



la **co**-corporeització de l' **espai**

El **pas[0]** de tot ritual iniciàtic per al consens comporta l'entesa de l'espai com a extensió dels cossos que l'habiten (i viceversa, dels cossos com a extensions de l'espai, en tant que influeixen sobre les seves trobades). Es fa necessària la recuperació de l'espai com un lloc segur i confortable que, en comptes de provocar pors i establir barreres i fronteres amb els cossos, constitueixi part d'ells, generant un continuum orgànic i fluid per a la seva habitabilitat i moviment. En aquesta fase, que prepara l'espai per a la seva corporeització i encarnació, es proposen les següents mesures o suggeriments:

pulmons: activitats que respiren

En els pulmons es produeix l'intercanvi gasós entre l'aire i la sang. Aquests òrgans necessiten de l'oxigen, i especialment es nodreixen de l'aire fresc en entorns oberts, on la ventilació i la regeneració és molt major que en espais tancats. Sempre que sigui viable, és aconsellable que les activitats es desenvolupin en un espai exterior. El risc de contagi és molt menor.



nas: les finestres

sempre obertes

El nas és la finestra del nostre cos per la qual entra, surt i es filtra l'aire carregat d'oxigen que inspirem i espirem. Les finestres d'un espai o edifici són la millor via per a regenerar l'aire en els espais tancats. Per tant, quan duem a terme una activitat en un espai tancat, és important procurar la ventilació natural i evitar sistemes de recirculació de l'aire (aire condicionat, bombes de calor, etc.), ja que propaguen el virus. També és aconsellable minimitzar la durada de l'esdeveniment en espais tancats i realitzar descansos en l'exterior o en zones ben ventilades.

artèries i venes: La circulació

que evita la saturació

El sistema circulatori del cos s'encarrega de bombar, transportar i distribuir la sang juntament amb elements nutritius, metabòlits, oxigen, hormones i altres substàncies a tots els nostres òrgans. En els espais físics, trobem que els llocs d'entrada/sortida o els passadissos constitueixen la zona de flux circulatori, el lloc del moviment i circulació dels cossos. Per tant, és indispensable generar un bombament que faci prevaler una adequada fluctuació orgànica que eviti saturacions en les vies circulatòries.



en un esdeveniment,

és necessari tenir en compte si existeix la possibilitat que el nombre de visitants pugui superar l'aforament permès o que es produeixin concentracions que impedeixin guardar la distància de seguretat. Si és així, es requereix parar **atenció** al **sistema circulatori** de l'espai de la següent manera:

Preveure entrades escalonades i **espais d'espera**, procurant transformar aquest “temps mort” en un element positiu, lúdic i/o creatiu (ex.– organitzar un sorteig per a establir l'ordre d'entrada; fer de l'espera una experiència inclosa en la narrativa de l'esdeveniment; aprofitar l'espera per a introduir elements de cures cap al visitant com per exemple compartir estats d'ànim, o per a realitzar alguns dels rituals de trobada i estiraments del cos cap al social).

