 함께 라이브를 사용한다면, 잃어버린 박자를 항상 찾을 수 있다. 녹음된 음악을 사용한다면, 박자가 적절한지 확인하면서 계획하고, 만약 박자가 잘 맞지 않는다면 가능하면 반으로 줄여서 혹은 두 배로 늘려서 시도해보라. 움직임을 시작하기 전에 몇 초 정도 미리 음악을 들어보는 것은 항상 도움이 된다.



Integrating imagery and narrative at the barre help participants use their imagination to learn technical skills.
[Photo by Eddie Marritz.]

Training Module #7

적용/해석

본 단원은 다음과 같은 요소들을 이해할 수 있도록 안내할 것이다.

- ☑ 수업은 가능하면 모두를 포함할 수 있도록 구성하라.
- ☑ 참여를 강요하지 않으면서 창조적인 방법으로 참여할 수 있도록 안내하라.
- ☑ 참여자가 참여의 정도를 선택할 수 있도록 하라.

대안과 적용

누군가가 혼자 있길 진정으로 원하는 경우를 제외하고는 아무도 소외될 이유는 없다. 서서할 수 있는 모든 움직임은 앉아서도 가능하다. 움직임의 조합은 작은 단위로 나누어질 수 있다. 상상력과 함께 움직인다면 모든 움직임은 즐기는 것이 가능하고 의미를 가질 수 있다. 움직임의 제한이 더 많은 사람들은 좀 더 큰 집단 무용에 포함시키는 것을 계획할 수 있다. 당신의 가방에 담긴 다양한 레퍼토리를 바꾸어가면서 모든 이를 포함시킬 수 있는 환경을 창조할 수 있다.

참여를 강요하지 않으면서 창조적인 방법으로 참여할 수 있도록 안내하라

워커나 휠체어를 사용하는 사람들이 당신의 수업에 참여할 수 있다. 어떤 사람들은 끝까지 앉아서 참여하길 원하거나 공간을 이동할 때 도움을 필요로 할 것이다.

워커를 사용하는 사람들은 일반적으로 공간을 이동하는 어떠한 움직임 조합도 쉽게 적응할 수 있다. 하지만 워커와 함께 움직이는 것이 가능한 방법으로 조력해줄 수 있는 누군가(무용 교사처럼)가 필요할 것이다. 워커를 사용하는 사람들은 옆에서 옆으로 움직일 수가 없기 때문에 이러한 동작을 손이나 팔 동작으로 대체해야 할 것이다. 워커를 사용하는 사람들은 집단의 양쪽 옆에 머물 수 있도록 제안해야 할 것이다.

휠체어를 사용하는 사람들은 참여하는 데 좀 더 어려움이 따를 수 있다. 하지만 현명하게 수업을 운영한다면 휠체어 혹은 의자에 앉아서도 집단에 소속되어 있다는 느낌을 가질 수 있다. 의자에 앉아있는 사람들이 서서 진행되는 활동들을 참여하고 싶어 하는지 항상 확인하라. 주강사가 이동하는 움직임 활동을 하고 있을 때, 보조 강사가 앉아 있는 사람들을 안내할 수 있다.

앉아있는 사람들을 참여시킬 수 있는 아이디어는 다음과 같다

- 앉아있는 참여자도 서클에 소속될 수 있도록 한 장소에 머무르면서 서클 댄스를 추라.
- 움직이는 서클 댄스를 추게 되면 휠체어에 앉아있는 사람을 서클의 가운데 위치하도록 하고, “솔로” 혹은 “메신저”가 되어 서클의 한 사람 한 사람과 마주할 수 있도록 하라.
- 앉아있는 사람들을 앞쪽에 배치하여 공간을 이동하는 행진의 지휘자 혹은 움직임 안내자의 역할을 제공함으로써 그들이 집단을 손이나 팔을 사용하여 리듬적으로 안내할 수 있도록 하라.
- 만약 조력자가 있다면, 휠체어에 앉은 사람이 공간 이동을 할 때 조력자가 휠체어를 밀 수 있도록 하여서 그들이 팔과 몸통을 자유롭게 움직일 수 있도록 하라.
- 스쿼어 댄스를 할 때에는 한 쪽 라인에는 앉아있는 사람들을 배치하고, 서 있는 사람들이 앉아있는 사람들을 향해서 다가가고 물러나게 할 수 있도록 배치하라.
- 미러링을 할 때에는 앉아있는 사람과 서 있는 사람이 파트너가 될 수 있도록 하라.
- 동심원(여러 개의 서클)에서 앉아있는 사람들은 중심에서 앉은 채로 춤을 출 수 있도록 하고, 서있는 사람들은 그들 바깥 원에서 움직일 수 있도록 하라.
- 공간을 이동하는 활동을 할 때 균형을 유지하는 것에 문제를 가진 사람들이 있다면, 파트너와 함께 움직이길 원하는 지 확인하라(하지만 항상 먼저 물어보고, 누가 가장 최고의 파트너가 될 수 있을지 생각해보라)

즉흥에 포함시키기

즉흥 활동은 다양한 움직임 활동 수준을 가진 사람들이 창의적이고 자유롭게 수업에 기여할 수 있는 기회를 제공함으로써 훌륭한 균형 장치가 될 수 있다. 즉흥 활동은 개인의 상상력을 요구하는 반면, 무용이나 움직임 훈련을 요구하지 않고, 다양한 환경에서 적용할 수 있다. 다만 당신의 즉흥의 구조를 매우 세심하게 설명하는 것을 명심해야 하고, 과정 중에 도움이 필요한 사람이 있는지 잘 관찰해야 한다.

즉흥을 위한 아이디어

- 시를 움직임으로 – 시를 크게 읽어주면 참여자들이 특정 단어에 대해서 움직임을 만들어 본다.
- 이름 게임 (+ 연장된 놀이)
- 단어 게임
- 미러링
- 방해하는 대화
- 유명한 조각 연구 혹은 스포츠 연구
- 작은 제스처를 크게, 큰 제스처를 작게 만들기
- 알고 있는 움직임 구절을 사용하여 템포 즉흥무
- 선물 전달하기

Dance for PD는 기능과 상관없이 모두를 위한 수업이다. 잘 구성된 수업은 휠체어나 워커가 필요한 사람들도 소외된 느낌을 가지지 않고 온전하게 예술적 경험을 할 수 있도록 안내한다.



[From top, clockwise: BPG members with Misty Owens at Mark Morris Dance Center (Amber Star Merkens); at the barre at MMDG (Amber Star Merkens); Dance for Parkinson's at the Rock School West, West Chester, PA (Duke Chan); members of the Spectrum Dance Theater/Seattle Theatre Group/Evergreen Hospital Dance for Parkinson's class, Seattle, WA (Gabriel Biencycki).

© 2016 Mark Morris Dance Group

Training Module #8

성공적인 Dance for PD 수업을 위한 12가지 요소

- ☑ 수업 전, 수업이 진행되는 동안, 그리고 수업 후 모든 사람들이 환영받는 분위기를 만들고, 그들이 앉아있거나 서 있거나 수업 전체를 마무리 수 있도록 격려하라.
- ☑ 촉진적이고 역동적인 움직임 표현을 창조하라. 하지만 그 내용은 4 혹은 8 카운트 할 수 있을 정도로 나누어서 보여주고, 숙련감과 자신감을 가질 수 있도록 반복하라.
- ☑ 가르치는 움직임을 묘사하기 위해 생생하고, 기억할 만한 이미지를 사용하라.
- ☑ 좀 더 오랜 움직임 구절에 대한 탐색이 가능하고 바로 참여할 수 있는 사람들을 위해서 활동을 변경하면서 속도를 다양하게 조절하라. 음악과 함께 전체 움직임 구절을 나누어서 시도할 수 있도록 하라.
- ☑ 각 수업의 반복된 움직임 재료와 새로운 움직임 재료를 7:3정도로 분배하라.
- ☑ 속도를 줄이되 속도가 너무 떨어지지 않도록 하라. 집단에게 편안한 박자로 가르치고, 진행하라.
- ☑ 명확한 리듬과 멜로디 구성, 그리고 정서적 느낌을 가진 적절하고 영감을 줄 수 있는 음악을 사용하라.
- ☑ 보편적으로 질적이고, 예술적인 언어를 사용하되 재미와 유머를 유지하라.
- ☑ 집단의 요구와 기능에 맞도록 수업을 앉아서 하는 활동, 서서하는 활동, 이동하는 활동에 대한 비율을 적절하게 유지하라. 모두가 오랫동안 앉아있길 원한다고 가정하지마라. 하지만 앉아서만 활동에 참여해야 하는 사람들도 끝까지 참여할 수 있도록 안내하라.
- ☑ 안정적이고, 친절하며 집중할 수 있으며, 이완된 분위기를 유지하여 당신 자신도 수업에서 좋은 시간을 가질 수 있도록 하라.
- ☑ 당신의 수업을 도울 수 있는 보조 교사, 지원자, 자원봉사자, 집단 진행자 등을 포함시킬 수 있도록 하라.
- ☑ 매 수업마다 하나씩 즉흥적인 활동을 포함하라.
- ☑ 시작과 끝은 서클로 진행하라.

