

Lianna Troya Saladié

EFFECTES DE LES SARDANES SOBRE LES EMOCIONS

TREBALL DE FI DE GRAU

Dirigit per la Dra. Montserrat Boqué

Grau d'Infermeria



**UNIVERSITAT
ROVIRA I VIRGILI**

Tarragona

2015

Contenido

1.- Introducció.....	1
2.- Marc Teòric.....	3
LA MUSICA I LA DANSA.....	3
LA SARDANA	6
3.- Objectius	10
4.- Hipòtesis	10
5.- Metodologia	10
6.- Resultats.....	12
7.- Discussió.....	18
8.- Conclusió	20
9. Pla de treball.....	20
10.- Bibliografia:	21
11.- Annexes:	24

1.- Introducció

<< La sardana és dansa més bella de totes les danses que es fan i es desfan >>

Les sardanes, tot i ser la dansa oficial de Catalunya és encara una gran desconeguda per a la majoria de la població. Les persones que no estan en aquest àmbit, poden pensar que el fet de ballar sardanes és cosa de gent gran que es reuneixen a la plaça del poble els diumenges per a passar l'estona. Tal com fa referència Teresa Márquez al Diari El punt, "Els joves diuen que és una cosa passada de moda".¹

L'interès de la investigació sorgeix al pertànyer en l'àmbit sardanístic. Formo part d'una associació sardanística i sóc balladora de sardanes de competició. M'he qüestionat al llarg dels anys, què ens porta als que ballem sardanes, a continuar engrescats. És aquest el motiu de la meua investigació. He pensat que una forma d'aprofundir en aquest camp és recollir percepcions, experiències, sensacions i emocions dels balladors de sardanes. De manera que donaré importància a les pròpies paraules de sardanistes i persones involucrades en aquesta dansa.

En un concurs com bé explica en Brandes al seu article pel *The Journal of American folklore*², "el sol fet de sentir el so del flabiol fa que la pell se't posi de gallina a la vegada que saps que no ets només tu, sinó que les altres onze persones que conformen el cercle es senten igual. Entenc, per experiència, que ser sardanista suposa un gran treball d'equip i és un fenomen d'inclusió social i cultural enorme, i això aporta un benestar a nivell personal molt important". Quan personalment participo en les diferents competicions puc copsar el que Brandes explica quan veus als teus companys a l'anella de la sardana preparats per a començar a ballar i els notes tant emocionats com tu.

Lluís Romaguera Pons³ a la introducció de la seva conferència en relació a l'explicació del ball de les sardanes llargues, defineix la sardana com un ball essencialment català, honest, esportiu, educatiu i delitós. L'autor fa referència que al ser la sardana un ball que va tenir el seu origen a Catalunya, fa que els compositors, al compondre les sardanes, aquestes tinguin el gust de la terra en la que hem nascut i crescut, i en especial la sardana, retrata amb exactitud el caràcter seriós, calculador i de llibertat que tant distingeix al poble català. A més, li atribueix que és una manera de fer esport pels seus moviments de dreta a esquerra i l'anvers, al mateix moment que fas molla al ritme de la música, diu que enforteix les extremitats inferiors del cos i contribueix a la digestió del menjar i a l'assimilació de substàncies alimentàries. Aquest darrer punt també m'agradarà profunditzar en la meua investigació.

Seguint amb l'autor, defensa que és educativa, al plantejar cada sardana un problema matemàtic diferent i de difícil solució on la cobla és la que dicta i els balladors l'han de resoldre. La primera part de la sardana està destinada a plantejar-ho i la segona part a resoldre'l, en aquestes operacions hi intervenen principalment l'oïda, la memòria i la intel·ligència: el ballador ha de tenir present

les tonades on la música comença els curts i els llargs a la primera part de la sardana, aquí perfecciona l'oïda. També ha de recordar el nombre de compassos que tira la sardana que s'està ballant, així exercita la memòria i, resolent les diferents operacions aritmètiques durant el curs de la sardana, desperta l'intel·ligència. De manera que podem dir que amb la sardana es treballa per igual cos que esperit. Per últim, comenta que el ball de la sardana és delitós com pocs n'hi ha. Amb aquelles notes clares i brillants que les caracteritzen, aquells cants a vegades tristos i melancòlics i d'altres alegres de la tenora interpretant llàgrimes, sospirs, rialles, alegries, esperances, desenganys, onades del mar o el refilar dels ocells. No només recrea el sentit de l'oïda, sinó que penetra fins l'ànima i la commou. A part de que, el veure la plaça plena de gent de totes classes i condicions que en un moment donat s'uneixen de les mans formant cercles i comencen a moure's al compàs, provoca l'entusiasme de tots els miradors.³

Resumint, la sardana és un producte d'ingeni privilegiat que amb mil combinacions i càlculs matemàtics, que estava considerada com el ball propi d'un poble avançat que sap combinar la distracció amb un medi de desenvolupar les seves facultats físiques, morals i intel·lectuals. Es per tot l'esmentat però sobretot per la meva afecció personal que m'agradaria avançar amb la investigació dins aquesta temàtica, es troben poques referències bibliogràfiques que estudiïn aquest àmbit i crec que és important obrir aquesta línia de recerca al ser una afecció molt arrelada a la nostra terra.³

2.- Marc Teòric

LA MUSICA I LA DANSA

La música ens fa ballar, En Santi Sató ⁴ ho diu al seu article *No deixem que mori la sardana!*. No hi ha cap cultura a la terra que no tingui una música pròpia. Està demostrat que els ritmes i les diferents notes afecten al nostre estat d'ànim i també tenen un potent efecte sobre els nostres sentiments. La música no és més que una successió de senyals acústics que el cervell s'encarrega de descodificar-ho i conferir-li sentit i significat per a la persona. La música és de fet i en bona mesura, el que ens fa humans. Amb la música experimentem emocions i quan sentim una cançó nova, rememorem emocions viscudes, llavors somriem, saltem, ballem, estem alegres o bé ens posem tristos depenent del compàs.

Josefa Lacárcel ⁵ descriu que gran part de tasques cognitives, memòria, llenguatge, etc., estan localitzades en àrees concretes del cervell, però la música no funciona així, no gaudeix d'un circuit normal propi. En Santi Sató ⁴ explica que quan escoltem música, el cervell sencera s'activa, des dels centres d'emocions primàries fins a les regions que controlen el moviment, que processen el llenguatge, la sintaxi i la gramàtica. També posen en contacte els dos hemisferis cerebrals: el raonament amb la lògica.

La majoria de les nostres preferències musicals i culturals estaran condicionades per la música que hem escoltat des de petits, i això determina quin tipus de música ens agrada o no. La música com a element cultural, aglutina als pobles i aporta identitat de grup, a més d'unir a les persones. ⁵

Hi ha una relació entre diferents zones cerebrals i les característiques psicològiques de la música i l'audició ⁵ :

- A la zona bulbar hi tenim localitzada sobretot, l'activitat sensorial de la música perquè és on hi tenim el centre de les reaccions físiques. Podríem dir que hi predomina el ritme, amb el que tenim tendència a l'acció.
- El missatge afectiu de la música el trobem al diencèfal, una zona del cervell molt profunda on hi tenim les emocions. El diencèfal és el que rep els motius i dissenys melòdics i hi adquireixen significat, despertant així els sentiments i emocions, i és que la melodia afecta a la vida afectiva i emocional.
- En el nivell cortical hi tenim l'activitat intel·lectual on la música que hi té més representació en aquest nivell és l'harmònica, perquè necessiten una activitat mental més estructurada.

El pensament només és una computació de símbols, un mètode molt desenvolupat dels òrgans dels sentits però no és l'essència de la vida ni de l'home. L'afectivitat és el contingut bàsic de la consciència i tot estat de consciència està presidit per un afecte. La consciència és el resultat dels processos de commutació de l'anàlisi objectiu i de la valoració afectiva del cervell. Tot això ens porta a pensar que el comportament de les persones no depèn només del cervell, sinó dels components químics que aquest produeix.⁵

L'origen de la dansa, com explica Markessinis⁶, és imprecís i es creu que la seva finalitat és la necessitat de l'expansió de la força física i buscar la bellesa, una manera d'escapar de la rutina i està lligada a la música.

No està massa clar si va sorgir primer el ritme o la dansa, i es que el ritme és un factor important ja que a la naturalesa tot és ritme: el dia i la nit, les fases de la lluna, batecs del cor, etc. Els primers jocs dels nens quan comencen a caminar, quan salten i corren es considera principi de dansa o com a mínim de ritme. Sempre s'ha ballat a tot arreu i està demostrat en la història.⁶

Des de l'època prehistòrica, s'ha trobat en pintures rupestres de les coves de Cogull (Lleida), una imatge amb deu dones ballant al voltant d'un home despulat on suposen que és una dansa matrimonial o un ritual d'iniciació.⁶

En pobles primitius, les primeres manifestacions ballades sempre eren en col·lectiu, les tribus ballaven abans i després dels combats, en naixements, enterraments, etc. Amb l'arribada de cultures més evolucionades com els egipcis, indis, grecs, romans, etc., la dansa esdevé un acte religiós i de culte a una divinitat. A la Bíblia, que és un dels documents més antics de la humanitat, hi ha diverses al·lusions a la dansa en diferents passatges.⁶

A l'edat mitjana la dansa va ser una de les arts menys desenvolupades, tenint en compte que l'educació estava en mans de l'església i tixaven a la dansa d'element profà. Més endavant es permetien els balls en comptades ocasions; a la plaça en dies festius o a les portes del cementiri i d'aquí van sorgir les "Danses de la Mort" originades a França, eren interpretades per personatges que ballaven amb esquelets en representació del poder absolut de la mort sobre la vida de l'home.⁶

A Catalunya, avui en dia podem observar exemples de danses medievals que combinen elements sacres amb derivacions profanes com és el Ball de Diables. A Tarragona a les festes de Santa Tecla, podem veure i sentir a la plaça de l'Ajuntament els versos dels diables, que actualment són de censura política, i els dracs llençant foc. Els diables fan una dansa senzilla juntament amb els dracs i després surten en cercavila pels carrers de la ciutat seguint amb la seva dansa. Sempre van acompanyats d'instruments que els hi marquen el ritme.⁶

La dansa com diuen Rodríguez i Buades ⁷, és útil per a formar el caràcter i educar la voluntat, tant de manera privada o personal. Al ballar deixen anar les emocions més profundes, les exterioritzem amb el nostre propi cos amb alegria, tristesa, por, etc. Ballar es considera una manera d'existir i sentir i amb la qual expressem ja sigui de manera conscient o no, el tipus de persona que som i com sentim, és una manera de sortir de nosaltres mateixos.