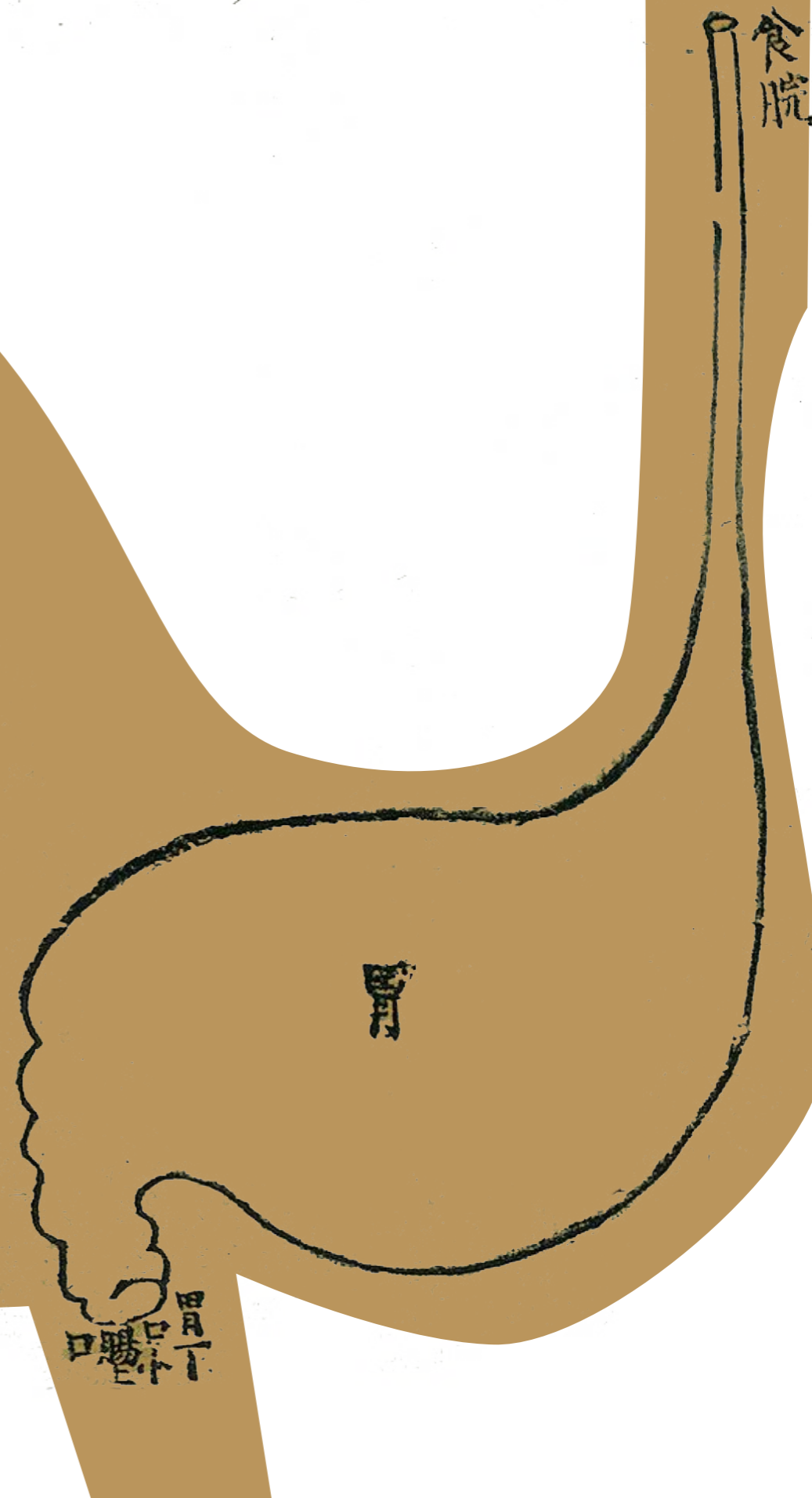
Disposar les obres o accions de manera **separada** per a permetre la **distribució** del públic i evitar que la seva visita coincideixi temporalment.

Procurar elements que garanteixin la **circulació** del públic en un **únic sentit**.

Senyalitzar els espais evitant codis agressius, optant per colors suaus, elements de senyalització en el sòl, il·lustracions, salutacions, missatges positius que cuidin els cossos, etc. Es poden utilitzar cintes de colors i fins i tot guix per a dibuixar o escriure, ja que remetent a jocs i **formes lúdiques** d'interacció, a diferència d'altres tipus de senyalístiques més estandarditzades. A més, la senyalització dels espais pot dissenyar-se establint vincles amb les parts del cos humà, tal com se suggereix en aquest text.

estómac: reforçar les **defenses**

En l'estómac es barregen i emmagatzemen els aliments ingerits. Igualment, el menjador, la cuina o la zona d'aliments són llocs en els quals es digereixen trobades, es genera comunitat, llocs en els quals es processen els aliments i també les converses. Així, en el cas d'haver-hi aliments o zona de menjador, es recomana:



Oferir aliments/begudes que enforteixin el **sistema immunitari** i aportin energia (kombucha, quefir, xocolata negra, etc).

