

1. Record Nr.	UNINA9910647263803321
Autore	Nicotra Angela
Titolo	REMIND : Music - Movement - Mind: Ein Programm und Übungsmanual zur Gesundheitsförderung im Alter und Vorbeugung von Demenz // Angela Nicotra
Pubbl/distr/stampa	Berlin, Germany : , : Logos Verlag Berlin GmbH, , 2022
ISBN	3-8325-5504-8
Descrizione fisica	1 online resource (110 pages) : illustrations
Disciplina	616.83
Soggetti	Old age Dementia Music Dementia - Prevention
Lingua di pubblicazione	Tedesco
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Nota di contenuto	<p>1 Einleitung 11 -- 1.1 Ziel und Struktur des Manuals .13 -- 1.2 Über die Autorinnen 14 -- 1.2.1 Die Tanz- und Bewegungstherapeutin Angela Nicotra14 -- 1.2.2 Die Psychologin und Neurowissenschaftlerin Miranka Wirth 15 -- 1.2.3 Die Neurobiologin Theresa Kobe 16 -- 1.3 An wen richtet sich das Manual? 17 -- 1.4 Was erwartet dich als ÜbungsleiterIn? 17 -- 2 Das Konzept von REMIND: Wissenschaft bewegt 19 -- 2.1 Was ist das Ziel? .21 -- 2.2 An wen richtet sich das Programm? 23 -- 2.3 Was ist unser Konzept? .24 -- 2.4 Die Kernkomponenten: Music, Movement, Mind .25 -- 2.5 Die multimodalen Stimulationen . 26 -- 2.5.1 Die Motorik 27 -- 2.5.2 Die Kognition .28 -- 2.5.3 Die Sensorik . 28 -- 2.5.4 Die Emotion . 29 -- 2.5.5 Die soziale Interaktion 31 -- 2.6 Auf den Punkt gebracht .31 -- 3 Theoretische Grundlagen: Bewegung verstehen 33 -- 3.1 Tanz- und Bewegungstherapie .35 -- 3.1.1 Definition und Prinzipien 35 -- 3.1.2 Rudolf von Laban: Bewegungsanalyse.36 -- 3.1.3 Irmgard Bartenieff: Frühkindliche Bewegungsmuster43 -- 3.2 Tango und Sistema Dinzel©.47 -- 8 REMIND -- 4 Die Inhalte von REMIND: Bewegung erleben 49 -- 4.1 An die/den ÜbungsleiterIn.51 -- 4.2 Aufbau einer Übungsstunde 52 -- 4.2.1 Ankommen und Erwärmung 52 -- 4.2.2 Hauptteil . 54 -- 4.2.3 Abschluss .54 -- 4.3</p>

Kerninstrumente des Programms .58 -- 4.3.1 Stop and Go - Variationen 58 -- 4.3.2 Spiegeln - Warum und wie? .58 -- 4.4 Die Übungsblöcke: Ein thematischer Wegweiser 60 -- 4.4.1 Übungsblock 1: "Ich bin hier richtig und hier darf ich sein!" 61 -- 4.4.2 Übungsblock 2: "Ich fühle mich mit mir und den anderen -- verbunden!" . 63 -- 4.4.3 Übungsblock 3: "Ich bewege mich, wie ich bin!" .65 -- 4.4.4 Übungsblock 4: "Ich bewege mich im Raum und zur Musik!" 67 -- 4.4.5 Übungsblock 5: "Ich bin frei!" . 69 -- 4.4.6 Übungsblock 6: "Ich interagiere frei mit Anderen in einer -- Gemeinschaft" 71 -- 4.5 Wie setze ich REMIND in der Praxis um? .73 -- 4.5.1 "REMIND Yourself": Eine vertiefende Anwendung 73 -- 4.5.2 Musikempfehlungen.77 -- 4.5.3 Planung und Auswertung der eigenen Übungsstunde80 -- 5 Die Anleitung von REMIND: Tipps und Tricks . 85 -- 5.1 Pädagogische Empfehlungen . 87 -- 5.1.1 Die innere wertschätzende Haltung87 -- 5.1.2 Didaktische Tipps 88 -- 5.1.3 Gezielt fordern - nicht überfordern88 -- 5.2 Mit Herausforderungen konstruktiv umgehen 89 -- 5.2.1 Umbruch und Motivation 89 -- 5.2.2 Ängste und Sorgen90 -- 5.2.3 Körperliche Einschränkungen .90 -- 5.3 Was tun, damit REMIND gelingt? . 91 -- 6 Glossar93 -- 7 Danksagung und Literatur99.