Podem basar la qualitat de vida de les persones en quatre elements principals segons diuen Rodríguez i Buades⁷ :

- 1) L'Estat físic de la persona: l'autonomia, capacitats físiques,...
- 2) Sensacions somàtiques: dolors, símptomes,...
- 3) Els estats psicològics: ansietat, depressió,...
- 4) Les relacions socials i el vincle amb l'entorn familiar d'amistat o professional.

En l'àmbit de la salut, la qualitat de vida la complementa. La qualitat de vida reflexa la percepció que tenen els individus de la satisfacció de les seves pròpies necessitats. ⁷

Recordem, tal com venim dient, que la dansa ha estat un element molt importat des del començament de la humanitat, ha estat present en les cultures més ancestrals una forma de vida. ⁷

Mitjançant la dansa som capaços d'expressar emocions i sentiments amb un seguit de moviments organitzats que depenen d'un ritme. La forma de ballar diu molt sobre una persona o un grup, no ballen igual les persones que viuen a les muntanyes, que solen ser balls amb passos alegres i ràpids que els individus de ciutat, que són més tranquils i amb passos més majestuosos. ⁷

Des de temps molt antics la dansa ha estat una constant necessitat de comunicació, ho observem amb⁷ :

- Rituals de màgia i religiosos, on la dansa estava dirigida a la naturalesa
- De recreació social, facilitant vincles amb les persones mitjançant l'expressió de sentiments.
- D'espectacle teatral, on la persona sent la música i expressa les emocions que aquesta li provoca mitjançant la dansa.
- Via terapèutica: la dansa aplicada en l'àmbit de la salut com a prevenció i curació de malalties.

A la vegada que amb la dansa és pràctica exercici físic i es millora⁷:

- La resistència: augmenta el ritme cardíac i la respiració, així que millora la salut del cor, pulmons i la circulació de la sang.
- La força: fa que els músculs s'enforteixin.
- L'equilibri: ajuda a prevenir caigudes, que són font freqüent d'incapacitació.
- Els estiraments: ajuden a mantenir un cos fort i flexible.

La dansa no s'ha de mirar com una manifestació artística, sinó com una manera de viure i un mitjà de rehabilitació física i mental de l'individu afavorint així l' inclusió social i la cooperació i deixant de banda els sentiments d'aïllament i soledat. Una forma de combatre el sedentarisme i el risc de malalties que comporta el sedentarisme, tal com ho demostren els diferents estudis es la dansa, el moviment.

Si aprofundim sobre les danses regionals, motiu de la nostra investigació s'ha comprovat que pot regular la tensió arterial, activar i millorar el sistema circulatori, enfortir pulmons, músculs i ossos, disminuir el risc de patir osteoporosi i millorar la flexibilitat de les articulacions, contribuir a conciliar la son amb facilitat, i mantenir el cervell en forma perquè es requereix concentració durant la coreografia, igual que tots els tipus de danses, ens augmenta l'autoestima i la seguretat al veure'ns capaços de seguir el ritme i es fomenta el sentiment de pertinença a un grup.⁷

La dansa contribueix a millorar l'estat d'ànim. Des d'un aspecte social, les sessions de dansa en grup milloren el cercle de relacions i afavoreixen la integració social. Des d'un punt de vista de la psicologia, la dansa és bona per a descarregar tensions i és una forma d'expressió i comunicació. En l'aspecte cognitiu, millora l'aportació d'oxigen al cervell que estimula les funcions intel·lectuals.⁷

LA SARDANA

Per a introduir la dansa de la sardana, descriure la seva simbologia. I es que tot i que no s'ha trobat cap document que ho verifiqui, es pensa que el contrapàs i la sardana han seguit la mateixa trajectòria al llarg dels anys.⁸

Possiblement la forma de dansa en cercle ja la tenien els ibers i era una forma de culte a la Lluna, així que en aquest cas, la sardana resultaria ser una dansa de caràcter astronòmic herència dels ibers. Un cop establerta i en ús, aquesta dansa devia ser una manera de fer tribut a la divinitat, feta al voltant d'una foguera ja que aquesta és fon de vida perquè desprèn calor i llum.⁹

Una altra característica és que la música que s'utilitzava amb aquestes sardanes primitives era formada per vint-i-quatre compassos: 8 curts i 16 llargs, significat les vint-i-quatre hores del dia solar. Per altra banda, també tenia dues parts ben diferenciades: la primera de caire seriós i la segona alegre i festiva, simbolitzant així la nit i el dia.⁹

Crec que és necessari distingir entre el concepte de cultura i el de identitat cultural o ètnica, com diu en Lluís Albert⁹: defineix la cultura com “aquell tot complex que inclou el coneixement, creences, art, moral, dret, costums i qualsevol altres hàbits adquirits per l'home en tant que membre de la societat” i la identitat cultural es basa en l'existència i el coneixement d'un nombre limitat d'elements culturals.

La identitat, sigui del tipus que sigui, segons Frigolé⁸, no és tracta únicament de allò que un sent o pensa, sinó una cosa que s'ha de manifestar obertament. El lloc de la identitat no és el cor ni el cap de les persones sinó les variants de contextos i escenaris públics que cada societat defineix com a pertinents per a la presentació, trobada i exhibició dels diferents tipus de persones i entitats. En aquests escenaris és on es manifesta i és percebuda pels altres la identitat de cadascú i hi juga un paper fonamental com a aglutinador d'interessos, condicions i objectius, ja siguin espirituals o materials. La identitat no és una cosa senzilla, sinó el resultat d'un conjunt de moviments d'identificació que consisteixen fonamentalment en l'adhesió, ús, exhibició, contacte i manipulació d'uns elements molt heterogenis com són les paraules i els eslògans, vestits, recintes, personatges, colors, etc. Tots aquests elements no són utilitzats per si mateixos, sinó que s'exhibeixen per a expressar públicament altres realitats que són difícil de copsar per si mateixes a través dels sentits i que, per tant, desvetllin una adhesió emocional.

En el procés d'identificació ètnica catalana a la postguerra, necessita introduir el concepte de senyal, que és tot element que amb la seva aparició actua com a desencadenant de l'acció humana. Els símbols, conserven aquesta característica en la mesura que recorden al context concret al que es referien en un principi. Com diu en Frigolé⁸: “El grau d'autonomia d'un símbol respecte d'un context determinant és exponent a la seva riquesa de significats, el senyal, a l'inversa, està vinculat a un context en concret i és inequívoc”.

Al 1939, després de la guerra civil espanyola, deixa a Catalunya en una situació d'empobriment cultural provocat perquè els símbols de la catalanitat són negats i substituïts per d'altres vinculats directament a la seva coacció i repressió.^{10 i 11}

L'any 1977 va sorgir la “La Flama de la Sardana”, aquesta va que va consistir en una caravana que cada any recorria una part de Catalunya. L'any 1977 va sortir de Banyuls de la Marende (França), fins a Tona, anomenada ciutat pubilla l'any 1978. Tota l'organització i els actes d'aquesta caravana eren iniciativa

d'una entitat federativa anomenada "Obra del Ballet Popular", que aplegava uns seixanta esbarts i unes cent cinquanta entitats sardanistes.^{10 i 11}

La sardana, va ser prohibida després de la guerra i uns anys després es van autoritzar les audicions de sardanes, on els intents de ballar-les suposaven la intervenció de la policia i la prohibició de les audicions. Aquelles audicions, en certa manera representaven una de les primeres mostres de resistència.^{10 i 11}

La gran difusió de la sardana tant sota la dictadura franquista com en la de Primo de Ribera, era com a conseqüència de la idea de que allò que no era permès dir per la boca, calia dir-ho amb els peus, mans i tot el cos. Com va dir el president de l'Obra del Ballet popular en unes declaracions a Mundo Diario¹²:

"La sardana porta en el seu si, una filosofia i una reafirmació de la forma de ser dels catalans. A través de la sardana es dedueixen els conceptes de democràcia i llibertat. Dins la rodona no hi ha diferències de sexe o edat; s'hi pot participar o no; s'hi pot entrar i sortir quan es vol. Penso, a més, que és justa i no exclou a ningú." (Declaracions a Mundo Diario, 20 de maig del 1978).

