

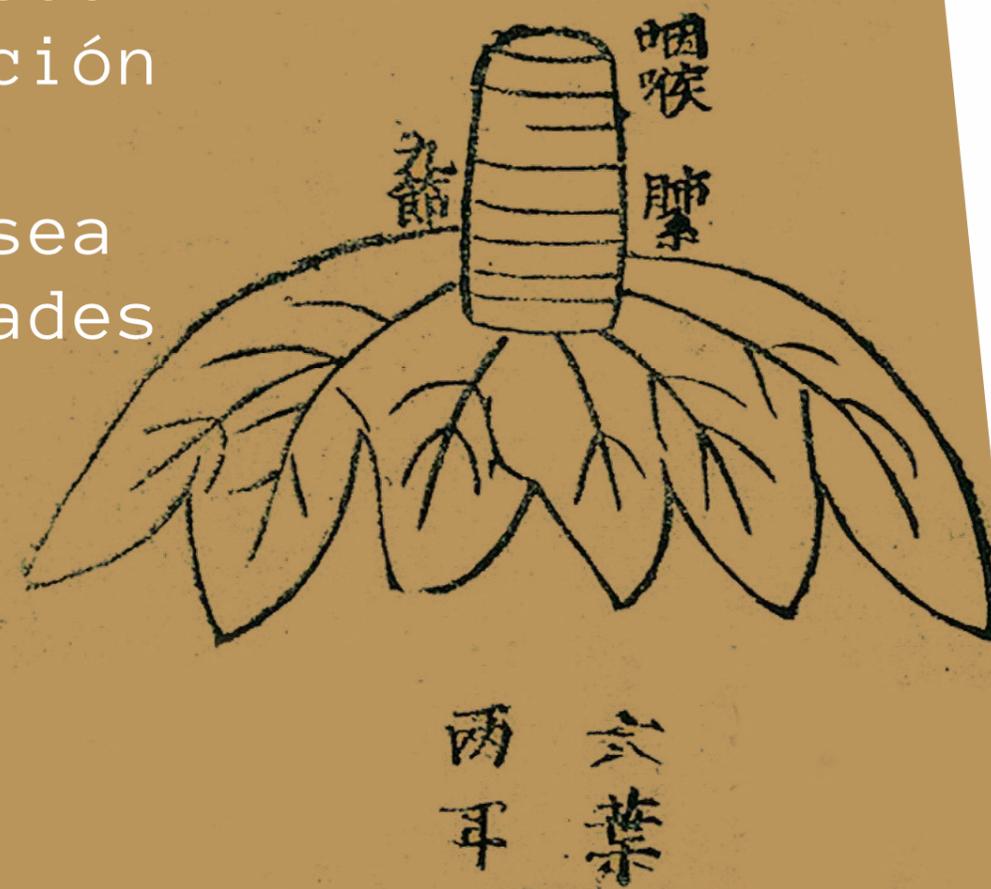


la **co**-corporeización del **espacio**

El **paso[0]** de todo ritual iniciático para el consenso conlleva el entendimiento del espacio como extensión de los cuerpos que lo habitan (y viceversa, de los cuerpos como extensiones del espacio, en tanto que influyen sobre sus encuentros). Se hace necesaria la recuperación del espacio como un lugar seguro y confortable que, en vez de provocar miedos y establecer barreras y fronteras con los cuerpos, constituya parte de ellos, generando un continuum orgánico y fluido para su habitabilidad y movimiento. En esta fase, que prepara el espacio para su corporeización y *encarnación*, se proponen las siguientes medidas o sugerencias:

pulmones: actividades que respiran

En los pulmones se produce el intercambio gaseoso entre el aire y la sangre. Estos órganos necesitan del oxígeno, y especialmente se nutren del aire fresco en entornos abiertos, donde la ventilación y la regeneración es mucho mayor que en espacios cerrados. Siempre que sea viable, es aconsejable que las actividades se desarrollen en un espacio exterior. El riesgo de contagio es mucho menor.