## Sommario/riassunto

Tanzen in Verbindung mit anderen und kreativen Bewegungen führt zu einer einzigartigen Verknüpfung körperlicher, geistiger und sozialer Aktivitäten und kann bis ins hohe Alter viel Freude bereiten! Es ist zu vermuten, dass die Bewegung zur Musik, weil diese so vielfältig anregend ist, uns vor frühzeitigem Altern und Demenz schützen kann. Tanzen schafft einen direkten Zugang zum Gehirn mit all seiner Komplexität. Das REMIND-Programm nutzt diesen Zugang für ein neuartiges Übungsprogramm, das uns dabei unterstützen soll, Reserven für ein langes Leben in geistiger Gesundheit aufzubauen und zu erhalten. REMIND wurde speziell von Wissenschaftlerinnen der Forschungsgruppe "Gehirn und Resilienz", geleitet von Dr. Miranka Wirth (Deutsches Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen e.V.), in enger Zusammenarbeit mit der Tanz- und Bewegungstherapeutin Angela Nicotra (Nica danza, Berlin) entwickelt. Das Trainingskonzept basiert auf aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnissen und nutzt Elemente der Bewegungslehre nach Laban/Bartenieff und des Tangos nach Sistema Dinzel. Dieses Manual ist der Leitfaden für das ganzheitliche Programm. Es veranschaulicht das Konzept, vermittelt die Übungsinhalte und gibt didaktische Empfehlungen für die Durchführung von REMIND. Unser Programm dient der aktiven Gesundheitsförderung und der Prävention von Demenz bis ins hohe Alter. Angela Nicotra, Tanz- und Bewegungstherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie Gestalttherapeutin. In ihrer therapeutischen Arbeit integriert sie verschiedene Disziplinen und Tanzrichtungen. Angela Nicotra arbeitet als Ausbilderin eng mit WissenschaftlerInnen zusammen besonders zur Wirkung des Tangos Sistema Dinzel© auf PatientInnen mit einer Alzheimer-Erkrankung. Die Psychologin und Neurowissenschaftlerin Dr. Miranka Wirth leitet seit 2019 die Arbeitsgruppe "Gehirn und Resilienz" am DZNE in Dresden. Spezialisiert auf die Untersuchung kognitiver Funktionen und deren gesunden Erhalt widmet sie sich der Erforschung frühzeitiger krankhafter Prozesse im Gehirn und der Untersuchung von Risiko- und Schutzfaktoren von demenziellen Erkrankungen. Ein bedeutendes Ziel ihrer wissenschaftlichen Arbeit besteht darin, wirksame präventive und therapeutische Maßnahmen zu entwickeln, welche die Plastizität und Regeneration des Gehirns bis ins hohe Alter anregen, um der Entstehung von Demenzerkrankungen vorzubeugen. Die Interessens- und Arbeitsschwerpunkte der Neurobiologin Dr. Theresa Kobe

umfassen sowohl die Erforschung eines gesunden kognitiven Alterns als auch die Entwicklung von Strategien gegen eine beginnende Alzheimer-Erkrankung. Im Laufe ihrer wissenschaftlichen Karriere untersuchte sie die Wirksamkeit verschiedener nicht-pharmakologischer und lebensstilbezogener Präventions- und Therapieansätze für ältere Menschen mit leichten kognitiven Einschränkungen sowie Risikofaktoren, die damit in Zusammenhang stehen. Als wissenschaftliche Referentin ist sie seit 2021 im Gesundheitsforschungsmanagement sowie der Strategie- und Konzeptentwicklung in der Wissenschaft beim Projektträger des Deutschen Zentrums für Luft- und Raumfahrt (DLR) e.V. tätig.

---