¹²

Maragall diu en la seva coneguda poesia: "És la dansa sencera d'un poble/ que estima i avança donant-se les mans".¹²

Altres símbols significatius eren la nit i el dia, les tenebres i la llum. Perquè el que per al nou règim era "vivir con la cara al sol", era per als catalans el inici d'una "llarga nit". En Josep Benet va parlar de "la llarga i negra nit", i es que parlar de la "negra nit" franquista, era tot un tòpic.¹¹

Com a resum, definiria senyals d'identitat com a els símbols, els fets històrics als quals s'ha atorgat una rellevància especial. Són els que el poble, al llarg del temps ha anat escollint, elaborant o bé recreat, per a reconèixer i comunicar quin són els elements que ens identifiquen com a catalans i que ens diferencien als ulls dels altres que no són catalans.^{8 i 13}

La Renaixença va comportar una crida per a la cultura catalana i a favor del català. Va comportar una recerca en les arrels de la identitat catalana en àmbit tant històric, de literatura, la música i en el folklore.¹⁴

Del darrer terç del segle XIX, es van crear una sèrie de signes d'identitat, on alguns han arribat fins i tot a convertir-se en signes que identifiquen a una nació: La llegenda de Sant Jordi i el drac, l'origen de la senyera catalana, l'Onze de Setembre, "Els Segadors", la Mare de Déu de Montserrat: patrona de Catalunya, la sardana: considerada la dansa nacional dels catalans, el seny, l'hereu, la barretina,...entre molts d'altres.¹⁵

Com diu en Josep Recasens i Adroher¹⁶ en el seu article: naixença, evolució i misticisme de la sardana: "La sardana actual gaudeix, ahora d'una tendresa i plenitud totalment consolidades. La serietat i el rigor dels nostres concursos, les

rotllanes reduïdes i ben compenetrades, on la imatge dels mascles capficats en la tasca de comptar i repartir contrasta amb l'elegància i finesa del puntejar coquetó de les formes femenines; les mans fortament encaixades, uns gestos ben acompassats; són des del meu punt de vista els senyals inequívocs, de què aquell vell i sempre integrant cerimonial novament ha començat..., mai prou ben definit., mes sempre respectat...; podria ser l'homenatge dels dansaires a terra catalana, en agraïment per haver engendrat tant majestuosa i inigualable dansa, que serva les virtuts ancestrals i alhora dimana entusiasme, respecte i admiració. Certament avui els dansaires no tenen pas el pensament posat en aquells textos sagrats; però l'aparença en el primer cop d'ull, sobretot quan presenciem un concurs de sardanes, es que s'està celebrant una reunió comunitària de caire eminentment religiós i ple d'un misticisme indesxifrabable. De la seriositat d'uns curts, al saltironejar apoteòsic i airós dels llargs; dansaires i cobla alhora amb els transfons de l'instrument rei: la tenora <<aquell que millor expressa amb veu humana el crit de joia i dolor>> , són doncs dansa i rituals agermanats.

No ens cal donar-hi més voltes: la sardana és quelcom més que una dansa; és l'ànima i essència del nostre poble, que avança i balla donant-se les mans.”¹⁶

En J. Cusi¹⁷ va escriure un article anomenat <<Reflexiones i conceptos sobre lo dicho y lo que queda por decir de la sardana>>. Ell explica que la sardana, a la vegada d'alegre és una dansa fraterna on a la rodona hi és admès tothom que arribi: nens, joves, adults o gent gran, sense importar el gènere o la condició social, pensi com pensi i obri com obri, pot entrar a ballar quan vulgui i sortir quan ho desitgi, en la sardana només es demana saber ballar, no hi compta l'afecte o desafecte, ni la simpatia ni l'antipatia ni l'amor o desamor entre els balladors. Per a ell la sardana és una dansa optimista, d'esperança i de confiança amb un futur favorable.

Que la sardana s'ha de ballar a l'aire lliure; a la plaça del poble o ciutat, al camp o a l'era, ja que sovint el nostre assolellat clima mediterrani ens hi permet; per sostre cel i per mur l'ample horitzó, tocats a l'aire lliure els ritmes de la cobla que es perden en la llunyania. J. Cusi¹⁷ expressa que la sardana és una dansa pura, sense cap altra passió que la de ballar, com en la música creada per Bach o Litz, amb les seves notes i amb el seu ritme que aporten música, ritme en la dansa, satisfacció i alegria expressada en moviments rítmics.¹⁸

Finalitza explicant que en la sardana tot és interior: d'un mateix; en ella cadascú interioritza els seus sentiments, la seva satisfacció i alegria, que s'uneix a la de les persones que tenen al costat, aporta plaer, i els balladors s'agafen de les mans per a expressar cadascú la seva pròpia alegria, manifestada al son de la cobla; és sol, aire, salut i optimisme.^{17 i 18}

3.- Objectius

Objectiu General:

- Explorar els efectes emocionals del ball de les sardanes.

Objectius Específics:

- Explicar els sentiments més comuns que tenen la gent que viu el món de la sardana.
- Conèixer les emocions que desperta el refilar del flabiol.
- Saber si hi ha repercussions emocionals negatives.

4.- Hipòtesis

Ballar sardanes comporta una millora a nivell emocional i de gestió de sentiments.

5.- Metodologia

La investigació fa servir metodologia qualitativa.

Dins l'estratègia d'investigació qualitativa, utilitzaré l'enfoc fenomenològic, d'aquesta forma podrem aprofundir amb les vivències dels participants en la investigació.

Per fer-ho seguiré el pensament de les escoles fenomenològiques hermenèutiques, que té com a finalitat comprendre una vivència. Aquesta escola, entén que les vivències en si mateixes, són un procés interpretatiu i que aquesta es desenvolupa en el context on l'investigador n'és partícip. La fenomenologia permet anar més enllà de l'estudi del comportament observable, estudia la vivència de l'ésser humà en determinada situació i procura interrogar l'experiència viscuda i els significats que aquests li donen.

L'estudi el portaré a terme a l'Agrupació Sardanista Tarragona Dansa , Associació de la que en formo part.

La metodologia que es va seguir fou la següent:

1. Informar per carta de la investigació (Annex A).
2. Demanar sol·licitud del consentiment informat dels participants (Annex B).

3. Es va utilitzar la tècnica de grups focals. Tècnica qualitativa que serveix per a estudiar les opinions d'un públic. Consisteix en reunir un grup d'entre 6-12 persones amb un moderador que s'encarrega de fer preguntes obertes i dirigir la discussió per a que no s'allunyi del tema d'estudi. D'aquesta manera les preguntes son contestades per la interacció del grup en una dinàmica en la que tots els participants es sentin còmodes i lliures per a parlar i dir la seva opinió sobre el tema. Els grups focals donen molta llibertat a l'hora de respondre les preguntes i a més entre els participants van ajudant-se a l'hora d'acotar-se al que es pregunta a part de debatre el que pensen.

Els grups focals per la investigació es van fer amb els següents criteris d'inclusió:

- Ser o haver estat ballador de sardanes .
- Tenir entre 18-60 anys
- Formar o haver format part d'una agrupació sardanista.
- Viure a Tarragona o voltants.
- Haver participat en algun concurs de sardanes.

El lloc que he triat per dur a terme la tècnica és el local de l'Agrupació Sardanista Tarragona Dansa. En l'actual estudi es van realitzar dos grups focals que es van separar per criteris d'edat ; entre 18 i 35 anys i entre 36 i 60 anys. Es vol analitzar si hi han diferències per edat en pensament i sentiment sobre la dansa de la sardana.

El criteri de saturació serà la màxima informació sobre sentiments i emocions que es pugui extraure i les conclusions es basaran en les respostes que més coincideixin.

Els participants seran persones que pertanyen a la colla sardanista, Tarragona Dansa.

Les limitacions de l'estudi les vam trobar amb la poca informació trobada tot i que ens vam posar en contacte amb algunes persones, lamentablement no ens van poder ajudar massa, ja que la bibliografia sobre sardanes es basa en la cobla, els compositors de sardanes, en el mètode de com ballar-les i la història de la sardana. No hem trobat gairebé informació en la recerca sobre els beneficis emocionals i físics que aporta a les persones la dansa de la sardana.

6.- Resultats

Categories	Proposicions	Passatges dels informants
	<p>A l'escoltar el refilar del flabiol</p>	<p>“Sento la llibertat, és com una manera d’expressar el que sento ballant sardanes. La unió que representa la sardana, en que tothom fa un gran esforç perquè aquella sardana surti ben ballada. Per tan, també em fa pensar que no només sóc jo sol, si no que és un treball en equip. I el flabiol és l’avís de concentració, per començar a ballar.” [P1]</p> <p>“És un moment màgic, quan mires i veus als teus 11 companys agafats de les mans i pensant que estan sentint el mateix que tu i ets sentis recolzat i part d’alguna cosa important.” [P9]</p> <p>“El flabiol per a mi és concentració, és el moment de posar-me seriós i de donar-ho tot, de demostrar el que hem treballat” [P7]</p>
<p>Emocions</p>		<p>“Estar a la plaça col·locat per a ballar, amb el silenci sepulcral i la colla preparada és la part més</p>

	El que se sent a plaça	<p>emotiva, es podria dir que és la culminació de tot plegat, on demostres tot el que has estat treballant” [P11]</p> <p>“Hi ha el moment de quan acaba la sardana i veus que tot ha sortit bé i llavors tens aquest punt d’eufòria i oblides les hores d’assaig invertides i les coses menys agradables.” [P5]</p> <p>“A la plaça els meus sentiments són de llibertat, que faig una cosa m’agrada, una cosa que m’estimo. També és una manera d’expressar el que sento per la terra, i la faig ballant.” [P1]</p>
--	------------------------	---

Categories	Proposicions	Passatges dels informants
Sentiments Positius	Sentiments que desperten les sardanes	<p>“Ballar una sardana et desperta una emoció especial d’estar ajudant a que no es perdi una dansa molt antiga” . [P2]</p> <p>“Quan penso en les sardanes, el primer que em ve al cap és tradició i orgull”. [P6]</p>

		<p>“El fet de pertànyer a un grup amb relacions tant estretes entre nosaltres em dóna confort”. [P3]</p>
	<p>Que representa la sardana per a un sardanista?</p>	<p>“Ser sardanista representa orgull, és el llegat dels nostres avis i pares que ens van ensenyar a estimar-la i a que formés part de nosaltres”. [P12]</p> <p>“L’escoltar segons quina sardana és com tornar a ser petit, fa tants anys que les escolto que formen part de qui sóc”. [P8]</p> <p>“Sobretot quan ets jove, és una manera de viure. Quan ja formes una família i tens obligacions no pots gaudir amb tanta llibertat de la riquesa del món de la sardana, però això no vol dir que deixis de formar-ne part, només passa a formar part de tu d’una altra manera”. [P7]</p>
		<p>“El que més m’agrada de ser sardanista és tota la gent que he coneguts, els llocs que he visitat i el fet de ballar una dansa que es balla des de fa molts anys” [P3]</p> <p>“Conèixer gent, el sentiment de pertinença en un grup de competició i l’esforç per assolir els objectius que entre tots ens fixem.”[P5]</p>