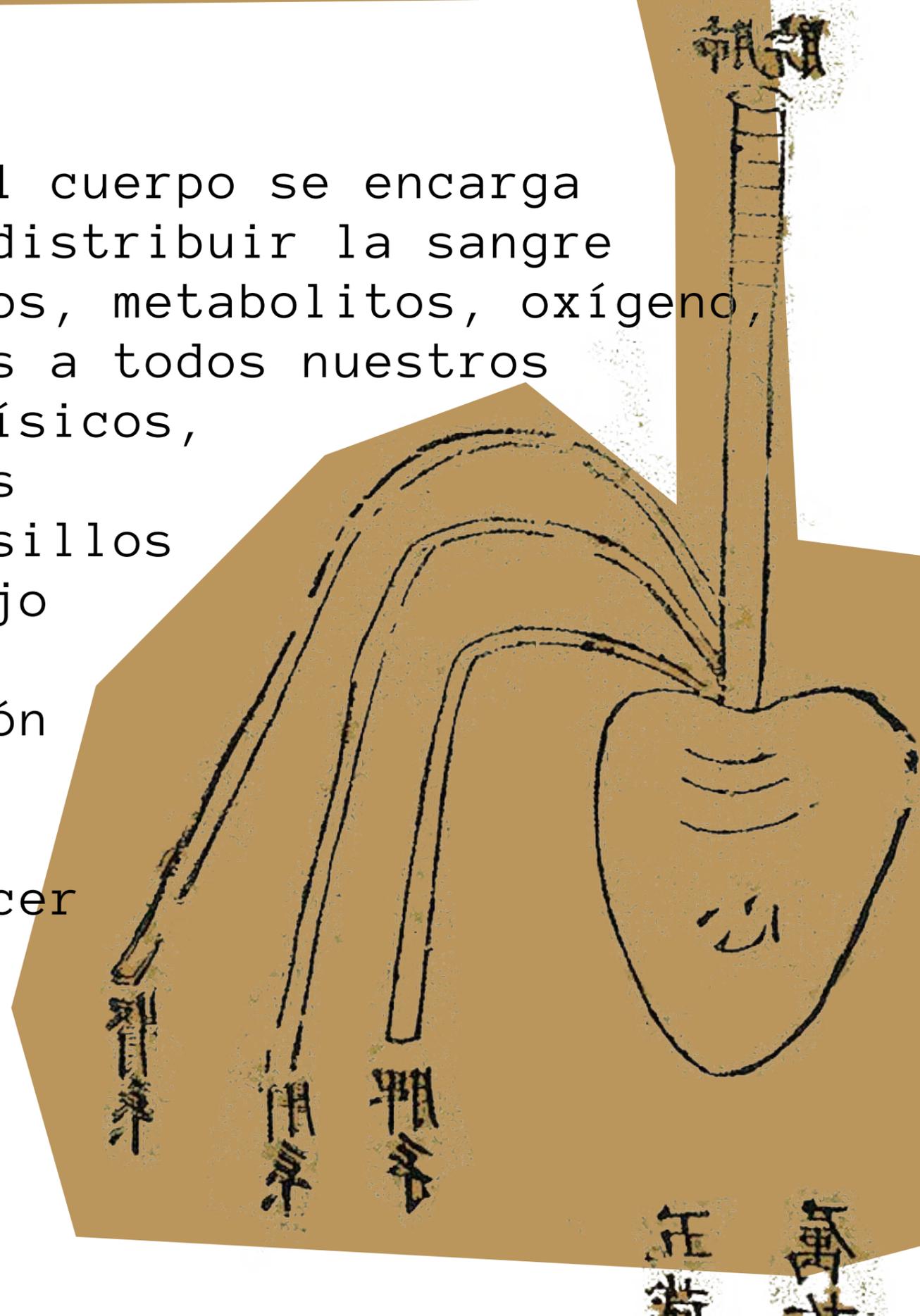
nariz: las ventanas siempre abiertas

La nariz es la ventana de nuestro cuerpo por la que entra, sale y se filtra el aire cargado de oxígeno que inspiramos y espiramos. Las ventanas de un espacio o edificio son la mejor vía para regenerar el aire en los espacios cerrados. Por tanto, cuando llevamos a cabo una actividad en un espacio cerrado, es importante procurar la ventilación natural y evitar sistemas de recirculación del aire (aire acondicionado, bombas de calor, etc.), ya que propagan el virus. También es aconsejable minimizar la duración del evento en espacios cerrados y realizar descansos en el exterior o en zonas bien ventiladas.