Disposar els aliments i begudes evitant la seva contaminació i minimitzant l'ús de materials, promovent l'**ús individual** i, en el cas que es comparteixin, insistir en la **desinfecció de mans** abans i després del seu ús (ex.- aliments individualitzats tipus petits entrepans, galetes, fruites protegides amb el seu embolcall natural tipus plàtans o mandarines, etc).

Si és necessari utilitzar materials o utensilis de cuina, atendre el següent ordre de preferència:

- 1) Material **reutilitzable** i que es pugui rentar;
- 2) d'un sol ús **orgànic**; 3) d'un sol ús **compostable**;
- 4) d'un sol ús **reciclable**.

cor: cures en l'espai d'**acolliment**

El cor és l'òrgan principal de l'aparell circulatori que bomba la sang a través de les artèries per a distribuir-la per tot el cos. També se li vincula amb les emocions i els sentiments afectius. Utilitzar l'afecte en el llenguatge, la disposició dels espais i els elements que el conformen és important per a la cura dels cossos. Els espais d'acolliment del públic, per tant, han de facilitar els següents aspectes:



Disposició dels seients en l'espai tenint en compte el distanciament entre si, respectant les mesures mínimes de seguretat (**2 m**), però de manera que possibiliti el contacte visual entre tot el grup (per exemple, en cercle, al voltant d'una taula, etc.). També, s'ha d'evitar evidenciar les absències i els buits en els seients, per exemple, retirant les butaques "anul·lades", asseure maniquins en elles, col·locar elements entre les cadires per a marcar distàncies sense crear buits... (aquí podríem posar una il·lustració)

Distribució del mobiliari i dels espais tenint en compte la circulació i equilibri energètic. En aquest aspecte, tècniques com el Feng shui procuren una harmonia i equilibri entre els cossos i l'entorn, entenent els objectes i espais com a elements que influeixen o que són influenciats pels nostres cossos. Facilitar, amb tot això, la relació, comunicació i confortabilitat dels cossos entre si i amb l'espai que habiten.

Ubicació d'elements de protecció i neteja de manera **accessible** i **visible** perquè qualsevol persona pugui utilitzar-los en tot moment, i que pugui ajudar-lo a sentir-se en un àmbit segur i confortable.

pell: la neteja com a forma de **cura** i no com a arma

La pell és l'òrgan que manté el contacte tant amb l'interior del nostre cos com amb l'exterior. La pell protegeix el cos però alhora és sensible, permeable i receptiva als estímuls externs.

Aquesta sensibilitat de la pell necessita de rituals de neteja per a la seva cura. Per a la formulació d'aquests rituals de neteja oferim les següents pautes:

Crear **instal·lacions i rituals** de neteja en l'entrada, que generin una experiència (ex.- estores amb loció desinfectant natural, rentat de mans amb locions aromàtiques, experiències performatives en els passadissos i espais d'accés a lavabos i banys, etc)

Incloure en la narrativa de l'esdeveniment accions de neteja conjunta, performativa i/o ritualitzada.

Considerar els efectes dels productes en les pells sensibles i en els altres éssers vius i ecosistemes, i procurar utilitzar productes respectuosos amb el medi ambient.

Oferir productes de neteja i protecció casolans, ja que transmeten atenció i cures amb els visitants (ex.- gels hidroalcohòlics naturals).



el co-rpus

Protocols alternatius per a la crisi del contacte.

Si tens qualsevol dubte, suggeriment
o col·laboració: corpus@laescocesa.org

el co-laboratori

*Espai d'assaig i cura per a projectes afectats
pel COVID-19.*

Escriu-nos a: colaboratori@laescocesa.org