	La millor part de ser sardanista	<p>“Et sents part d’un grup. Arribes a l’assaig i és un lloc on entre nosaltres no hi ha problemes perquè tothom fa el que vol i perquè vol, ningú està obligat a venir, llavors tens un vincle especial amb tot els que ho comparteixes perquè estàs allà perquè t’agrada i és temps teu que hi inverteixes”. [P1]</p>
--	----------------------------------	---

Categories	Proposicions	Passatges dels informants
	Beneficis Emocionals	<p>“La sardana fa que se m’erici la pell, que m’emocioni amb cada nota, fa que oblidi si el dia ha estat dolent i que els problemes personals passin a un segon pla ni que sigui només per uns minuts”. [P8]</p> <p>“Home, per la part emocional, està clar q la dansa es una forma d’expressió i que cada dansa expressa un sentiment, segur que és bo, sobretot potser quan ets mes petit alguna dansa o altra et pot ajudar a despertar emocions” [P2]</p>

		<p>Crec que un dels beneficis més grans és que ballar et fa perdre la vergonya i et fa ser una persona més sociable, tenir contacte amb d'altra gent i formar part d'un grup tant cohesionat com és una colla sardanista" [P4]</p>
Beneficis sobre les persones	Beneficis Físics	<p>"Sense cap mena de dubte, és una manera de fer esport on sues, fas cames i braços" [P7]</p> <p>"Crec que els beneficis se'ls emporta sobretot la gent gran. No vull dir que els joves no, però ells també tenen altres formes de moure's i fer esport però per a la gent gran, trobo que és molt saludable ja que fan esport sense adonar-se'n" [P10]</p>

Categories	Proposicions	Passatges dels informants
	Massa hores d'implicació	<p>"Mentre que la resta de joves es passen els divendres al vespre prenent algo o sortint amb els amics, nosaltres ens els passem assajant, i en temporada de concursos importants, tenim assaig els dissabtes i tot, i això ens acaba cremant una mica." [P6]</p>

<p>Sentiments Negatius</p>		<p>“Arriba un moment que només vius per a la sardana i això fa que t’angoixis perquè tens un compromís amb la colla i no els pots deixar penjats però saps que si no desconnectes una mica, acabes anant a desgana als assajos o als concursos i acabes desmotivant a la resta.”[P1]</p>
	<p>Tensió competitiva</p>	<p>“A vegades la tensió competitiva pot genera estrés, tant per la quantitat d’assajos com per la pressió de quedar dels primers a la classificació” [P1]</p> <p>“Els nervis abans d’un concurs és el que pitjor porto, perquè si la cosa surt bé, hi sortim tot el grup beneficiats però si només que un es desconcentri hi surt perjudicat tot el grup. És un pes que portes a sobre durant tot el concurs” [P3]</p> <p>“També t’afecta negativament quan els assajos no van com a un li agradaria, la tensió prèvia d’abans de ballar de concurs, i els nervis de la classificació, quan estem esperant els resultats.” [P4]</p>

7.- Discussió

Com bé diu Josefa Lacárcel⁵ al seu estudi, estic d'acord en que la dansa és important per a les persones. Ballant exterioritzem emocions i ens sentim part d'alguna cosa.

Amb les sardanes, tot i que potser avui en dia ja han perdut el sentit que tenien al principi de ser ballades perquè era una dansa utilitzada com a ritual, com totes les danses que s'hereten a cada cultura, actualment tenen un sentit patriòtic i cultural per a nosaltres i segueix sent tant o més important que quan van ser creades, però és veritat que cada dansa en el món vol expressar alguna cosa i que la música hi ajuda molt, ja que amb ella pots jugar a que una dansa sigui trista o alegre, ràpida o lenta i jugar així amb els sentiments i les emocions perquè la música té influència directa al nostre cervell i està més que demostrat que és essencial per a les persones.

Tal com refereix Santi Sató⁴, queda clar que la música afecta al nostre estat d'ànim, i per tant als nostres sentiments com bé explica en [P8]: "La sardana fa que se m'eric la pell, que m'emocioni amb cada nota, fa que oblidí si el dia ha estat dolent i que els problemes personals passin a un segon pla ni que sigui només per uns minuts".

El senyor Josep Maria Casasús, membre de la secció de Filosofia i ciències Socials de l'IEC, va fer el 6 de Novembre del 2014 a Barcelona una conferència amb el títol: "La sardana comunica emocions" . Després d'anar lligant cada època a un estil de sardana, va finalitzar dient: " La sardana és una experiència vital completa, amb tota mena de valors: d'esport, o sigui, d'exercici físic bastant dur si les ballem totes, exercici mental també: de memoritzar . Per tant: saludable, cultural perquè es fa a l'aire lliure (normalment), es respira aire pur, estem sempre amb moviment, ritme, psicomotricitat , càlcul mental (contar i repartir, no és tasca fàcil), experiència musical, mentre es compta es fan matemàtiques aplicades i l'amistat, la solidaritat, la conversa, trobar-se amb gent i parlar, la cordialitat. La sardana, hem d'explicar al jovent que és gimnàstica i ètica, és estètica i rigor. A més tenim els millors compositors de la història, els millors intèrprets i mes nombrosos, cada dia hi ha més gent que estudia instruments de cobla. La sardana l'hem de situar en el nucli central de les emocions melòdiques." Coincideix doncs, amb la informació donada pels nostres participants en que és una manera de fer exercici físic com diu en [P10]: "Crec que els beneficis se'ls emporta sobretot la gent gran. No vull dir que els joves no, però ells també tenen altres formes de moure's i fer esport però per a la gent gran, trobo que és molt saludable ja que fan esport sense adonar-se'n", com qui juga a futbol o algun altre esport, també exercita el càlcul mental i la memòria i a més, hi tenim el fenomen d'inclusió social, com en [P4] comenta: "Crec que un dels beneficis més grans és que ballar et fa perdre la vergonya i et fa ser una persona més sociable, tenir contacte amb d'altra gent i formar part d'un grup tant cohesionat com és una colla sardanista" .

Brandes² diu que només el so del flabiol ja fa que l'emoció et corri per les venes, tal i com afirmen els nostres participants, que per a molts d'ells és un moment màgic on es senten part d'una cosa important. Al so del flabiol també li

atorguen un to seriós i de concentració, on han de demostrar tot el que s'ha treballat. I en J. Cusi ¹⁷ està d'acord en que el moment d'estar a plaça preparat per a ballar és el moment més emotiu, l'eufòria i el sentiment de llibertat s'apodera d'ells, perquè ballant expressen els seus sentiments, i en [P1] ho explica bé: "Sento la llibertat, és com una manera d'expressar el que sento ballant sardanes. La unió que representa la sardana, en que tothom fa un gran esforç perquè aquella sardana surti ben ballada. Per tan, també em fa pensar que no només sóc jo sol, si no que és un treball en equip. I el flabiol és l'avís de concentració, per començar a ballar."

El mateix autor¹⁷, comenta que cadascú interioritza els seus sentiments però que aquests sentiments d'alguna manera s'encomanen a la resta de components de l'anella de la sardana abans de ballar i es que, a part de ser un símbol d'identitat, com ens diuen els resultats, per als participants es senten part de que estan contribuint a preservar el patrimoni cultural, a que no es perdi una dansa tan antiga i que ha significat tant per al poble català i això, fa que es sentin orgullosos de mantenir la sardana viva però a la vegada els hi dona confort el pertànyer a un grup de persones amb els que acaben tenint una relació molt estreta. Això té a veure amb el que van dir els nostres participants:

".. la millor part de ser sardanista a part de l'orgull de ballar una dansa amb tanta història, com que ja hem comentat abans, son les emocions que desperten a cadascú la música de cada sardana. I es que asseguren que un cop entres en aquest món, la sardana es torna una forma de vida: coneixes gent, viatges molt, i el sentiment de pertinença amb un grup de persones amb les quals mentre ballen han d'estar totalment sincronitzats "... la mateixa idea la refereix Josep Recasens¹⁶ al seu article.

Per acabar, parlarem de la part emocional negativa que pot provocar la sardana, i es que ningú en parla però segons els nostres resultats, però [P1] comenta: "Arriba un moment que només vius per a la sardana i això fa que t'angoixis perquè tens un compromís amb la colla i no els pots deixar penjats però saps que si no desconnectes una mica, acabes anant a desgana als assajos o als concursos i acabes desmotivant a la resta." Quan hi ha massa hores d'implicació per assajos pel mig i tanta tensió competitiva, a vegades els balladors es poden acabar cremant i es que segons ells no és una tasca fàcil el mantenir un grup de tantes persones unit.

8.- Conclusió

Finalment podríem dir que ballar sardanes afecta als sentiments de les persones i que és beneficiós emocionalment, el factor d'inclusió de grup cobreix la necessitat de sentir-se estimat i ser part d'un conjunt de gent. A part ajuda a la gestió i expressió d'emocions, a més del factor tradicional que fa que pels qui la ballen una manera de viure.

La sardana comporta des fer exercici físic, passant per exercitar la ment fins a aprendre coses tant bàsiques i tant necessàries per a les persones com és l'amistat, el sentit de l'obligació i experiència musical, així que podríem dir que és una activitat molt completa. Tot i que també hi ha repercussions emocionals negatives, és fàcil de solucionar, perquè sempre poden demanar un temps per a desconnectar i tornar quan vulguin, perquè ballar sardanes no és una obligació sinó una activitat que fas perquè es vol. I el flabiol per a un sardanista és sinònim de concentració, seriositat i que ha arribat l'hora de demostrar tot el treball que hi ha darrere,

Entre els dos grups focals, la única diferència que hi havia era l'edat, perquè les respostes eren molt semblants a la del grup jove tot i que vista una mica des del passat, per a ells era recordar vells temps ja que per a ells el significat de ser sardanista ha canviat perquè les seves obligacions en la vida personal també ho han fet, llavors han d'agafar un paper més de segon pla en el món sardanístic.