© 2016 Mark Morris Dance Group



Training Modules

Dance Teacher Course

Table of Contents

Learning outcomes

Module 1: Core Class Principles

Module 2: What to Expect

Module 3: Safety

Module 4: Teaching Techniques

Module 5: Class Design and Structure

Module 6: Exercise Design

Module 7: Adaptations/Translations

Module 8: Twelve keys to success

www.danceforpd.org

Introductory Training learning outcomes

Through this introductory training workshop, and associated written training materials, it is expected that you will be able to:

1. Understand and teach specific techniques and styles of dance in a Dance for PD context.
2. Understand the application of movement structures and principles to support the teaching of a Dance for PD class
3. Understand how to plan and structure a Dance for PD class and use this knowledge to implement successful lesson planning
4. Employ creative approaches to introducing dance to enrich physical and artistic understanding and increase accessibility
5. Understand the role of music to support your teaching and apply this knowledge in teaching practice as it relates to people with Parkinson's
6. Understand how to apply different teaching and learning strategies and approaches to meet the needs of individuals and how to adapt approaches to suit a variety of abilities and levels of mobility
7. Understand and apply safe practice, including risk assessment and safe in-class assisting techniques.
8. Understand and apply the use of improvisation as a teaching and learning strategy
9. Understand and apply Parkinson's-relevant movement planning concepts related to balance and locomotion
10. Understand how to pace a class with sensitivity and comprehension of Parkinson's-specific considerations
11. Understand the importance of safe and effective practice, including warm-up and cool-down procedures, in relation to planning and delivery of Dance for PD classes
12. Understand the concepts of progression in order to develop and sustain progress in individual and group learning
13. Understand the role of class management, communication, and presentation skills and apply these in effective delivery of dance classes for people with Parkinson's
14. Understand the basic administrative tasks and considerations required to establish a successful dance program for people with Parkinson's
15. Understand a dance/movement phrase through analysis and apply that understanding to the teaching in the Dance for PD context
16. Develop strategies for accident prevention and incident management
17. Understand and adjust boundaries of own role in different situations
18. Understand importance of social interaction within Dance for PD class setting and demonstrate ability to create activities that foster interaction and engagement
19. Understand basic choreographic structures and forms that foster inclusive engagement and participation

Training Module #1

Core class principles

This module will help guide you to think about:

- ✓ Teaching a real dance class for people with PD—a class that dancers would also enjoy
- ✓ Putting aesthetic and artistic goals come first
- ✓ Encouraging participants to think and problem-solve like dancers and improvisers, not patients
- ✓ The idea of creating community through dance and live music
- ✓ Utilizing choreography, improvisation and storytelling
- ✓ Keeping the class fun and high-spirited

“If we can share our love of dance, and we know the benefits of dance and music physically, emotionally and socially, the world becomes much more tolerable and compassionate for all those affected by PD.”

– Ingrid Hurlen, dance teacher and 2010 trainee (Seattle, WA)

Overview

Dance for Parkinson’s classes are based on a set of principles, approaches and concepts that have been found—both anecdotally and through scientific research—to be particularly beneficial for people with Parkinson’s.

Key questions

What makes a Dance for PD class different from other dance classes? How is it different from other forms of exercise class? Is it dance therapy? What general principles should I keep in mind to make sure my dance vocabulary is relevant and helpful to my students with Parkinson’s?

What makes a dance class a Dance for PD class?

All Dance for PD classes incorporate five components that we feel are essential to the classes’ success:

- ✓ **Classical and contemporary technique training** builds strength, flexibility and coordination skills
- ✓ **Improvisation and aesthetic interpretation** stimulate creativity and the imagination
- ✓ **Choreographic repertory and new movement sequences** help participants develop cognitive strategies
- ✓ **Circle dances, line dances and scene work** foster social interaction and create a sense of connection and community
- ✓ **Strong musicality informs every aspect of the class** so that melody, structure and rhythm guide and inspire participants’ physical and emotional exploration and expression.
- ✓ **Families, friends and caregivers are welcomed and included in all class activities** to foster mutually positive perceptions and relationships

Core program principles

1. Dancing for the sake of dancing
2. Learning from professional, experienced teaching artists who love what they’re teaching and who are trained in the method
3. Dancing to live musical accompaniment whenever possible
4. Aiming for mental and physical development through an aesthetically-informed artistic experience (not teaching in response to symptoms). Setting aesthetic and expressive goals without striving for perfection.
5. Emphasizing the use of imagery to invoke a wide range of specific, contrasting movement qualities
6. Integrating specific, identifiable dance styles and techniques to develop strength, balance, coordination, rhythm and grace
7. Expressing emotion and exploring imagination through specific choreography, structured improvisation, and physical storytelling
8. Dancing together in circles, lines, couples and groups and supporting each other as a community
9. Learning and dancing actual choreography by dancemakers of local and international stature
10. Learning to think like a dancer
11. Emphasizing the essentially joyful nature of dance
12. Including spouses, friends, partners and caregivers in the class

Core program values

Innovation, Creativity, Artistic Excellence, Collaboration, Inclusiveness, Community, Mutual Respect, Enjoyment

Dance for PD emphasizes...	Rather than...
Dancing for dancing’s sake	Focusing on movement as a way to reduce symptoms
Instruction by trained dancers and teaching artists	Classes with therapists who are not also dance instructors or former dance artists
Dancing to live music whenever possible	Dancing to recorded music
Aesthetic objectives	Mechanical, clinical or practical goals
The use of imagery to initiate and support movement	Language that refers only to mechanical or anatomical initiation
Using actual dance styles, forms and techniques that inspire movement in the entire body	Using generic movement that aims to exercise specific parts of the body
Choreography, improvisation, and storytelling	Rote repetition of movement for the sake of exercise
Dancing together as a group in circles, lines, couples and groups	Dancing as an exclusively individual, private experience
Learning new things made by real dancemakers	Only learning and repeating the same combinations constructed only for the group by the teacher
Learning to think like a dancer to move (and solve challenges) with grace and joy	Thinking like a patient
Understanding that the essence of dance is joy	Thinking of movement as a prescription or dosage

We believe that:

Dance for PD promotes emotional, cognitive, physical and social engagement through dance instruction to live music that uses ballet, modern dance, tap, folk dance and choreographic repertory to tell stories, spark the aesthetic imagination, develop grace and build community.

Dance for PD usually takes place in dance studios, community centers, and arts facilities so that participants are surrounded by practicing, professional dance artists, other dance students of all ages, or members of other creative communities.

Rather than using movement primarily as a therapeutic tool, **Dance for PD teachers** focus on movement as a way for participants to explore their imaginations, develop their physical skill as dancers, build a community, and enrich their lives. Knowing that dancing has been an essential part of the human community for thousands of years, Dance for PD teachers use dance to help PD participants regain grace, confidence and meaningful, engaged connections to caregivers, friends, and each other.

Although **Dance for PD teachers** give valuable qualitative and technical guidance to participants, and aim to inspire participants' creativity and challenge their minds, everyone is encouraged to participate in the class knowing that they are not being judged, analyzed, measured or evaluated as people or patients.

There are other complementary modalities that have similarities and differences with the Dance for PD approach. There is room for all approaches, and many people with Parkinson's create a 'portfolio' of on-going complementary activities.