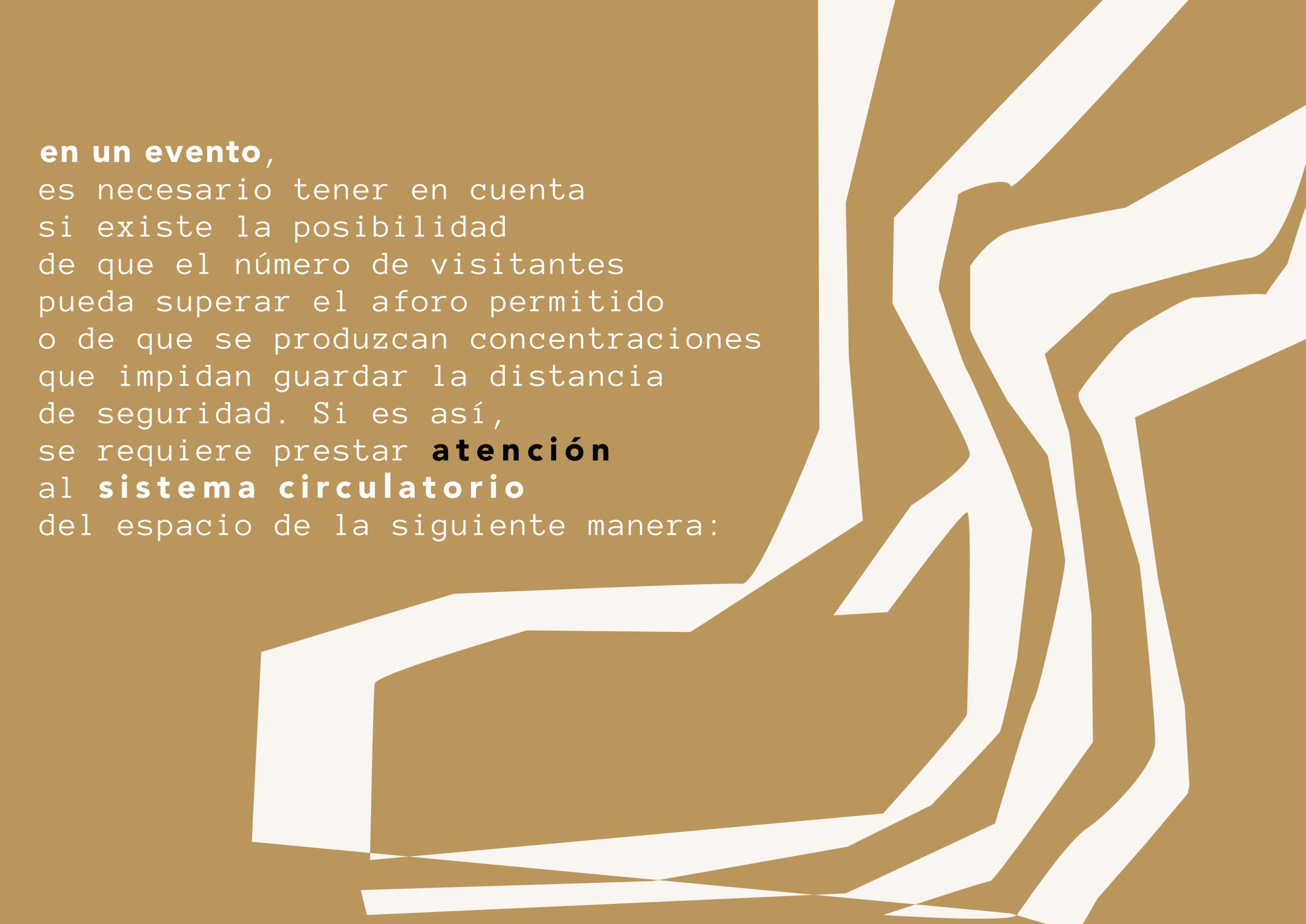
arterias y venas: La circulación

que evita la saturación

El sistema circulatorio del cuerpo se encarga de bombear, transportar y distribuir la sangre junto a elementos nutritivos, metabolitos, oxígeno, hormonas y otras sustancias a todos nuestros órganos. En los espacios físicos, encontramos que los lugares de entrada/salida o los pasillos constituyen la zona de flujo circulatorio, el lugar del movimiento y circulación de los cuerpos. Por tanto, es indispensable generar un bombeo que haga prevalecer una adecuada fluctuación orgánica que evite saturaciones en las vías circulatorias.



en un evento,
es necesario tener en cuenta
si existe la posibilidad
de que el número de visitantes
pueda superar el aforo permitido
o de que se produzcan concentraciones
que impidan guardar la distancia
de seguridad. Si es así,
se requiere prestar **atención**
al **sistema circulatorio**
del espacio de la siguiente manera:



Prever entradas escalonadas y **espacios de espera**, procurando transformar este “tiempo muerto” en un elemento positivo, lúdico y/o creativo (ej.– organizar un sorteo para establecer el orden de entrada; hacer de la espera una experiencia incluida en la narrativa del evento; aprovechar la espera para introducir elementos de cuidados hacia el visitante como por ejemplo compartir estados de ánimo, o para realizar algunos de los rituales de encuentro y estiramientos del cuerpo hacia lo social)

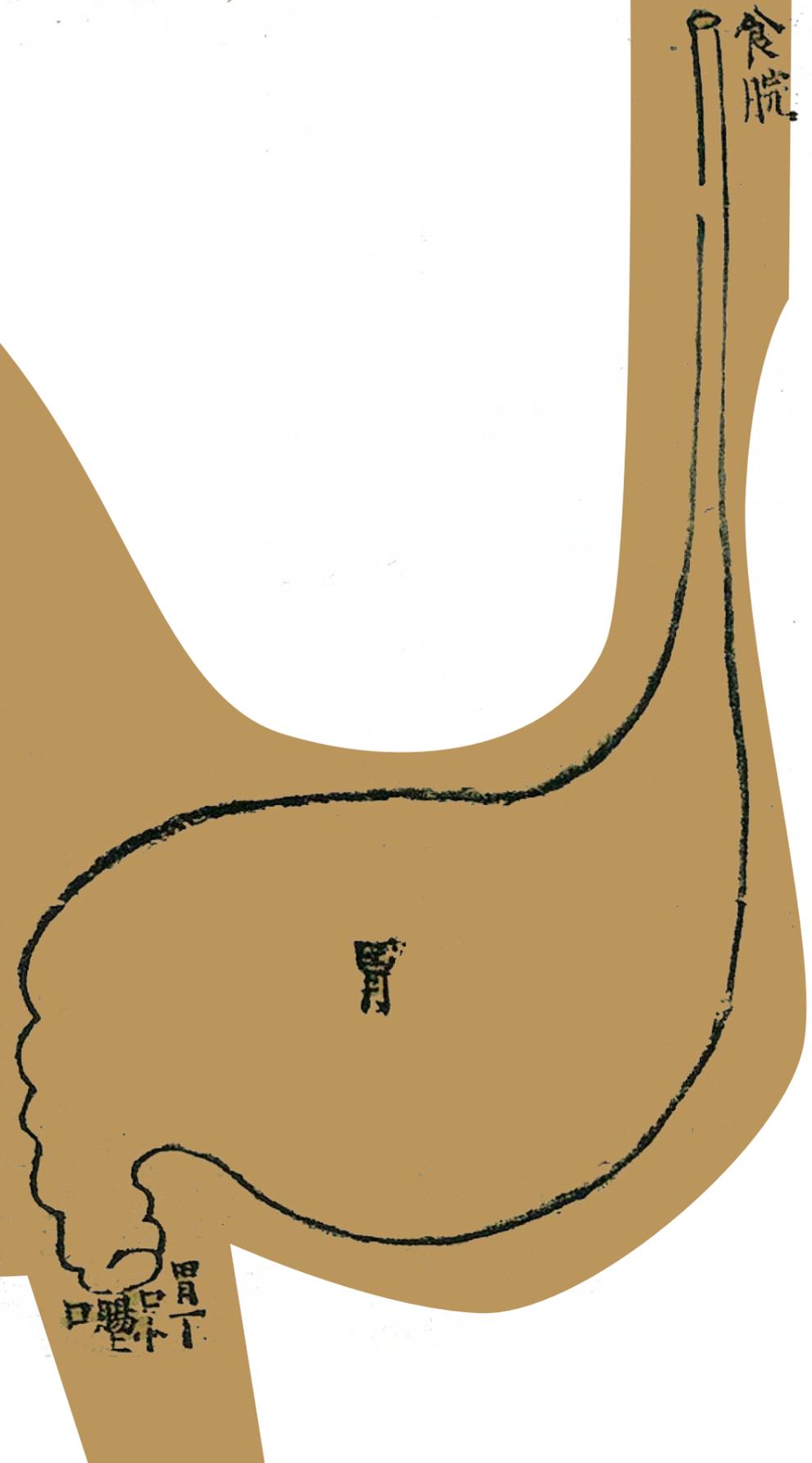
Disponer las obras o acciones de manera **separada** para permitir la **distribución** del público y evitar que su visita coincida temporalmente.

Procurar elementos que garanticen la **circulación** del público en un **sólo sentido**.