9. Pla de treball

Mesos:	11	12	1	2	3	4	5
Revisió Bibliogràfica.	X	X	X				
Desenvolupament guia , fase exploratòria.		X					
Selecció dels contactes.				X			
Disseny instruments.		X	X				
Treball de Camp. Aplicació instruments.			X	X			
Codificació i interpretació de la informació obtinguda.				X			
Anàlisis dels resultats.				X			
Informe final.						X	
Difusió dels Resultats..							X

10.- Bibliografia:

1. Márquez, Teresa. La sardana no és excloent, el sardanisme sí. Diari el Punt Avui; 2012. [Consultat el 25 de Novembre del 2014]. Disponible a: <http://www.elpuntavui.cat/noticia/article/5-cultura/19-cultura/529057-la-sardana-no-es-excloent-el-sardanisme-si.html?tmpl=component&print=1&page>
2. Brandes, Stanley. The Sardana, Catalan Dance and Catalan National identity; 1990. The Journal of American Folklore. [Accés el 25 de Novembre del 2014]. Disponible a: <http://www.jstor.org/discover/10.2307/541107?uid=3737952&uid=2&uid=4&sid=21104734047331>
3. Romaguera i Pons, Lluís. Conferència: Explicació del Ball de la sardana llarga. 1a edició. Girona: Casino de Granollers; 1902.
4. Sató, Santi. No deixem que mori la sardana!; 2010. Llibre de festa major. [Accés el 8 de Gener del 2015]. Disponible a: <http://www.raco.cat/index.php/LlibreFestaMajor/article/view/245185>
5. Lacárcel Moreno, Josefa. Psicología de la música y emoción musical. Educatio 2003, nº 20-21. [Accés el 9 de Març de 2015]; 213-226. Disponible a: <file:///C:/Users/usaurio/Downloads/138-623-1-PB.pdf>
6. Markessinis, Artemis. Historia de la danza desde sus orígenes. 2ª Ed. Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz. S.L.;1995.
7. Rodríguez Blanco A, Buades Jiménez M. Música y salud: La danza calidad de vida. Universidad de Granada. 2005; 81-98. [Accés el dia 9 de Març del 2015]. Disponible a: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1165476>
8. Frigolé, Joan. Inversió simbòlica i identitat ètnica;1978.Institut Català d'Antropologia, UAB.

9. Albert, Luis. Historia de la sardana. Diari la Vanguardia; 1964, pàg 15. [Consultat el 25 de Novembre del 2014]. Disponible a: <http://hemeroteca.lavanguardia.com/preview/1972/04/26/pagina-15/32690286/pdf.html>
10. Arenys de munt capital de la Sardana. Arenys de Munt; 2013. [Accés 22 de Novembre del 2014]. Ajuntament d'Arenys de Munt. La Sardana. Disponible a: <http://www.arenysmuntcapitalsardana.cat/>
11. Generalitat de Catalunya. Barcelona; 2014. [Accés el 22 de Novembre del 2014]. Generalitat de Catalunya, departament de Cultura. La sardana. Disponible a: <http://www20.gencat.cat/portal/site/culturacatalana/menuitem.be2bc4cc4c5aec88f94a9710b0c0e1a0/?vgnnextoid=8a35d5e5d74d6210VgnVCM1000000b0c1e0aRCRD&vgnnextchannel=8a35d5e5d74d6210VgnVCM1000000b0c1e0aRCRD&vgnnextfmt=detall2&contentid=aa30f62524fd7210VgnVCM1000008d0c1e0aRCRD>
12. Confederació Sardanista de Catalunya. Barcelona; 2014. [Accés el 25 de Novembre del 2014]. Confederació Sardanista de Catalunya. Història de la sardana. Disponible a: <http://fed.sardanista.cat/>
13. Redacció. La sardana és declarada d'interès nacional. Barcelona; 2010. Diari el Punt Avui. [Accés el 25 de Novembre del 2014]. Disponible a: <http://www.elpuntavui.cat/noticia/article/5-cultura/19-cultura/312692-la-sardana-es-declarada-dinteres-nacional.html>
14. Castells, Pere. Aportació de Torroella a la història de la Sardana. Article d'un llebre de festa Major. [Accés el 25 de Novembre del 2014]. Disponible a: <http://www.raco.cat/index.php/LlibreFestaMajor/article/viewFile/210198/279423>
15. Duran i Olària, Bartomeu. Discurs Element Patrimonial. Barcelona; 2010. Federació Sardanista de Catalunya. [Accés el 25 de Novembre del 2014]. Disponible a: http://sardanista.cat/fed/fotos/980.AA_Proclamaci%C3%B3%20Element%20Patrimonial/01.Discurs%20i%20v%C3%ADdeos/DiscursElementPatrimonial.pdf
16. Recansens i Adroher, Josep. Naixença, evolució i misticisme de la sardana; 1983. Revista de Girona, núm:103. [Accés el 8 de Gener del 2015]. Disponible a: <http://www.raco.cat/index.php/RevistaGirona/article/view/81819/106429>
17. Cusí, J. Reflexiones i conceptos sobre lo dicho y lo que queda por decir de la sardana; 1966. [Accés el 8 de Gener del 2015]. Disponible a: <http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCQQ>

[FjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.raco.cat%2Findex.php%2FRevistaGirona%2Farticle%2Fdownload%2F80633%2F104966&ei=frrQVLjXJsfoUvKOgKAG&usg=AFQjCNH-DT9EaROPjleTGlfP2GfYC-h2ng&sig2=UE77tyYbrBupvd2gBoztJA](http://www.raco.cat/index.php/RevistaGirona/article/download/80633/104966&ei=frrQVLjXJsfoUvKOgKAG&usg=AFQjCNH-DT9EaROPjleTGlfP2GfYC-h2ng&sig2=UE77tyYbrBupvd2gBoztJA)

18. Albert, Lluís. Miquel Pardas, autor del primer “Mètode per a aprendre a ballar <<sardanas largas>>”. [Accés el 25 de Novembre del 2014].
Disponible a:
<http://www.raco.cat/index.php/LlibreFestaMajor/article/viewFile/208797/278003>

11.- Annexes:

a) Carta de presentació

Agrupació Sardanista Tarragona Dansa

Sr./Sra.,

Em poso en contacte amb vostès en referència a un projecte que vull portar a terme, que porta el títol de: "La sardana i les emocions"

Sóc estudiant de quart d'infermeria de la Universitat Rovira i Virgili, i estic molt interessada en estudiar aquest tema, per això us agrairia la vostra ajuda i col·laboració. Garanteixo en tot moment la confidencialitat de les dades obtingudes i abans de fer pública alguna de les nostres conclusions, primer us enviaré el projecte i us demanaré el vist i plau. Per a no dir que si en algun moment volen deixar de col·laborar amb mi, sereu lliures per a marxar.

Moltes gràcies. Espero la vostra resposta, us saludo molt atentament,

Lianna Troya.

Tarragona 5 de Desembre del 2014

b) Guió dels grups focals (Huerta, 2005)

1- Presentació

Bones tardes i benvinguts a aquesta sessió. Gràcies per treure temps per participar en aquesta discussió. Em dic Lianna i estic realitzant un projecte els sentiments i emocions que desperten les sardanes en les persones. El propòsit d'aquest estudi és conèixer realment tots els vostres sentiments quan balleu una sardana i el que significa per a vosaltres aquesta activitat. La informació que aporteu em serà de gran ajuda per a la realització del projecte.

Aquesta activitat no té respostes correctes ni incorrectes, sinó diferents punts de vista. Us agrairia que us expressiu en total llibertat d'opinió ja es tractin de sentiment positius o negatius.

Us demano per favor que parleu alt, clar i respectant el torn de paraula dels companys ja que estarem gravant les seves respostes, així no perdrem cap detall de les vostres exposicions.

En les publicacions no sortiran els noms reals dels participants per assegurar la vostra confidencialitat.

La sessió té una durada aproximada d'uns 40-50 minuts.

2- Ronda de preguntes

- Quan escolteu una sardana, quins són els vostres sentiments i què us agrada més i que representa per a vosaltres el ser sardanista?
- Quins sentiments us desperta el refilar del flabiol i el fet d'estar a plaça a punt de ballar?
- Creieu que és beneficiós tant emocional com físicament ballar sardanes?
- Hi ha sentiments negatius?

3- Agraïments i conclusions

Gràcies a tots per haver assistit avui aquesta reunió, us agraeixo sincerament la vostra participació i col·laboració en el projecte.

Com ja heu observat totes les intervencions han estat gravades però aquest material no serà utilitzat, només em serveix per a facilitar-me la feina per a fer posteriorment l'anàlisi. Els vostres noms també els modificarem per a preservar el màxim la vostra confidencialitat.

Gràcies i que acabeu de passar un molt bon dia.

c) Anàlisi dels grups focals

Data del Grup Focal	17/02/2015
Lloc del Grup Focal	Agrupació Sardanista Tarragona Dansa
Número i tipus de participants	6 assistents d'entre 18-35 anys
Nom del Moderador	Lianna

Participants

Llista d'assistents del Grup focal nº1
1.- P1
2.- P2
3.- P3
4.- P4
5.- P5
6.- P6

Data del Grup Focal	19/02/2015
Lloc del Grup Focal	Agrupació Sardanista Tarragona Dansa
Número i tipus de participants	6 assistents d'entre 36-60 anys
Nom del Moderador	Lianna

Llista d'assistents del Grup focal nº2
1.- P7
2.-P8
3.- P9
4.- P10
5.- P11
6.- P12

Título: EFECTOS DE LA SARDANA SOBRE LAS EMOCIONES

Autores: Lianna Troya Saladié, Dra. Montserrat Boqué

Centro: Universidad Rovira i Virgili.