Members of the Brooklyn Parkinson Group 'pass the pulse' at the Mark Morris Dance Center. Dance for PD classes use an artistic approach to build a sense of community. This exercise serves as a reverence to close the session. [Photo by Johan Henckens/MMDG]



Misty Owens, a Dance for PD founding teacher, leads members of the Brooklyn Parkinson Group in a tap exercise that allows people with different needs to participate fully. [Photo by David Bee]

© 2016 Mark Morris Dance Group

Training Module #2

What to expect

This module will guide you to:

- ✓ Be aware of and comfortable with your students' potential limitations so you can focus on teaching them to dance
- ✓ Set the stage in a way that makes people feel safe, comfortable and ready to enjoy their experience
- ✓ Accept the fact that not everyone is going to be able to succeed in everything that you give
- ✓ Learn to ask for and listen to feedback from participants
- ✓ Think about relationships with support group leaders, neurologists and caregivers. They are good sources of information if you have questions

Overview

Parkinson's is a difficult disease to codify because it manifests itself in so many different ways in different people, and in different ways in the same people at different times. There is very little logic to what you can expect to see in someone with Parkinson's. But this module will attempt to give you a sense of what to expect from your students so that you can lead your class with sensitivity—always—but without being thrown for a loop by manifestations that most people with PD just take in stride as a normal part of their lives. Remember that leading a Dance for PD class only requires you to be a dancer and a dance teacher—that's all. Dancers are, by nature, sensitive, intuitive problem solvers who are incredibly aware of the people around them. You don't have to have a thorough understanding of PD to lead the class.

Key questions

What are students like in class? What challenges do people with PD experience in a dance class and should I address them? What do I do if someone freezes in class? Why don't some people look like they're having fun? Are some elements of a dance class more challenging than others for people with PD?

Be aware of and comfortable with participants' challenges so you can focus on the dancing

If you know what to expect from your students, you'll feel more confident and be able to focus on why you're there: dancing. The most important thing to keep in mind with Parkinson's is that each individual student will have different challenges on different days and at different times. Parkinson's is unpredictable, so people with PD need to be especially creative in their approach to the challenges of the day. Many of the people we've worked with rely on cognitive strategies, patience and sometimes even a bit of humor to cope. There is no one single manifestation of Parkinson's disease, but in one group of people dozens of combinations of symptoms that come and go over time. With that in mind, here are some observations.

Observation	Sensitivity
Parkinson's can make people stiff , and muscles tight . Often people with PD are clumsy and slow.	Slow movement (bradykinesia) is a cardinal sign of PD. People with PD have to work hard to move. Their muscles are often sluggish and tight. Effort is involved and when prolonged, fatigue sets in. Be aware of the speed at which you teach exercises, and the tempo you use to demonstrate them. It is usually a good idea to go slowly at first, but also don't be afraid to pick up the tempo. A well-structured exercise to great music can get most people moving more fluidly, although not everyone will be able to keep up, and that's okay.
Parkinson's takes swing and logic out of movement.	Basic automatic movement coordination that involves swinging the arms or oppositional movement are hard for most people to do. It's very important to work on these things in class. Your students will appreciate learning from you how to break down movements. You can expect actually to teach more than you might in other dance classes. It may take some people more than one class to be able to get the movements and some won't be able to for quite a while, if ever.
People with Parkinson's may have trouble with balance .	The automatic reflex to "catch" oneself with legs, arms or change of position does not automatically kick in for persons with PD who lose their balance. Some persons with PD fall backwards. Others fall forwards. Loss of balance can happen when just standing still or while walking, or changing from one position to another. Falling forwards or backwards commonly occurs when getting in or out of a chair. Stay alert and use all of the information about balance in the Safety Module. Sometimes, you can guide people to find their balance through exercises or images. Other times, you may have to provide physical assistance, or have someone else provide a helping hand if you're busy.
People with Parkinson's can freeze and be unable to move.	Some people describe the act of freezing (akinesia) as akin to having your feet glued on the floor. You want to move, but can't take the first step. People may be anxious about freezing, which is very normal. To help someone recover from a freeze, ask them how they usually deal with freezing; we are there to empower our students, not to take the role of medical attendants. One assist that usually works is to tell them to stop trying to move; take a deep breath and just take a minute to get calm. Then try putting your foot in front for them to step over, adjusting it closer or farther away. Ask if they have a favorite marching tune or song and sing it out loud. It often helps when you walk with them, holding arms with the back of your arm touching their side. They'll get the rhythm from your walk. Or you can try rocking side to side first. Not every method works for everyone. Caregivers and other participants may have their own techniques and can help give you guidance.

Observation	Sensitivity
As Parkinson's progresses, people need to take medication in order to move. When medication stops working, people may seem to switch off like a light and then on again after they take pills.	Participants move with much more ease when they're on (the medication has an effect) than when they are off. Many students schedule their medication schedules, which affect when they are on and off, to coincide with the class so that they get maximum enjoyment from the class (they want to be on for you!). Also keep in mind that just because someone is off at the beginning of class, doesn't mean they will be on at the end, and vice versa. (Persons whose medications are wearing off may leave during class to take a pill and then come back in). This holds true from week to week as well. It's important to have water and cups nearby.
Parkinson's can affect the voice and speaking patterns	Give people time and space to say what they want. Don't rush them. Some people have trouble getting the words out, or they may speak slowly or much too fast, and be hard to understand.
Many people with Parkinson's have tremors , which can cause shaking in limbs.	Dancing can help a lot with tremors (they often disappear when someone is inventing his or her own movement, like in the name game). Tremors can come and go unpredictably, but when they are present, they can be exhausting (imagine the work the muscles have to do to create the movement). It may be hard for someone with a hand or arm tremor to hold hands with other people in a circle.
People with Parkinson's can experience fatigue, depression and sleepiness.	Depression and exhaustion are two of the biggest non-motor challenges for people with Parkinson's. Muscles can fatigue quickly, and because some people experience sleep disorders and have difficulty getting a good night's sleep, participants might get drowsy in your class. This is a reflection of the condition, not of your teaching skills or charisma.
People with Parkinson's might find it hard to smile, frown or express emotions in their faces, and the muscles that allow someone to speak may be affected, creating a monotone or expressionless voice. Some people experience drooling that they have trouble controlling.	Don't take it personally. People may look like they couldn't care less about what you're doing, but this couldn't be further from the truth! Participants might be feeling especially invested and committed to the class, but their faces may not show their excitement. For teachers who are used to reading facial cues, this can be a challenging dynamic, so it's important to keep reminding yourself of this manifestation. Your students are a source of good verbal information about what is hard or too fast for them, and will help you lead the class.

Observation	Sensitivity
People with Parkinson's might find it hard to do two things at once, and they have to think through multitasking and concentrate very hard.	Fortunately, dance teaches people how to coordinate seemingly separate movements, so dancing is excellent for people with PD. But you may have to take extra time to break down movement and do one part at a time. You may have to work on something over several weeks or longer. Emphasize the idea of your students having fun with the challenge (like the Sunday crossword), rather than striving for perfection or an end result. It's the attempt that counts in this class.
Stress can make everything harder.	The calmer and more consistent you can be in your teaching, and in class logistics (time, place, musician, partner) the better. This doesn't mean you can't be spontaneous and innovative; it just means you need to stay calm. The calmer you are, the more comfortable your students will feel.
People with Parkinson's may be on a very strict pill schedule	You may hear alarms and beepers going off during class, and people may excuse themselves to take medication.
Some people with Parkinson's may experience uncontrolled writhing movements (dyskinesia), often resulting from too much medication.	Imagine exercising in high speed with no way to slow down. Dyskinesia can lead to exhaustion. It is always appreciated when teachers place value on the uniqueness of each person's movement potential so that all ranges of motion, from small to large, are welcome and beautiful.
Some people with Parkinson's have cognitive impairments that affect, for instance, planning a sequence of things to do, memory and spatial orientation, or the comprehension of instructions.	It's not important for teachers to understand the source of slowness. What's important is maintaining your calm, friendly demeanor. Don't be afraid to repeat what you've said or cue someone if they don't seem to understand what's going on, but don't pressure anyone either. There's a balance between friendly inclusion and bullying.

Set the stage

Unlike other dance classes, you can't assume that the people coming to a Dance for PD class have ever taken a dance class. And the structure of the class itself may be confusing or scary for first-time participants. We make an effort to explain the following, especially if there are first-time participants in the room:

1. When sitting in a circle, it doesn't matter whether you follow the teachers by mirroring their movements (across the circle) or 'ghosting' them (following from behind) so long as they can see the

demonstration. Starting on the left or the right side makes no difference in the class, so long as you get to both sides eventually in the course of a phrase.

