

Garunarekin abestea eta dantzatzea

Abesteko eta dantzatzeko ekitaldia ez da denbora-pasarako modu bat bakarrik, garuneko osasunean ere eragin sakona du. Abestean, garunak endorfinak eta serotonina askatzen ditu, eta horiek plazerarekin eta gogo-aldartearen hobekuntzarekin lotutako neurotransmisoreak dira. Hormona horiek antsietatea eta estresa murrizten laguntzen dute, ongizate emozionaleko egoera bat sustatuz. Gainera, kantuak eta dantzak dopaminarekin, memoriarekin eta konexio sozialarekin lotutako garuneko zirkuituak aktibatzen dituzte, eta horrek emozioak hobeto maneiatzen eta lotura sozialak indartzen laguntzen du.

Musikaz eta dantzaz hitz egingo dugu laugarren edizio honetan "Verdini Dantza Taldea eta "Kantakidetza Abesbatza", Jose Felix Marti eta Javier Ruiz neurologoak, Edurne Ormazabal kazetaria, Isabel Verdini dantza irakaslea eta Juanjo Ocon eta Eduardo Irigoyen zuzendariekin.



Cantar y bailar con el cerebro

El acto de cantar y bailar no solo es una forma de entretenimiento, sino que también tiene un profundo impacto en la salud cerebral. Al cantar, el cerebro libera endorfinas y serotonina, que son neurotransmisores asociados con el placer y la mejora del estado de ánimo. Estas hormonas ayudan a reducir la ansiedad y el estrés, promoviendo un estado de bienestar emocional. Además, el canto y el baile activan circuitos cerebrales relacionados con la dopamina, la memoria y la conexión social, lo que contribuye a un mejor manejo emocional y a fortalecer los lazos sociales.

De música y baile hablaremos en esta cuarta edición en la que contaremos con el grupo de danza "Verdini Dantza Taldea y el "Coro Kantakidetza", los neurólogos, Jose Félix Martí y Javier Ruiz, en compañía de la periodista Edurne Ormazabal, la profesora de danza, Isabel Verdini y los directores Juanjo Ocón y Eduardo Irigoyen.



Gonbidapenak direnez, ekitaldirako sarrerak Victoria Eugenia Antzokiko edo Antzoki Zaharreko leihatiletan jaso ahal izango dira BAKARRIK.

Al tratarse de invitaciones, las entradas para el acto SOLO podrán recogerse en las taquillas del Victoria Eugenia o el Teatro Principal.



Laguntzaileak · Colaboradores



Garunarekin abestea eta dantzatzea Cantar y bailar con el cerebro

Entrada gratuita hasta completar el aforo.

ANTZOKI ZAHARRA

Maiatzak 14 Mayo 2026

18:30 horas

Gutxi gorabeherako iraupena 1h45. Duración aproximada



Laguntzaileak · Colaboradores





JOSE FELIX MARTÍ MASSO

Mediku neurologoa, neurologiako irakasle emeritua da Euskal Herriko Unibertsitatean (EHU). Ikerkuntzako Euskadi Saria 2014. Aubixa Fundazioko presidente izan da, gaur egun patrono gisa jarraitzen du, eta Illundain Fundazioarena, eta azken aintzatespena 2026ko urtarrilean bertan herritarren urrezko domina izan da.

Médico neurólogo, es profesor emérito en neurología en la Universidad del País Vasco (EHU). Premio Euskadi de investigación 2014. Ha sido Presidente de Fundación Aubixa, en la actualidad continúa como patrono, y de la Fundación Illundain y su último reconocimiento ha sido la medalla de oro ciudadana este mismo enero de 2026.



JAVIER RUIZ MARTINEZ

Mediku neurologoa Neurologiako Espainiako Elkarteko eta Euskal Herriko Neurologia Elkarteko kidea da. Asistentzia-lana BioGipuzkoa Osasun Ikerketa Institutuan ikerketarekin uztartzen du, neuroendekapeneko gaixotasunen arloko arduraduna den aldetik. Aubixa Fundazioko patronoa.

Médico neurólogo es miembro de la Sociedad Española de Neurología y de la Sociedad de Neurología del País Vasco. Compagina su labor asistencial con la investigación en el Instituto de Investigación Sanitaria BioGipuzkoa, como responsable del área de enfermedades neurodegenerativas. Patrono de Fundación Aubixa.



VERDINI DANTZA TALDEA

Dantza irakaslea, prestakuntzan 20 urte eman ondoren, irakasleko metodo propio bat sortu du: Verdini metodoa. Bartzelonan dantza ikasketak egiten ari zela, bere iloba Haizea jaio zen, Down syndromearekin. Gertaera honek bere bizitza markatu zuen eta ordutik aurrera ezintasunen bat duten pertsonen inklusioaren alde lan egin zuen Verdini Dantza Taldea sortuz. Donostiako 2024ko Urrezko Danborra, desgaitasuna duten pertsonak gizarteratzearen alde egindako lanagatik eta prestakuntzan egindako lanagatik eta dantza bultzatzeagatik.

Isabel Verdini Carranza es profesora de danza y creadora del método Verdini. El nacimiento de su sobrina con síndrome de Down marcó su vida y se volcó en trabajar por la inclusión de las personas con discapacidad creando la compañía Verdini Dantza Taldea que pronto celebra su 35 aniversario. En 2024 recibió el Tambor de oro de Donostia por su implicación y su labor a favor de la inclusión de personas con discapacidad y su trabajo en formación y el impulso de la danza.



CORO KANTAKIDEZA

2009an sortu zen, Gipuzkoako osasun publikoko hirurogei profesional inguruk, medikuek, erizainek, zeladoreek eta ospitaleko eta Gipuzkoako zentro eta anbulatorioetako administrariak lehen kontzertua eman zutenean Donostia Ospitaleko ekitaldi-aretoan.

Hamazazpi urte geroago, taldeak erreperitorio anitza du, tradizioa eta modernitatea uztartuz, euskal nortasuna alde batera utzi gabe eta musikak kolektibo oso bat elkartzeko duen moduari adibide izanik.

En 2009 unos sesenta profesionales de la salud pública de Gipuzkoa, médicos, enfermeras, celadores y personal administrativo del hospital y de los centros y ambulatorios guipuzcoanos ofrecieron su primer concierto en el salón de actos del Hospital Donostia.

Diecisiete años después, la agrupación cuenta con un repertorio diverso, aunando tradición y modernidad sin dejar de lado la identidad vasca y siendo un ejemplo de cómo la música puede unir a todo un gran colectivo.