Dirección: Av. Catalunya nº 35, 43002 Tarragona.

Revista: Índex de Enfermeria

Criterios revista:

Tipo de letra Times New Roman a tamaño de 12.

-Espaciado interlineado normales.

-Evitar el uso de mayúsculas en el título y encabezados de párrafo.

-Evitar la utilización de negritas, subrayados o mayúsculas para resaltar el texto.

Resumen

El presente estudio se realiza sobre el baile de la sardana que es la danza oficial de Cataluña. El objetivo principal de nuestro estudio es conocer las emociones positivas y negativas de las personas que practican este baile. La metodología utilizada es cualitativa aplicando la técnica de grupos focales. Participantes: Dos grupos de seis personas cada uno, separados según la edad, que sean o hayan sido sardanistas de competición. Lugar de la intervención: Agrupación Sardanista Tarragona Dansa.

Resultados: Se detecta que la sardana afecta significativamente a las emociones sobretudo positivas. Destacamos el beneficio para la salud física y mental que conlleva este baile para las personas que lo practican. Otro dato de valor para la investigación es sobre el instrumento: “flabiol” este es sinónimo de concentración, seriedad y momento de demostrar todo lo que se ha trabajado en los ensayos. Fortalece valores como el compromiso o la obligación.

Palabras clave: Sardanas, emociones, danza tradicional, enfermería.

Abstract

The current study is realized about the dance of the Sardana, the official dance of Catalonia. The main aim of our study is to understand the positive and negative emotions of the people who practice this dance. The methodology used in this research is qualitative applying the technique of focal groups. Participants: Two groups of six people each, separated by age, that are or have been sardanist (Person who dances sardana) in a competitive level. Location of the intervention: Agrupació Sardanista Tarragona Dansa.

Results: It is detected that the sardana significantly affects mostly the positive emotions. We emphasize the benefit to the physical and mental health that this dance involves for the people who practise it. Another point of value for this research is the datum on the instrument flabiol. This is synonym with concentration, seriousness and moment to prove what you have been working on in the trials. It strengthens values such as commitment or obligation.

Key words: sardanas, emotions, traditional dance, nursing

Introducción

La sardana es la danza oficial de Catalunya y aún así, es una gran desconocida para gran parte de la población catalana. Teresa Márquez¹ hace referencia a que las personas que no se encuentran en este entorno, creen que es algo pasado de moda.

El interés por la realización de esta investigación surge porque hace años que formo parte de una asociación sardanista y soy sardanista de competición, empecé a cuestionarme qué nos motiva a seguir bailando sardanas. Creo que una forma de profundizar en éste ámbito es recogiendo percepciones, sensaciones, experiencias y emociones de sardanistas.

Como explica Brandes² en su artículo, para un sardanista el mero hecho de escuchar el sonido del “flabiol”, el instrumento que anuncia el inicio de la sardana, hace que se te erice la piel, a sabiendas de que no eres sólo tú, sino que las otras once personas que configuran el círculo están sintiendo lo mismo.

Lluís Romagueras³ en la introducción de su conferencia, define la sardana como un baile catalán, deportivo y educativo. Le atribuye a la sardana que es una manera de hacer deporte, que mejora la circulación y fortalece las extremidades inferiores del cuerpo. Romagueras defiende que la sardana es educativa, ya que cada sardana es un problema matemático diferente de difícil solución. A su vez la sardana es un baile que sabe combinar la distracción con el desarrollo de las facultades físicas, morales e intelectuales. Por todo ello y mi afición personal, me gustaría profundizar sobre las emociones positivas y negativas de este baile.

Marco teórico

La música y la danza

Santi Sató⁴ redacta en su artículo que la música nos hace bailar. No hay ninguna cultura en la tierra que no tenga una música propia. Está demostrado que los ritmos y las notas musicales afectan a nuestro estado de ánimo i sentimientos. Con la música experimentamos emociones y cuando la escuchamos, recordamos emociones vividas, bailamos, estamos alegres o bien tristes.

Josefa Lacárcel⁵ describe que gran parte de las tareas cognitivas, memoria, lenguaje, etc., están localizadas en áreas concretas del cerebro, pero no es así con la música, que disfruta de un circuito propio. Santi Sató⁴ explica que cuando escuchamos música el cerebro entero se activa, desde los centros de emociones primarias, hasta las regiones que controlan el movimiento pasando por las que procesan el lenguaje, la sintaxis y la gramática.

La mayoría de nuestras preferencias musicales están condicionadas por la música que hemos escuchado cuando éramos pequeños. La música como elemento cultural aporta identidad de grupo y une a las personas.⁵

El origen de la danza, tal y como nos explica Markessinis⁶ es impreciso i se piensa que su finalidad era buscar la belleza y una manera de escapar de la rutina.^{5 i 6.}

No hay que mirar la danza como una manifestación artística, sino como una forma de vida i como medio para conseguir la rehabilitación física y mental del individuo favoreciendo así, la inclusión social y la cooperación, dejando a un lado los sentimientos de aislamiento y soledad, también es una forma de combatir el sedentarismo.⁷

Si profundizamos en las danzas regionales, se ha comprobado que regula la tensión arterial, activa y mejora el sistema circulatorio, refuerza los pulmones, músculos y huesos, disminuye el riesgo de padecer osteoporosis y mejora la flexibilidad de las articulaciones.⁷

La sardana

Para introducir la sardana, empezaremos describiendo su simbología. Aunque no hay ningún documento que lo verifique, se piensa que el “contrapás” y la sardana, han seguido la misma trayectoria a lo largo de los años.⁸

Posiblemente la forma de bailar en círculo ya venía de los íberos como forma de culto a la luna. Otra característica es que la música utilizada en estas sardanas primitivas estaba formada por veinticuatro compases: 8 cortos y 16 largos, que significan las veinticuatro horas del día. Por

otra parte las melodías, tenían también dos partes bien diferenciadas, una de tipo serio y otra de alegre, simbolizando así la noche y el día.⁹

En el proceso de identificación étnica catalana en la postguerra, se necesitó introducir el concepto de señal, que es todo elemento que con su aparición actúa como desencadenante de la acción humana. Los símbolos, conservan ésta característica en la medida que recuerdan al contexto al que se referían en un inicio. Tal y como Frigolé⁸ dice: “El grado de autonomía de un símbolo respecto a un contexto determinante es exponente a su riqueza de significados, la señal, a la inversa, está vinculado a un contexto en concreto y es inequívoco”.

En el 1939, después de la guerra civil española, Catalunya se queda en una situación de empobrecimiento cultural, provocado por que los símbolos de la catalanidad son negados y sustituidos por otros vinculados a la represión.^{10 i 11}

La sardana fue prohibida después de la guerra y unos años más tarde se autorizaron audiciones de sardanas, donde los intentos de bailarlas suponían la intervención de la policía. Aquellas audiciones en cierto modo, representaban una de las primeras muestras de resistencia.^{10,11}

Como redactaron en unas declaraciones en el Mundo Diario: “La sardana lleva dentro suyo, una filosofía i una reafirmación de la forma de ser de los catalanes. A través de la sardana se deducen los conceptos de democracia y libertad. Dentro del círculo no hay diferencias de sexo y edad, allí no se excluye a nadie”.¹²

A modo de resumen, definiríamos las señales de identidad como los símbolos, los hechos históricos a los cuales les hemos otorgado una relevancia especial. Son los que el pueblo, a lo largo del tiempo ha ido escogiendo, elaborando o bien recreando para reconocer y comunicar cuales son los elementos que los identifican como catalanes y los que no.^{8 i 13}

No hace falta darle más vueltas: la sardana es mucho más de una danza; es el alma i la esencia del pueblo catalán, que baila y avanza dándose las manos.¹⁵

Para finalizar, J. Cusi¹⁶ escribió que la sardana es una danza fraterna, y en su círculo se admite a todo el mundo. Para él la sardana es una danza optimista, de esperanza y de confianza con un futuro favorable. Redacta que en la sardana todo es interior: en ella, cada uno interioriza sus sentimientos, que se unen con los de la persona que tienen al lado y les aporta placer.^{16, 17}

Objetivos

Objetivo General:

- Explorar los efectos emocionales de la danza de la sardana.

Objetivo Específico:

- Explicar los sentimientos más comunes que tienen la gente que vive en el mundo de la sardana.
- Conocer las emociones que despierta el sonido del “flabiol”.
- Saber si hay repercusiones emocionales negativas.

Hipótesis

Bailar sardanas conlleva una mejora a nivel emocional y de gestión de sentimientos.

Metodología

En la investigación hemos utilizado la investigación cualitativa. La estrategia a seguir es el enfoque fenomenológico, de ésta manera podremos profundizar con las vivencias de los participantes en la investigación.

Lugar del estudio: Agrupación Sardanista Tarragona Dansa.

Participantes: Personas que pertenecen en este ámbito desde al menos 5 años.

Método usado:

1. Informar mediante la carta de investigación. (Anexo A).
2. Pedir solicitud del consentimiento informado de los participantes. (Anexo B)
3. Se utilizó la técnica de los grupos focales. Reunimos a dos grupos de 6 personas con un moderador que se encargó de hacer las preguntas abiertas y dirigir la discusión para que no se aleje del tema de estudio. Se llevaron a término dos grupos focales divididos por criterio de edad: entre 18 i 35 y 36-60 años. Se quiso analizar si había diferencias en pensamientos y sentimientos en las respuestas.
4. Los criterios de inclusión para los grupos focales fueron los siguientes:
 - Ser o haber sido bailaror de sardanas al menos con 5 años de ejercicio.
 - Tener entre 18-60 años
 - Formar o haber formado parte de una agrupación sardanista
 - Vivir en Tarragona o alrededores.
 - Haber participado en algún concurso de sardanas.