2. This class is a dance class, and it is supposed to be fun. We all dance in unique and beautiful ways, and you know your body best, so please modify things that don't feel good or cause pain, or involve a range of movement that is uncomfortable.
3. You are participating just by being here in the room with everyone else, and being surrounded by movement and music. Try things out, but please don't judge your activity or role in the class by comparing yourself to what others are doing. You are a vital member of the group just by being here with us, and your unique way of moving is always welcome.
4. Anything done standing can be done sitting. When we move to the barres or to dance across the floor, feel free to stay in the chair and modify the movement for a seated position. And please tell us if you'd like a hand getting out of or into the chairs.

Always ask for and listen to feedback

Better than any of the generalizations we can give is the information you get directly from your students. How did they find a particular combination today given how they feel? What in the class makes them feel the best? What is really difficult but good for them? What is difficult and not so good for them? Ask, and be open to the answers. Give people time to get their words out, and don't finish their sentences for them. Let the participants teach you as much as you teach them.

Develop relationships with support group leaders, neurologists or caregivers so that you can get your questions answered

Although your dance experience and teaching skills are all you need to lead a great Dance for PD class, it helps to have some knowledgeable partners on the sidelines who can help explain things you see and don't understand, and to act as a liaison between the group and the teachers. Remember that people often revere their teachers, and don't want to hurt them or burden them with complaints or comments. So it's great to develop alternate information channels, so that you can get indirect feedback from PD organization facilitators or healthcare professionals about what's happening in the class. Don't be afraid to check in with them on a regular basis about things you don't understand, or changes you are perceiving.



Martin Thall dances with David Leventhal. Dance focuses attention on where all parts of the body are in space.
[Photo by Katsuyoshi Tanaka]

© 2016 Mark Morris Dance Group

Training Module #3

Safety

This module will guide you to:

- ✓ Understand how you build a class that provides a safety net without drawing attention to it
- ✓ Utilize teamwork to provide a safe environment
- ✓ Exercise effective class management and communication to prevent problems before they happen
- ✓ Build relationships, not protocols
- ✓ Think before you react
- ✓ Practice handling chair assists and falls

Overview

The main safety concern for persons with PD is preventing falls. They occur much more commonly in persons with PD than in the general healthy, older populations. People with PD commonly fall, often due to poor control of balance, misjudgement of surrounding space, slowed reaction response to being put off balance, and occasional dizziness. Commonly persons with PD who freeze and cannot move at all for some time are more at risk for falling than those who do not. Some persons walk much too fast with small steps (festination) which leads to a fall. In almost eight years of weekly classes in Brooklyn some five people have fallen, resulting in one bruise and one cut. Someone in your class may fall but there are ways to ensure a safe environment so that injury is avoided or minimal.

Falls are more likely to occur during class transitions—moving from sitting to standing, or moving from the barre to center work. And it can happen when people get carried away in the movement and misjudge their balance or strength. Keep in mind that most people with Parkinson's fall from time to time and have probably fallen before. Also keep in mind that in our experience, being conscious, musical and directed in a dance studio—a wide open space without obstacles—seems to reduce both the chance of falling and the potential dangers of falling (hitting an object or twisting an ankle on an uneven floor).

A second concern is dizziness which can cause falls of course. Dizziness may occur from low blood pressure, common among persons with PD. Quick lowering or raising of the head should be avoided. A third concern is fatigue. Persons with PD may tire very quickly and have to rest for a while. Always ask someone who looks suddenly tired if he or she would like to sit down or take time out. Safety really does come first. Although this module is geared to safety in a dance class, many of the issues are relevant to teaching any kind of movement class. Knowing about the difficulties persons with PD have in moving, will guide you to incorporating safety first into your practice.

Since Dance for PD classes can be aerobically demanding, and the PD population can be older, it may also a good idea for someone in the class to have basic CPR training.

Key questions

What safety concerns should I be aware of when I'm teaching a Dance for PD class? What can I do to maintain safety while keeping the class moving and the tone fun? How do I deal with various situations as they occur?

Class structure builds a safety net

The Dance for PD approach builds seamless safety awareness into the progressive structure of the class. Following the model of a standard dance class allows for safe exploration and preparation. Here are five class elements that help build that safety net:



1. Starting and **working in chairs** stabilizes and reassures. Students progress through a seated warm up to stretch, coordinate and prepare the body for standing. The back is engaged and prepared to support the spine; the proprioceptors on the feet and ankles are warmed up.

2. **Behind the chair and barre work** act as a transitional phase before unsupported standing.

TIP Use barre time to evaluate students' placement and remind persons about how to achieve good posture, especially if people are falling backwards. Use chairs that are the proper height, and sturdy and make sure participants can see you demonstrating at the barre (don't face toward the wall).



3. **Circle dances** build a wall of support on either side.

TIP Place people with balance issues between two stronger partners, or between teachers. Some people with bad tremors have expressed the desire to standing just outside or inside of the circle without holding hands - or just holding hands on one side—if they are uncomfortable. They are included in the circle, but may not make contact on both sides.

4. Across the floor phrases emphasize **smooth shifting of weight** from one leg to the other, or steps that keep weight on both feet throughout the duration of the phrase (grapevine, Broadway strut, speed skating watch, heel touch + snap).





5. **Partnered dancing in lines, couples or small groups** moving across the floor can be an assist to balance of everyone involved. It is important to be sure someone who does not have PD, or is quite steady, dances next to or is paired with someone who is very slow or quite unsteady.



6. **Deemphasis of being on the 'correct foot'** reduces the chance of an 'error reflex'-an attempt to change foot leads that can result in loss of balance.

[Photos: Amber Star Merkens, Brian Stauffer (UI News Bureau), Johan Henckens/MMDG, Rosalie O'Connor]

Teamwork adds eyes and ears

Teaching with a partner doubles your safety awareness, allowing one person to focus more on leading a phrase (while still keeping a look out), while the other can watch for sways and unsteady students.

Both of you may need to lead and support during the across-the-floor portion of class.

Incorporating caregivers and a PD program coordinator in the class greatly increases the support that participants with balance concerns receive, and adds to the safety quotient.

TIP Exchange notes with your teaching partner after each class. Who seemed to be having balance issues? Has that been a challenge for that person in the past, or is this a new development? Sharing observations and knowledge can make you more alert for the next class.

Good class management prevents problems before they happen

Our exercise design module will help point out some dos and don'ts that relate to balance, but here are a few things that relate to balance:

- **Do** design across-the-floor exercises that **shift weight easily**, or keep it on two feet, rather than project it precariously
- **Do** focus on **how the feet take and negotiate weight** at the barre
- **Do warm up feet and ankles properly** so that they are more likely to give the student support
- **Do supported balance exercises:** relevés at the barre, lifting one leg up in a group circle
- **Do design rhythmic exercises** in manageable tempos to keep students flowing and confident
- **Do place students** with balance issues between two ballet barres so they can support themselves more completely.

- **Do make sure people can see you** when you're teaching a combination so they don't have to crane; space your assistants or teaching partner well so that everyone can see one of the teachers.
- **Always ask someone if they want a hand** - don't assume they do. Often, people would like some assistance, but simply grabbing on to them disrespects their agency, and can throw them off-balance.
- **Keep a few chairs in the studio**, at the side, or just outside the door. Fatigue is a very common symptom of PD. If you see someone who looks tired, ask if he or she would like you to bring over a chair.
- **Avoid choreography something that has tight or quick turns or turn-arounds**, but **do** demonstrate techniques for turning that involve rocking and 'pie-slicing'.
- Although working on moving backwards can be valuable-as it is in any dance class-we don't ask **persons to step backwards unless westop, work on and practice the skill of walking backwards, reminding students to remember that the upper half of their body needs to incline forward.**
- **Avoid quick head drops** or quick shifts of the head (it can create dizziness)
- **Be available to help people out of chairs** if they ask for assistance.

Our approach does not build "falling practice" into the class because we do not tend to focus on practical skills related to PD. We would only do this if we were working on a dance technique (Graham) that had falls choreographed into it. But if you have extensive experience in teaching falling, it might be useful to talk about how dancers learn how to fall-and that they do often fall-and you might show different ways to fall.

Encourage participants to listen to their own bodies and manage their own experience. Encourage them to move as much as they can, but if they are feeling unbalanced, have them try the same exercise at a barre or sitting. Keep reiterating that this is a completely valid and wonderful option.

Pair students together to ensure that people who need an extra hand get it.

If you feel that the class is getting out of control, or people start expressing concern to you, transition into a more stable standing or seated exercise. Don't push on if you are not comfortable. Anxiety can be part of Parkinson's, and it can be exacerbated in new situations.