Señalizar los espacios evitando códigos agresivos, optando por colores suaves, elementos de señalización en el suelo, ilustraciones, saludos, mensajes positivos que cuiden los cuerpos, etc. Se pueden utilizar cintas de colores e incluso tiza para dibujar o escribir, ya que remiten a juegos y **formas lúdicas** de interacción, a diferencia de otro tipo de señaléticas más estandarizadas. Además, la señalización de los espacios puede diseñarse estableciendo vínculos con las partes del cuerpo humano, tal y como se sugiere en este texto.

estómago: reforzar las **defensas**

En el estómago se mezclan y almacenan los alimentos ingeridos. Igualmente, el comedor, la cocina o la zona de alimentos son lugares en los que se digieren encuentros, se genera comunidad, lugares en los que se procesan los alimentos y también las conversaciones. Así, en el caso de haber alimentos o zona de comedor, se recomienda:



Ofrecer alimentos/bebidas que fortalezcan el **sistema inmunitario** y aporten energía (kombucha, kéfir, chocolate negro, etc).

Disponer los alimentos y bebidas evitando su contaminación y minimizando el uso de materiales, promoviendo el **uso individual** y, en el caso de que se compartan insistir en la **desinfección de manos** antes y después de su uso (ej.- alimentos individualizados tipo pequeños bocadillos, galletas, frutas protegidas con su envoltorio natural tipo plátanos o mandarinas, etc).

Si es necesario utilizar materiales o utensilios de cocina, atender al siguiente orden de preferencia:

- 1) Material **reutilizable** y lavable;
- 2) desechable **orgánico**;
- 3) desechable **compostable**;
- 4) desechable **reciclable**.

corazón: cuidados en el espacio de **acogida**

El corazón es el órgano principal del aparato circulatorio que bombea la sangre a través de las arterias para distribuirla por todo el cuerpo. También se le vincula con las emociones y los sentimientos afectivos. Utilizar el afecto en el lenguaje, la disposición de los espacios y los elementos que lo conforman es importante para el cuidado de los cuerpos. Los espacios de acogida del público, por tanto, deben facilitar los siguientes aspectos:



Disposición de los asientos en el espacio teniendo en cuenta el distanciamiento entre sí, respetando las medidas mínimas de seguridad **(2 m)**, pero de manera que posibilite el contacto visual entre todo el grupo (por ejemplo, en círculo, alrededor de una mesa, etc.). También, se debe evitar evidenciar las ausencias y los vacíos en los asientos, por ejemplo, retirando las butacas “anuladas”, sentar maniquís en ellas, colocar elementos entre las sillas para marcar distancias sin crear vacíos... ubicación del mobiliario y de los espacios teniendo en cuenta la circulación y equilibrio energético. En este aspecto, técnicas como el *Feng shui* procuran una armonía y equilibrio entre los cuerpos y el entorno, entendiendo los objetos y espacios como elementos que influyen o que son influenciados por nuestros cuerpos. Facilitar, con todo ello, la relación, comunicación y confortabilidad de los cuerpos entre sí y con el espacio que habitan.

Ubicación de elementos de protección y limpieza de forma **accesible** y **visible** para que cualquier persona pueda utilizarlos en todo momento, y que pueda ayudarlo a sentirse en un ámbito seguro y confortable.

piel: la limpieza como forma de **cuidado** y no como arma

La piel es el órgano que mantiene el contacto tanto con el interior de nuestro cuerpo como con el exterior. La piel protege el cuerpo pero a la vez es sensible, permeable y receptiva a los estímulos externos. Esta sensibilidad de la piel necesita de rituales de limpieza para su cuidado. Para la formulación de estos rituales de limpieza ofrecemos las siguientes pautas:

Crear **instalaciones y rituales** de limpieza en la entrada, que generen una experiencia (ej.- felpudos con loción desinfectante natural, lavado de manos con lociones aromáticas, experiencias performáticas en los pasillos y espacios de acceso a lavabos y baños, etc)

Incluir en la narrativa del evento acciones de limpieza conjunta, performática y/o ritualizada.

Considerar los efectos de los productos en las pieles sensibles y en los demás seres vivos y ecosistemas, y procurar utilizar productos respetuosos con el medio ambiente.

Ofrecer productos de limpieza y protección caseros, ya que transmiten atención y cuidados con los visitantes (ej.- geles hidroalcohólicos naturales).



el co-rpus

Protocolos alternativos para la crisis del contacto.

Si tienes cualquier duda, sugerencia o colaboración: **corpus@laescocesa.org**

el co-laboratorio

Espacio de ensayo y cuidado para proyectos afectados por la COVID-19.

Escríbenos a: **colaboratori@laescocesa.org**