El criterio de saturación será la máxima información sobre sentimientos y emociones que se pueda extraer y las conclusiones, se basaran en las respuestas que más coincidan.

Resultados:

Categorías	Proposiciones	Pasajes de los informantes
	<p>Al escuchar el sonido del “flabiol”</p>	<p>“Siento la libertad, es como una manera de expresar lo que siento bailando sardanas. La unión que representa la sardana, donde todo el mundo hace un gran esfuerzo para que aquella sardana salga bien bailada. Así que, también me hace pensar que no solo soy yo, sino que es un trabajo en equipo. I el “flabiol” es el aviso de concentración, para empezar a bailar.” [P1]</p> <p>“Es un momento mágico, cuando miras y ves a tus 11 compañeros cogidos de las manos y sabes que están sintiendo lo mismo que tú y te sientes apoyado y parte de algo importante.” [P9]</p> <p>“El flabiol para mi es concentración, es el momento de ponerme serio y de darlo todo, de demostrar lo que hemos trabajado” [P7]</p>
<p>Emociones</p>		<p>“Estar en la plaza colocado para bailar, con el silencio sepulcral y la colla preparada</p>

	Lo que se siente en la plaza	<p>es la parte más emotiva, se podría decir que es la culminación de todo, donde demuestras todo lo que has estado trabajando” [P11]</p> <p>“Hay el momento de cuando termina la sardana y ves que todo ha salido bien y entonces tienes ése punto de euforia y olvidas las horas de ensayo invertidas y las cosas menos agradables.” [P5]</p> <p>“En la plaza mis sentimientos son de libertad, de que hago una cosa que me gusta, una cosa que me quiero. También es una manera de expresar lo que siento por mi tierra, y lo hago bailando.” [P1]</p>
--	------------------------------	--

Categorías	Proposiciones	Pasajes de los informantes
Sentimientos Positivos	Sentimientos que despiertan	<p>“Bailar una sardana te despierta una emoción especial de estar ayudando a que no se pierda una danza muy antigua” . [P2]</p> <p>“Cuando pienso en las sardanas, lo primero que me viene a la cabeza es tradición y orgullo”. [P6]</p>

	las sardanas	<p>“El hecho de pertenecer a un grupo con relaciones tan estrechas entre nosotros me da confort”. [P3]</p>
	<p>Qué representa la sardana para un sardanista?</p>	<p>“Ser sardanista representa orgullo, es el legado de nuestros abuelos y padres que nos enseñaron a quererla y a que formara parte de nosotros”. [P12]</p> <p>“El escuchar según qué sardana es como volver a ser pequeño, hace tantos años que las escucho que forman parte de quién soy”. [P8]</p> <p>“Sobre todo cuando eres joven, es una forma de vida. Cuando ya formas una familia y tienes obligaciones no puedes disfrutar con tanta libertad de la riqueza del mundo de la sardana, pero eso no significa que dejes de formar parte de ese entorno, solo pasa a formar parte de ti de otro modo”. [P7]</p>
	<p>La mejor parte de ser</p>	<p>“Lo que más me gusta de ser sardanista es toda la gente que he conocido, los lugares que he visitado y el hecho de bailar una danza que se baila desde hace muchos años” [P3]</p> <p>“Conocer gente, el sentimiento de pertenecer a un grupo de competición y el esfuerzo por lograr los objetivos que entre todos nos fijamos.”[P5]</p>

	sardanista	<p>“Te sientes parte de un grupo. Llegas al ensayo y es un lugar donde entre nosotros no hay problemas porque todos hacemos lo que queremos y porque queremos, nadie está obligado a venir, entonces tienes un vinculo especial con toda la gente con la que lo compartes porque estás ahí porque te gusta y es tiempo tuyo el que inviertes”. [P1]</p>
--	------------	---

Categorías	Proposiciones	Pasajes de los informantes
	Beneficios Emocionales	<p>“La sardana hace que se me ponga la piel de gallina, que me emocione con cada nota, hace que olvide si el día ha sido malo y que los problemas personales pasen a un segundo plano ni que sea solo por unos minutos”. [P8]</p> <p>“Hombre, por la parte emocional, está claro que la danza es una forma de expresión y que cada danza expresa un sentimiento, seguro que es bueno, sobretodo, supongo, cuando eres más pequeño alguna danza o otra te puede ayudar a despertar emociones” [P2]</p> <p>“Creo que uno de los beneficios más grandes es que bailar te hace perder la vergüenza y te hace ser una persona más sociable, tener contacto con otra gente y formar</p>

		parte de un grupo tan cohesionado como es una colla sardanista” [P4]
Beneficios sobre las personas	Beneficios Físicos	<p>“Sin duda, es una manera de hacer deporte donde sudas, y haces fuertes las piernas y los brazos” [P7]</p> <p>“Creo que los beneficios se los lleva sobretodo la gente mayor. No quiero decir que los jóvenes no, pero ellos también tienen otras formas de moverse y hacer deporte pero para la gente mayor, creo que es muy saludable ya que hacen un gran ejercicio físico sin darse cuenta” [P10]</p>

Categorías	Proposiciones	Pasajes de los informantes
Sentimientos Negativos	Demasiadas horas de implicación	<p>“Mientras que el resto de jóvenes se pasan los viernes por la noche tomándose algo o saliendo por ahí con los amigos, nosotros nos los pasamos ensayando, y en temporada de concursos importantes, tenemos ensayo también los sábados, y eso nos acaba quemando un poco.” [P6]</p> <p>“Llega un momento en que sólo vives para la sardana y eso acaba agobiando porque tienes un compromiso con el grupo y no los</p>

		<p>puedes dejar tirados pero, sabes que si no desconectas un poco, acabas yendo a desgana a los ensayos o a los concursos y acabas desmotivando al resto.”[P1]</p>
	<p>Tensión competitiva</p>	<p>“A veces la tensión competitiva puede generar estrés, tanto por la cantidad de ensayos como por la presión de quedar de los primeros a la clasificación” [P1]</p> <p>“Los nervios antes de un concurso es el que peor llevo, porque si la cosa sale bien, todo el grupo salimos beneficiados pero solo que uno se desconcentre todos salimos perdiendo. Es un peso que llevas a encima durante todo el concurso” [P3]</p> <p>“También te afecta negativamente cuando los ensayos no van como a uno le gustaría, la tensión previa a un concurso, y los nervios de la clasificación, cuando estamos esperando los resultados.” [P4]</p>

Discusión

Estoy de acuerdo con Josefa Lacárcel⁵ la cual referencia en su estudio, que la danza es algo muy importante para las personas. Bailando exteriorizamos emociones y nos sentimos parte de algo.

Santi Sató⁴ deja claro que la música afecta a nuestro estado de ánimo y por tanto, a nuestros sentimientos. [P8] lo explica bien : “ La sardana hace que se me ponga la piel de gallina, que me emocione con cada nota, hace que se me olvide si he tenido un día malo y que los problemas personales pasen a un segundo plano”.

El señor Josep Maria Casasús, hizo el 6 de Noviembre del 2014 en Barcelona una conferencia con el título: “La sardana comunica emociones” y la finalizó diciendo: “La sardana es una experiencia vital completa, con todo tipo de valores: deporte, o sea, de ejercicio físico bastante duro si bailas todas las sardanas, ejercicio mental: de memorizar. Por tanto es saludable, cultural porque se hace al aire libre (normalmente), se respira aire puro, estamos siempre en movimiento, ritmo, psicomotricidad, cálculo mental (contar y repartir no es algo fácil), experiencia musical, mientras se cuenta se hacen matemáticas aplicadas y la amistad, la solidaridad, la conversación, encontrarse con la gente y hablar, la cordialidad.”Estas palabras, coinciden pues, con la información dada por nuestros participantes como dice [P10] sobre el ejercicio físico: “Creo que los beneficios se los llevan sobre todo la gente mayor. No quiero decir que los jóvenes no, pero ellos también tienen otras formas de moverse y hacer deporte pero para la gente mayor, creo que es muy saludable ya que hacen un gran ejercicio físico sin darse cuenta”, como quien juega al futbol o a otro deporte, también ejercitan el cálculo mental y la memoria a más del fenómeno de inclusión social como comenta [P4]: “Creo que uno de los beneficios más grandes es que bailar te hace perder la vergüenza y te hace ser una persona más sociable, tener contacto con otra gente y formar parte de un grupo tan cohesionado como es una colla sardanista”.

Brandes² dice que sólo el sonido del “flabiol” ya hace que la emoción te corra por las venas, tal y como afirman nuestros participantes, que para la mayoría de ellos es un momento mágico donde se sienten parte de algo importante. A ese sonido también le otorgan seriedad y concentración; es cuando tienen que demostrar todo lo que han trabajado. J. Cusi¹⁷ está de acuerdo en que el momento de estar en la plaza preparado para bailar es el momento más emotivo, donde la euforia y el sentimiento de libertad se apodera de ellos, porque bailando expresan sus sentimientos y [P1] lo explica bien: “Siento la libertad, es como una manera de expresar lo que siento bailando sardanas. La unión que representa la sardana, donde todo el mundo hace un gran esfuerzo para que aquella sardana salga bien bailada. Así que, también me hace pensar que no solo soy yo, sino que es un trabajo en equipo. I el “flabiol” es el aviso de concentración, para empezar a bailar.”

El mismo autor¹⁷, comenta que cada uno interioriza sus sentimientos pero que éstos sentimientos de alguna manera se contagian al resto de componentes del círculo de la sardana antes de bailar y es que, aparte de ser un símbolo de identidad, como nos dicen los resultados, para los participantes es una manera de contribuir a preservar el patrimonio cultural.