Build relationships not protocols

Your best technique for preventing falls and creating a safe atmosphere is also the most rewarding and fun-get to know your students personally. This will create a relationship that is based on an on-going, relaxed conversation about limits, concerns and daily conditions. You will get to know who has balance issues, who tends to get carried away and end up on the floor, who is anxious but wants to be pushed. This will enable you to ask: "Can I dance this phrase with you today" if someone looks unsteady, or "How about dancing with Joe today and doing this as a duet". By developing this kind of dynamic, you're really setting up an accurate information system so that you know what's going on because people feel comfortable telling you (or you feel comfortable asking). It allows you to handle safety situations with levity, rather than with anxiety.

When someone falls-think before you react

First: You may not necessarily want to lend a hand to someone who is in the middle of a fall. Many people with Parkinson's are used to falling, and may have a technique that they are comfortable with. When you try to reach out to prevent the fall, you could throw them off. You'll need to assess this quickly in the moment, but often it can be safer to let people fall rather than grabbing their arms and trying to steer them.

As soon as they have fallen, you'll want to assess their physical state. Ask if they are ok. Are they injured? Are they bleeding? Do they seem disoriented? You are not a doctor, so don't try to treat or diagnose; just use your common sense and call for medical support right away if you have any doubt.

Don't rush to help them up. First determine the seriousness of the fall. It may be better not to move them, but you'll know pretty quickly if this is the case. If you have a pillow, you might offer to place it under the person's head while they are recovering. If they seem to be ok, ask them if they would like to get up on their own, or if they would like a hand. Don't assume they need your help. Some persons prefer getting up by themselves. They know that assists can sometimes be destabilizing. Ask them how they usually like to get up. Again, we want to empower our students, not take on the role of medical attendants. If the person is with a caregiver, he or she may know the best way to help and should be asked their advice before you do anything.



If you are asked to assist, it's useful to compare getting up after a fall to climbing a mountain-your goal is to pace the recovery, establish comfortable basecamps along the way, and guide the participant to do as much of the work by herself. We find that the best approach is to use a chair and guide people through these 'basecamps':

1. Lie comfortably on one side; use hands to press up to rest weight on leg, hip and hands. Wait.
2. Transfer to all fours. Wait.
3. Position chair near participant; guide participant from all fours position to resting hands or elbows on the chair seat, to pressing up, to rotating and sitting on the chair, using the chair to provide support along the way.
4. Rest in chair before returning to class.

Throughout the process, assess your student's emotional state. Are they embarrassed? Amused? Anxious? Scared to continue? Make sure they know that however they want to continue (jumping back in, or sitting for a few minutes, or watching the rest of class) they are still participating, and that they are free to do whatever feels best.

If it's appropriate (and it has been in 98 percent of all falls that have occurred in our class), light humor is often a good approach: "Well that was dramatic!", or "Some people will do anything to get attention". Again, humor works only if you've assessed the situation, ruled out a serious problem AND know the participants well.

Chair assists

During class, you may also be asked to assist people as they get up from or return to their chairs. There are several key things to keep in mind when performing this kind of assist:

1. Always ask if someone would like a hand-don't assume that they do.
2. Your goal is to encourage the person to do as much of the work herself, not to pull her out of the chair (which can be destabilizing and damaging to shoulder joints).
3. The first objective is to ensure that someone is in the best position to help herself up, and you can do that by encouraging her to move gently toward the edge of the chair and to get her feet under her knees, not out in front of her.
4. A gentle rocking motion with a steady count can help generate momentum and coordinate timing between you and your partner.
5. Standing to the side, with your feet perpendicular to theirs, is a supportive, safe way to provide assistance. On the count of 'three', you encourage the person to push into your hand while you provide a gentle but consistent pressure on their lower back.
6. Stay with your partner while they acclimate to the standing position, and make sure they are steady before you move on. You may need to bring their chair around to the front if they're continuing to do the standing portion of class using a chair. Otherwise, you may need to help them travel to a barre.
7. Some people need assistance getting back into the chair. In general, your role here will be to help them slow down their sitting action (so they don't crash in the seat) and to help them steer, since some people have difficulty turning their heads to look and may not be able to judge the distance. A similar stance and approach, though in reverse, works for a partner who is moving to sit.

Training Module #4

Teaching techniques

This module will guide you to:

- ✓ Personal relationships with participants are crucial—adapt your class to who is in the room
- ✓ You are teaching artists, not therapists
- ✓ You should use a variety of communicative cues at all times
- ✓ How to find a balance between when you explain and when launch in
- ✓ How to engage the imagination as a tool in the service of movement
- ✓ How to utilize fun and humor in your practice

Guidelines for Dance for PD Teachers

- They are composed, present, and calm.
- If they see someone new in the class, they introduce themselves.
- They learn everyone's name and call persons by name. If they don't know the name of someone, they ask.
- If present in class before it begins, they greet students they know.
- They welcome persons, commenting on real, positive change (you look more rested than last week) but without asking persons how they are.
- They lead the class as dancers, attentive to line, placement and clarity just as they would if they were taking class themselves.
- They have expectations. They encourage students to work toward a goal, an aesthetic one, or a physical one. ("Try to really punch out your arm on the first beat;" "see if you can lift your knees higher when we are marching")
- They experiment. They teach new sequences and vary sequences they've done before, as well as lead students through sequences that are familiar to them.
- They are attentive. If someone looks wobbly for instance, they ask another dance leader, or a caregiver who is able, or another person with PD, to be close to the person whom they feel may need help.
- They teach—noting for instance, the complicated parts of a sequence and breaking that sequence down into component parts and practicing—and they encourage persons to work toward a goal.
- They offer suggestions, usually to the whole class, but sometimes to an individual, always from the perspective of dance.
- They make everyone feel included—class veterans and first-timers. They design material that can be stimulating and accessible to all, and they make sure everyone can contribute something to the class.
- They never mention how a particular dance move will improve or affect a particular symptom.

No one feels left out

One of the most important things to keep in mind is that you want to be sure that no one in the room is left behind in what you teach. People may approach the class at different levels and with different abilities, but your job is to make everyone feel part of the class. Every student can contribute to the class—no matter how hard it may be for them to move. Once your class is up and running, it is important to consider the perspective of a new participant who is joining for the first time that day.

Teaching artists

Practicing dance artists—whether dance interpreters or choreographers—bring a special vitality to their classes if they infuse their teaching with ideas, images and contexts that inspire and stimulate them to dance. Remember—you are teaching fellow adults who probably have more worldly experience and combined learning than you do. Discussing sculpture, painting, music, film, theater, and travel experiences in your class—in a way that supports the movement phrases and ideas you are teaching—is extremely helpful in providing students with information that might help them approach movement in a more accessible, vivid way.

Communication and cues

People with PD can move, but they need to concentrate on moving and think about moving. They have to pay attention to moving all the time. Everyday activities such as walking, turning, planning a sequence of movements required to accomplish a task, sitting down and standing up, can no longer be taken for granted. moving does not just "happen." Internal and outside assists are required.

1. Good dance teachers are great communicators, so providing 'assists' for people with PD is a natural instinct. Use as many different types of cues simultaneously to communicate what you'd like the class to do. Different people learn in different ways. While in a traditional dance class, you might only use one form of cuing at a time (counting or demonstrating or giving imagery), in a Dance for PD class you want to try to give as many as you can during the course of instruction. Possible cues:

Visual: Do the movement to show the material, and then repeat it throughout with the class. Move as expressively and fully as you can - don't mark the movement. Imagine you are a conductor leading an orchestra.

Musical: Use live music whenever possible. A good musician will naturally choose certain tunes or accept certain qualities and rhythms to support the phrase you're doing. Encourage your musician to do this. If you are using recorded music, find music that supports the phrases you're teaching as closely as possible. (See Music Module)

Numerical: Dancers count all the time as a way to give them structure. Use counts in your class, but explain what you're doing the first few times and don't get carried away. After awhile, no one wants to hear "5, 6, 7, 8" as the only guide to movement.

Qualitative: Use images all the time. Use language to enhance movement comparisons (this is like screwing in a lightbulb) rather than describing mechanics (twist your hand counterclockwise). Use language to describe how you want a move done, not just what the move is:

Mechanical direction	Qualitative suffix
Dive forward	Like you're jumping into a beautiful warm pool
Reach to the side	Like your hand is pushing through wet mud
Walk forward	As if you are walking up to receive your Oscar award
Slide across the floor without lifting your feet	Like a speed skater gliding on a victory lap

Technical: It's good to use the technical language of dance—you are, after all, teaching a real dance class. Using ballet terminology, for example, as long as you describe it fully and repeatedly, can be very helpful.

Some technical terms we use:

- | | |
|------------------------|----------------------|
| Plié (ballet) | Paradiddle (tap) |
| Rélevé (ballet) | Shuffle step (tap) |
| Chassé (ballet) | Contraction (modern) |
| Passé (ballet) | Suspension (modern) |
| Pas de cheval (ballet) | |

Narrative: If you're doing a movement phrase that tells a story, encourage participants to learn and recite the story with you as they go.

Vocal: We often take this for granted, but the way you, the teacher, use your voice can have dramatic effects on how people learn material, and how they accept the information you are giving them.

Aesthetic: Last, but perhaps most important—give students an aesthetic objective, through description, imagery, and your own demonstration, so that they know what they're trying to achieve through their own movement.

- Present the material in a way that it can be easily absorbed. Break down sequences into small packages of material. Add on more short phrases as you go along. Don't be afraid to repeat material until you sense understanding and mastery.
- Focus on the 'how' as much as the 'what'. Not everyone has the same range of motion, and it's extremely valuable to focus on dynamics and quality of movement: staccato, legato, broken, smooth.
- Stay rigorous in your expectations and content, but fun in your approach. The class should be serious fun. Focus is important, but so is levity. Keep the tone of the class, and the spirit of the exercises, about enjoyment, not about measurement.
- Avoid letting your agenda get in the way of your students' individual experiences. Remind participants that they can modify exercises in whatever way is comfortable. Give them the freedom to change and rechoreograph as necessary.

6. Come in with an expectation for learning that includes real, achievable standards. It's not a free-for-all: give the class certain things to aim for (a certain quality, or eye focus, or rhythm) but understand that people may achieve that aim in ways that look different from your expectations.

7. Aim to attain the right balance of repetition and variation. The best balance of these tools will vary, but know that both, if used properly, can be beneficial for participants' cognitive and physical abilities.

8. Experiment and be spontaneous. Don't be afraid to try things out, in a safe and candid way, without a fear of failure. Don't be afraid to be spontaneous in your class and to try things out that you didn't plan for.

9. Take a human approach and share your own imperfections. Dancing is hard—for everyone! If something is tough for you, share that with the group.

When to explain and when to do

Good dance teachers vary the pace of their class. Sometimes, you'll want to take time to break movement down and explain the context, history, and specifics of a phrase. For simpler phrases, or for things that you include every week, you should try launching in with some based cues (rhythm, mood, quality... and a 5, 6, 7, 8). Alternating between more involved phrases and simpler follow-along exercises keeps the pace interesting and stimulating. Movement that is new should always be broken down and explained the first time.

Ten suggested steps for teaching a dance phrase

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1. Show it | 6. Do it together a few times |
| 2. Put it in context | 7. Give constructive, image-based feedback |
| 3. Break it down | 8. Do it again a few times |
| 4. Show it again | 9. Compliment |
| 5. Show how it goes with the music | 10. Repeat to add on additional movement |



Misty Owens, a Dance for PD founding teacher, leads a class in Dallas, Texas. Owens combines her comprehensive knowledge of modern, tap and jazz with an upbeat delivery and a strong personal connection with each student to ensure the best possible learning environment.

© 2016 Mark Morris Dance Group

Training Module #5

Class design and structure

This module will guide you to understand:

- ✓ The basic approaches of structuring your class.
- ✓ The core elements and building blocks: sitting, supported standing, dancing across the space
- ✓ How to think about creating a flow: finding the right pace to energize, stimulate and reassure
- ✓ How to be flexible and use spontaneity

Basic approaches

1. Welcome participants each week. Learn names. Try to get around to as many of them before class as you can. Make personal contact, and let them know how happy you are to see them. Many students have made a great, sometimes difficult effort to get to the class. Four things to explain to the group before a class: who to watch, modify if necessary, anything done standing can be done sitting, participation is being in the room.
2. **Starting the class in chairs** takes away any concerns about balance, and reassures the group that the pace will start off comfortably. The chairs create a sense of support, and may allow participants to experiment and expand their range from a steady and reliable base. But depending on the abilities and requests of the group, you want to be careful not to spend too much time in chairs. Ask for feedback about the desires of the group.
3. **Starting the class in a circle** creates a sense of community and group engagement, and breaks down the hierarchy between teacher and students so that everyone is working together. It can be difficult to know how to follow the leader in a circle (mirroring or following behind), so explain that either is fine and sit out a bit towards the center of the circle to demonstrate.
4. You can **practice things in the chair** that you might do standing at the barre, in a circle, or walking across the floor.
5. Using a **ballet barre, or standing behind the chairs** and using them as barres, provides an excellent supported transition between seated movement and standing movement.
6. **Exercises that move across the floor should come at the end of the class**, when participants are warm and have been developing an awareness throughout the class of balance, weight shift, coordination, and where all the parts of the body are in space.

7. **Alternate phrases** you repeat week to week with the introduction of new dance sequences to keep brains active and alert.

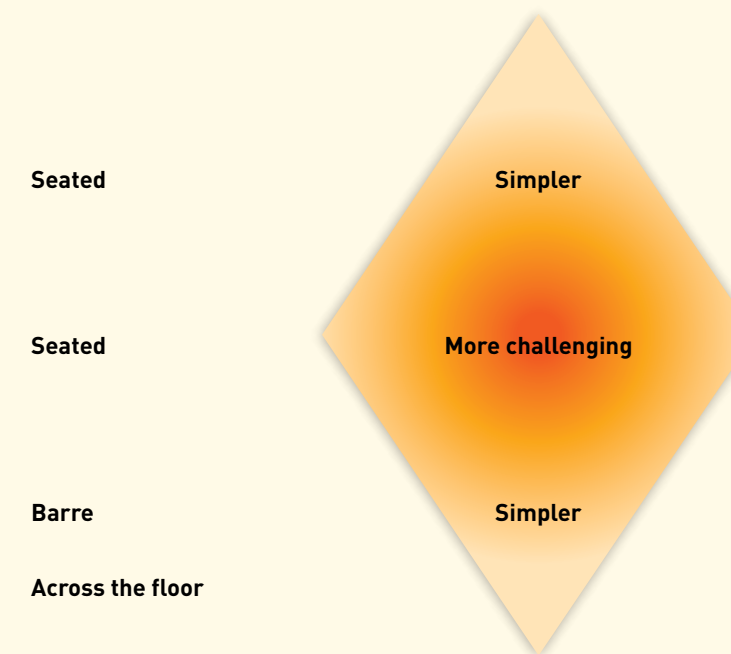
8. The class should have **some kind of closure** that can be done by anyone, regardless of ability or willingness to stand, and that expresses feelings of community, gratitude and joy. We recommend 'passing the pulse'.

Creating a flow

Follow faster combinations with slower ones to develop range and give people a chance to relax. Follow something more complicated and potentially frustrating, like a coordination exercise, with a simple and fun combination. Be sensitive to the issues of fatigue and adaptation. Provide opportunities for people to rest, either individually or as a group, during the experience.

The Dance for PD Difficulty Diamond

Although this may change over time, we tend to structure the level of challenge and difficulty of our classes like a diamond, starting out simply, building to more challenging elements while still seated and at the barre, and then introducing a simpler approach across the floor so that people can focus on balance, fluidity, grace and just having fun toward the end of class. Of course you need to judge just how challenging your progression should be based on a careful evaluation of the levels in your group.



© 2016 Mark Morris Dance Group

Training Module #6

Class content

This module will guide you to:

- ✓ Learn a standard lesson plan for a Dance for PD class
- ✓ Design an exercise to share and discuss with members of your training group
- ✓ Learn what to highlight in your particular exercise
- ✓ Consider where your exercise best fits into the overall structure of the class
- ✓ Adapt your exercise for different abilities and mobilities
- ✓ Match an appropriate tempo and rhythm to your exercise

Overview

The Dance for PD class is comprised of a series of dance-based activities designed to incorporate and stimulate physical, emotional, cognitive and social awareness. For this module, we'll focus first on learning a standard Dance for PD lesson plan, so you have a template for starting your classes. Then we'll explore ways you can create your own material so that as you become more comfortable with this work, you can begin to create your own activities and exercises based on core principles.