Esto tiene que ver con lo que dijeron nuestros participantes: "... la mejor parte de ser sardanista, a parte del orgullo de bailar una danza con tanta historia, son las emociones que despiertan a cada uno la música de cada sardana. I es que aseguran que una vez entras en este mundo, la sardana se vuelve una forma de vida: conoces gente, viajas mucho, y el sentimiento de pertenecer a un grupo de personas con los cuales mientras bailan, tienen que estar totalmente sincronizados..." la misma idea la refiere Josep Recasens ¹⁶ en su artículo.

Para terminar, hablaremos de la parte emocional negativa que puede provocar la sardana, y de las que nadie habla, pero en nuestros resultados [P1] hace referencia a ello: "Llega un momento en que sólo vives para la sardana y eso acaba agobiando porque tienes un compromiso con el grupo y no los puedes dejar tirados pero, sabes que si no desconectas un poco, acabas yendo a desgana a los ensayos o a los concursos y acabas desmotivando al resto." Cuando hay demasiadas horas de implicación con los ensayos y tanta tensión competitiva, a veces los bailarines se pueden acabar quemando, y es que según ellos no es una tarea fácil el mantener a un grupo de con tantas personas unido.

Conclusión

El estudio concluye que bailar sardanas afecta a los sentimientos de las personas en positivo, prácticamente no hemos encontrado emociones negativas. El factor de inclusión social, de formar parte de un grupo cubre las necesidades de sentirse querido y ayuda a la gestión y expresión de sentimientos.

Destacar según los resultados obtenidos el beneficio para la salud física y mental que conlleva este baile para las personas que lo practican siendo la mayoría de nuestros participantes que lo confirman.

La investigación destaca que el instrumento: "flabiol" para un sardanista, es sinónimo de concentración, seriedad y momento de demostrar todo lo que se ha trabajado en los ensayos. Fortalece valores como el compromiso o la obligación.

En la comparación de los dos grupos focales, la diferencia más destacada viene dada por la edad. Las respuestas son muy similares en ambos grupos (jóvenes y adultos), aunque para el grupo de más edad, hablaban siempre en pasado. Posiblemente, al no ser en el momento actual la sardana su actividad principal a causa de sus nuevas obligaciones de trabajo y familiares.

Bibliografia

1. Márquez, Teresa. La sardana no és excloent, el sardanisme sí. Diari el Punt Avui; 2012. [Consultat el 25 de Novembre del 2014]. Disponible a: <http://www.elpuntavui.cat/noticia/article/5-cultura/19-cultura/529057-la-sardana-no-es-excloent-el-sardanisme-si.html?tmpl=component&print=1&page>
2. Brandes, Stanley. The Sardana, Catalan Dance and Catalan National indentity; 1990. The Journal of American Folklore. [Accés el 25 de Novembre del 2014]. Disponible a: <http://www.jstor.org/discover/10.2307/541107?uid=3737952&uid=2&uid=4&sid=21104734047331>
3. Romaguera i Pons, Lluís. Conferència: Explicació del Ball de la sardana llarga. 1a edició. Girona: Casino de Granollers; 1902.
4. Sató, Santi. No deixem que mori la sardana!; 2010. Llibre de festa major. [Accés el 8 de Gener del 2015]. Disponible a: <http://www.raco.cat/index.php/LlibreFestaMajor/article/view/245185>
5. Lacárcel Moreno, Josefa. Psicología de la música y emoción musical. Educatio 2003, nº 20-21. [Accés el 9 de Març de 2015]; 213-226. Disponible a: <file:///C:/Users/usaurio/Downloads/138-623-1-PB.pdf>
6. Markessinis, Artemis. Historia de la danza desde sus orígenes. 2ª Ed. Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz. S.L.;1995.
7. Rodríguez Blanco A, Buades Jiménez M. Música y salud: La danza calidad de vida. Universidad de Granada. 2005; 81-98. [Accés el dia 9 de Març del 2015]. Disponible a: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1165476>
8. Frigolé, Joan. Inversió simbòlica i identitat ètnica;1978.Institut Català d'Antropologia, UAB.
9. Albert, Luis. Historia de la sardana. Diari la Vanguardia; 1964, pàg 15. [Consultat el 25 de Novembre del 2014]. Disponible a:

<http://hemeroteca.lavanguardia.com/preview/1972/04/26/pagina-15/32690286/pdf.html>

10. Arenys de munt capital de la Sardana. Arenys de Munt; 2013. [Accés 22 de Novembre del 2014]. Ajuntament d'Arenys de Munt. La Sardana. Disponible a: <http://www.arenysmuntcapitalsardana.cat/>
11. Generalitat de Catalunya. Barcelona; 2014. [Accés el 22 de Novembre del 2014]. Generalitat de Catalunya, departament de Cultura. La sardana. Disponible a:
<http://www20.gencat.cat/portal/site/culturacatalana/menuitem.be2bc4cc4c5aec88f94a9710b0c0e1a0/?vgnextoid=8a35d5e5d74d6210VgnVCM1000000b0c1e0aRCRD&vgnnextchannel=8a35d5e5d74d6210VgnVCM1000000b0c1e0aRCRD&vgnnextfmt=detall2&contentid=aa30f62524fd7210VgnVCM1000008d0c1e0aRCRD>
12. Confederació Sardanista de Catalunya. Barcelona; 2014. [Accés el 25 de Novembre del 2014]. Confederació Sardanista de Catalunya. Història de la sardana. Disponible a: <http://fed.sardanista.cat/>
13. Redacció. La sardana és declarada d'interès nacional. Barcelona; 2010. Diari el Punt Avui. [Accés el 25 de Novembre del 2014]. Disponible a: <http://www.elpuntavui.cat/noticia/article/5-cultura/19-cultura/312692-la-sardana-es-declarada-dinteres-nacional.html>
14. Recansens i Adroher, Josep. Naixença, evolució i misticisme de la sardana; 1983. Revista de Girona, núm:103. [Accés el 8 de Gener del 2015]. Disponible a: <http://www.raco.cat/index.php/RevistaGirona/article/view/81819/106429>
15. Cusí, J. Reflexiones i conceptos sobre lo dicho y lo que queda por decir de la sardana; 1966. [Accés el 8 de Gener del 2015]. Disponible a: <https://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCQQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.raco.cat%2Findex.php%2FRevistaGirona%2Farticle%2Fdownload%2F80633%2F104966&ei=frrQVLjXJsfoUvKOgKAG&usg=AFQjCNH-DT9EaROPjleTGIfP2GfYC-h2ng&sig2=UE77tyYbrBupvd2gBoztJA>
16. Albert, Lluís. Miquel Pardas, autor del primer “Mètode per a aprendre a ballar <<sardanas largas>>. [Accés el 25 de Novembre del 2014]. Disponible a: <http://www.raco.cat/index.php/LlibreFestaMajor/article/viewFile/208797/278003>

Anexos

a) Carta de presentación

Agrupación Sardanista Tarragona Dansa

Sr./Sra.,

Me pongo en contacto con ustedes en referencia a un proyecto que quiero llevar a cabo, que lleva como título: “La sardana y las emociones”.

Soy estudiante de cuarto de enfermería de la Universidad Rovira y Virgili, y estoy muy interesada en estudiar este tema, por eso os agradecería vuestra ayuda y colaboración. Garantizo en todo momento la confidencialidad de los datos obtenidos y antes de hacer pública alguna de nuestras conclusiones, primero os enviaré el proyecto y os pediré permiso.

Muchas gracias. Espero vuestra respuesta.

Lianna Troya.

Tarragona 5 de Diciembre del 2014

b) Guión de los grupos focales (Huerta, 2005)

1- Presentación

Buenas tardes y bienvenidos a esta sesión. Gracias por sacar tiempo para participar en esta discusión. Me llamo Lianna y estoy realizando un proyecto sobre los sentimientos y emociones que despiertan las sardanas en las personas. El propósito del estudio es conocer todos vuestros sentimientos cuando bailáis una sardana y el que significa para vosotros esta actividad. La información que aportéis me será de gran ayuda para la realización del proyecto.

Esta actividad no tiene respuestas correctas ni incorrectas, sino diferentes puntos de vista. Os agradecería que os expreséis con total libertad de opinión ya se trate de sentimientos positivos o negativos.

Os pido por favor que habléis respetando el turno de palabra de los compañeros, ya que estaremos gravando las respuestas, así no perderemos ningún detalle de vuestras exposiciones.

En las publicaciones no saldrán los nombres reales de los participantes para asegurar vuestra confidencialidad.

La sesión tiene una duración aproximada de unos 40-50 minutos.

2- Ronda de preguntas

- Cuando escucháis una sardana, cuáles son vuestros sentimientos y qué os gusta más? Qué representa para vosotros el ser sardanista?
- Qué sentimientos os despierta el inicio del toque del “flabiol” y el hecho de estar en la plaza a punto de bailar?
- Creéis que es beneficioso tanto emocional como físicamente bailar sardanas?
- Hay sentimientos negativos?

3- Agradecimientos y conclusiones.

Gracias a todos por haber asistido a esta reunión, os agradezco sinceramente vuestra participación y colaboración en el proyecto.

Como ya habéis observado, todas las intervenciones han sido grabadas, pero éste material no será utilizado, solo sirve para facilitarme el trabajo para hacer a posteriori el análisis. Vuestros nombres también serán modificados para preservar al máximo vuestra confidencialidad.

Muchas gracias.

c) Análisis de los grupos focales

Fecha del Grupo Focal	17/02/2015
Lugar del Grupo Focal	Agrupació Sardanista Tarragona Dansa (ASTD)
Número y tipo de participantes	6 asistentes de entre 18-35 años
Nombre del Moderador	Lianna

Participantes

Lista de asistentes del Grupo focal nº1
1.- P1
2.- P2
3.- P3
4.- P4
5.- P5
6.- P6

Fecha del Grupo Focal	19/02/2015
Lugar del Grupo Focal	ASTD
Número y tipo de participantes	6 asistentes de entre 36-60 años
Nombre del Moderador	Lianna

Lista de asistentes del Grupo focal n°2
1.- P7
2.-P8
3.- P9
4.- P10
5.- P11
6.- P12