All of the exercises in Dance for PD class are based on the idea that the activities are:

- ✓ Satisfying for participants to do
- ✓ Long enough to provide a sense of cognitive, sequential challenge, but short enough that it can be accessible and learnable.
- ✓ Clearly taught and broken down into smaller parts if people don't understand what you're doing
- ✓ Very clear in its rhythm and timing, and the duration of each movement
- ✓ Fun and feel good to do
- ✓ Based on an aesthetic, technical, qualitative idea
- ✓ Based, when possible, on some logical progression (core to distal, quiet to loud, left to right, choppy to smooth)
- ✓ Balanced with each other so that the exercises get at all of the elements you'd want to cover in a dance class, as well as the 10 Why Dance for PD points (see class structure)

TIP At the end of the day, if you enjoy moving through your phrase, and can express how fun it is for you to do the movement, chances are your participants will share your enthusiasm. If the phrase feels like drudgery, or is frustrating, imagine how difficult it might be for your students.

Standard Dance for PD lesson plan

This standard template is a good starting point for your class. Over time, you may choose to alter and change the content of your class, introducing new choreography and vocabulary to keep your students stimulated and engaged. It is recommended to include at least one or two new activities per class. Incorporating improvisation in class—like a mirroring activity—also ensures spontaneity and variety. Please note that it is not essential to fit all of these activities into a single class. You may wish to select only 3-4 seated activities to start with and then add on additional activities as your group gains confidence and knowledge.

► In seated circle

The Tree
Art Museum
Sun Salutation
Phrase from V
Spanish tribute
The Book
Fast foot warmup
Story: Stenographer
Mirroring
Flowing long phrase
Oscar Night

► Standing, holding onto chair facing center or at ballet barre

Plie (with adaptations)
Foot warm up with weight shift
Across the floor (with adaptations)
West Side Story
Circle Dance—Waltz
Reverence

Designing your own activities

As you begin to design and incorporate your own activities into your class, it can be helpful to focus on specific categories of exercises that we feel are important to the overall experience of the class. Here is a list of general activities that can serve as a starting point for your own choreography.



John Heginbotham leads a class at the Mark Morris Dance Center. Humor and levity, in addition to a solid and passionate knowledge of dance, are crucial to the class' success.
[Photo: Amber Star Merkens]

Seated (4-5 exercises/activities in actual class)

Welcome

Lets participants know what to expect from the class, and gives them permission to adapt, stay seated, and start on either side



Placement and breathing (no music)

Focus on aligning the spine, the relationship of the head and neck to shoulders and spine. Place participants' feet firmly and fully on the floor, and focus on opening shoulders and chest while paying attention to breath and full movement of the front, back and sides when breathing



Torso, back and focus warmup (slow)

Design an opening phrase that is beautiful, calm, easy-to-follow and accessibly slow. You should aim to move arms in a large, fluid range of movement, working to integrate the focus with the movement the body is creating. We often start with a modified sun salutation, and include reaches out to everyone in the circle.



Arm and shoulder warmup (medium)

Create a slightly more complex sequence that starts to integrate different arm and torso movements in different planes and at various levels. Classic modern torso and back exercises, or a ballet port de bras sequence are good sources of material.



Brain warmup / coordination exercise (slow to fast)

Challenge coordination skills through a short but cognitively challenging phrase. This exercise can take many forms: a spatial puzzle (creating different shapes simultaneously), an exploration of different qualities in quick succession, or different qualities occurring simultaneously (curve in one hand, squiggle in the other), a phrase that gets retrograded, or a canon. Keep in mind that you'll need to be able to break things down clearly into component parts, and that people should have the option of doing the simpler version—always.



Hand dance (moderate)

Develop a combination that helps mobilize hands and wrists while staying within the context of what you would do in any other dance class. The end objective of the activity should be focused on coordination or an aesthetic goal, or to improve a skill needed in a particular form of dance (ie flamenco).



Foot and leg warmup (slow)

Design an exercise that works on foot, ankle and leg articulation slowly and smoothly with an emphasis on "waking up" parts of the feet not normally used outside of a dance class. Be sure to reinforce the connection between the feet and the floor. Consider something that can be done with or without shoes.



Spiral / stretch / twist (slow)

The ideas of spiral in modern dance and épaulement in ballet are fundamental to movement initiation, stylistic finesse and expression in both forms. Design an exercise that includes gentle twisting of the spine and arms, a movement essential for all dancers to practice in order to mobilize and stretch the torso and neck. This exercise often comes toward the end of the seated part of the class and gives participants an opportunity to start rotating and turning in their chairs if comfortable. Often, teachers will design an exercise that utilizes the back of the chair as a tool, but this is not essential.



Improvisation, storytelling or choreographic repertory (anything goes)

Teach a movement story, or a piece of repertory from your own professional experience. Or design an improvisation for the entire class. Anything goes, so long as the instructions are clear and the exercise is accessible—even for someone who has never been in a dance class before. This is especially important in the improvisations, since people will have to generate and initiate their own movement.



Foot and leg warmup (uptempo)

An integration of ballet, tap and character footwork done seated. Fun, modularly repetitive (8 heel digs on each side, followed by 8 toe taps etc.). Tendus, pas de cheval, piques, frappes, toe/heel pivots, paradiddles, shuffle step...



Full body integrative warmup/preparing to stand (medium)

This combination prepares people to stand, loosening hips, reengaging with an expanded range of arms and legs, and possibly starting to introduce weight-bearing to the legs and feet through swings and rocks.

Behind the chairs or at the barre (3-4 exercises/activities in actual class)



Weight shifts (slow)

Create a phrase for behind a chair that incorporates shifting weight side to side and integrates the arms and torso with legs in a supported standing position. Gentle jazz lunges work well.



Plies (slow)

Design a ballet plié combination that integrates port de bras through several positions of the feet. Think carefully about how participants will stand at the barre, and how you will choreograph transitions between positions and sides (if switching sides).



Foot and leg warm up (moderate)

In a complete class, you may want to integrate steps you did in the chairs. For the practicum, design a foot and leg warm up based on dozens of steps: tendu, pas de cheval, passé, rond de jambe, pique, degagé, leg swings, or heel digs, toe taps, stomps, and marches of basic character work



Foot and knee warm up with weight shift (medium to fast)

Another good place to integrate foot movements you've already worked on in the chairs. For the practicum: consider integrating heel digs, shuffles, paradiddles, and train steps



Dance at the barre (medium)

Design a more expressive, less technical dance sequence that can take place at the bar or at the chair—a tango, character dance, ballet adagio are possibilities.

Across the floor (3-4 exercises/activities in actual class)



Travelling step build up (medium)

Design a series of travelling steps that integrate our previous discussions of balance and weight-shifting. Aim for three passes, each with a different step (or building up to a more complicated phrase of steps)



Integration of choreography from earlier while travelling

A good training challenge for teachers who like to think on their feet. Take a phrase of movement introduced in the seated portion of the practicum and adapt it to locomotive movement.



A scene

Recreate a scene, either from your imagination or from a Broadway show or film, that uses evocative choreography and creates a clear sense of place.



Circle dance or line dance (slow to fast)

Design a circle or line dance, and be sure to consider how you might include participants who might be using walkers or wheelchairs. How would you adapt your concept to include everyone?

If you are a ballroom teacher, develop a series of steps in a style you would like to teach, including various adaptations for those who might want them.



Reverence (slow and stately)

Design a reverence or closing sequence that celebrates grace, respect, and a shared sense of gratitude.

[Practicum Photos: Amber Star Merkens, Brian Stauffer, UI News Bureau, Gabriel Biencycki, Rosalie O'Connor]

Movement vocabulary

These elements can serve as ingredients for you as you create your material. Many of these elements are included in the Teaching Members' Movement Video Archive available online.

Seated introduction

- Breathing
- Posture and weight imagery
- Arm swinging
- Sun salutation
- Martial arts salutation

Seated torso

- Shoulder rolls
- Fold the fist, wrap and swim
- Yawns (and contractions)

Seated coordination

- Level changes (high middle low)
- Creating shapes in space
- Stacking and wrist circles

Seated stories and sequences

- Sunrise sunset and stars; lake, birds, moon
- Foot sequence: taps, Charleston, extensions, soft shoe, kickline, Fred Astaire, stop time, clapping, point + fist / heel and toe
- Rock/Paper / Scissors / Dice / Jenga / Chop and brush
- Call and response
- Sound / movement symphony
- Leg swings and body swings

Seated or standing

- Choreography: moving to a poem
- Improvisation: Name game (+ extended play), Letter game, Mirroring
- Mirroring with storytelling / context / extra options, Mirroring conversation with interruptions
- Break-out solos, Shape museum / shape machine, Famous statue or sport studies

Building a gesture small to large / large to small, Tempo improv based on sun salutation

Behind the chairs or at the barre

- Jazz lunges
- Plies, tendus, degagees, piques, passes, pas de cheval at the barre
- Tap at the barre
- Tango at the barre
- Character exercise

Circle dances:

- Heel and toe and ha!
- Grapevine
- Warrior/rain dance
- Salsa slide
- Hard Nut swings

Across the floor

- West Side Story
- Marching
- Meet, greet and promenade
- Traveling warrior lunges
- Walks: Sideways strut
 - Grapevine
 - Swings
 - Raise the roof
 - Ball heel snap
 - Salsa
 - Virginia Reel



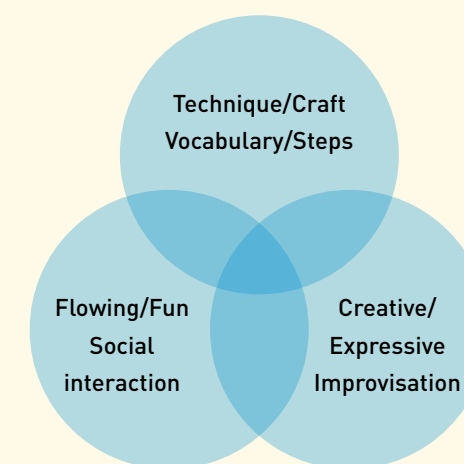
Maithily Bhupatkar, who trained in the Dance for PD approach, leads a Dance for Parkinson's class in Pune, India. Bhupatkar and her colleague Hrishikesh Pawar adapted the elements of the Brooklyn program to classical Indian technique to create a class that utilizes the original Dance for PD approach while honoring her own cultural and artistic background. [Photo: Hrishikesh Pawar]

Reverence/To close

- Gift giving
- Name game
- Pass the pulse (slow and fast)

A comprehensive planning model

The following chart is a guide to structuring content. Our ultimate goal in class is to create activities that include elements of each of the three areas listed—a plié exercise that includes expressive potential and social interaction, for example, or an improvisation based on a story that includes changes of direction and provokes laughter. At the very least, we recommend trying to include at least two elements.



Using music for people with PD: discussion points

There is more and more research into the relationship of music and the brain, and the ways that music can help people with neurodegenerative conditions. The following points, created by London-based teacher and musician Anna Gillespie, are helpful when choosing what music to use to motivate, support and inspire people with Parkinson's. The following are important considerations:

- Clear pulse
- Clear introductions
- Even predictable phrasing
- Familiar music and musical requests
- An eclectic mix

Four keys to teaching musically

1. When planning an exercise, try to plan it to a song or to steady counts in your mind. If you yourself don't know how the movements sync with the song or counts, how will you explain the rhythm to your students?
2. Before you demonstrate a phrase, count a four-bar introduction for yourself, either in your head or out loud. Keep that pulse steady as you demonstrate.
3. If during your demonstration you get lost or realize you are going too fast, don't be afraid to stop and go back.
4. If you're working with a musician, you can always adjust the tempo if it's wrong. If working with a recording, be sure to plan in advance to make sure the tempo is appropriate, and if it's not, try to do the movement half-time (or double-time) if possible. It always helps to do a few seconds of a test listen before going full-throttle ahead.



Integrating imagery and narrative at the barre help participants use their imagination to learn technical skills.
[Photo by Eddie Marritz.]

© 2016 Mark Morris Dance Group

Training Module #7

Adaptations/Translations

This module will guide you to:

- ✓ Structure your class to be as inclusive as possible
- ✓ Innovate creative involvement without forcing participation
- ✓ Let participants choose their level of participation.

Alternatives and adaptations

There's no reason anyone should feel left out unless they really want to be left alone. Anything done standing can be done seated. Any combination of movements can be broken down into smaller bits. Every movement can be enjoyable and meaningful if done with an imaginative motivation. You can arrange people with more limited ability to be included in the larger group dance. Keeping alternatives in your back pocket will create an inclusive atmosphere for everyone.

Innovate creative involvement, but don't force participation

You may have people who use walkers or wheelchairs in your classes. You may have others who wish to remain seated, or who would like an extra hand moving across the floor

Walkers can generally be incorporated easily into any combination you do across the floor, but you may need to guide someone (as dance teachers do) in ways to modify the movement to make it work with the equipment. Walkers don't move well side-to-side, so you'll need to transfer this kind of movement to the hands or arms instead. You may want to suggest to persons using a walker that they stay along either side of the group.

Wheelchairs can seem more difficult to deal with, but wise class management can include and engage people in wheelchairs or seats so that they feel part of the group. Check in with people in chairs to see if they would like to get up for as much of the standing portion of class as they want. A second teacher or assistant can lead the seated group while the rest of the class moves across the floor.

Here are some ideas to engage seated participants:

- Do a circle dance that stays in place and including the seated participant as part of the circle.
- Do a moving circle dance and placing a person in the wheelchair in the center of the circle to do a "solo", or having the people in wheelchairs "messenger" a move from one person in the circle to another.
- Place the seated person at the front of a reel or cross-the-floor progression as the Maestro or movement coach, rhythmically leading the group with his or her hands and arms (an MC of sorts).
- If you have an assistant, have the assistant wheel the person in the wheelchair across the floor while he or she does the arm and torso moves of the phrase.
- Do a square dance with seated people in one line on one side, with standing people moving to them and away from them as would happen in a square dance.
- Mirroring with one seated and one standing partner.
- Concentric circles, with seated people in the middle doing a seated dance, while standing people move around outside of them.
- If you are concerned about people having balance issues while going across the floor, see if they'd like a dancing partner for the class (but always ask and use your judgment about who the best partner would be).

Improvising inclusion

Improvisatory exercises can be a great equalizer, allowing people persons with varying levels of mobility to be creative and feel that they are contributing to the class. Improvisation exercises require individual imagination but very little dance or movement training, and can work well in a variety of settings. Just be sure to explain the structure of your improvisation very carefully and observe closely to see if anyone needs help along the way.

Some ideas for improvisation

Moving to a poem-reading a poem out loud and having participants make up movements for specific words

Name game (+ extended play)

Letter game

Mirroring

Conversation with interruptions

Famous statue studies or sports studies

Building a gesture small to large/large to small

Tempo improv based on a known phrase

Passing of a gift

Dance for PD classes are for everyone, regardless of ability. Well-structured classes allow people with walkers and wheelchairs to engage fully in the artistic experience without feeling left out.



(From top, clockwise: BPG members with Misty Owens at Mark Morris Dance Center (Amber Star Merkens); at the barre at MMDG (Amber Star Merkens); Dance for Parkinson's at the Rock School West, West Chester, PA (Duke Chan); members of the Spectrum Dance Theater/Seattle Theatre Group/Evergreen Hospital Dance for Parkinson's class, Seattle, WA (Gabriel Bienczycki).

© 2016 Mark Morris Dance Group

Training Module #8

12 keys to a successful Dance for PD class

- ✓ Make everyone feel welcome before, during and after the class, and help people stay involved the whole time whether they are sitting or standing.
- ✓ Create stimulating and dynamic movement sequences, but present the material in small blocks of 4 or 8 count phrases and repeat to encourage confidence and mastery.
- ✓ Use vivid, memorable imagery to describe the movement you're teaching.
- ✓ Vary your pace by alternating activities that require a longer explanation with those that you can just jump into. Break up longer explanations by letting people try part of the longer phrase with music.
- ✓ Aim for a 70/30 ratio of repeated movement material to new movement material each class.
- ✓ Slow down but don't dumb down. Teach and do things at a comfortable tempo for the group. You're probably going too fast.
- ✓ Use appropriate and inspiring music with a clear rhythmic and melodic structure and emotional tone.
- ✓ Give general qualitative and aesthetic notes, but keep the tone fun and humorous.
- ✓ Keep adjusting the ratio of seated, supported standing and locomoting activities to suit the needs, abilities and requests of your group. Don't assume everyone wants to sit a long time, but also make sure people who stay seated have someone guiding them through seated modifications.
- ✓ Stay calm, friendly and focused, and relax enough so that you're having a good time in the class. Anxiety and fun are both contagious.
- ✓ Make sure there is a co-teacher, assistant, volunteer or group coordinator to help you in the class.
- ✓ Include one improvised activity in every class.
- ✓ Start and end in a circle.