

la **trobada** dels **cossos** individualitzats

El **pas[1]** és el punt inicial de trobada dels cossos. Com a tal, resulta important la manera que aquesta trobada es produeix, especialment en la situació actual en la qual els cossos estan sotmesos a mesures d'aïllament abans inimaginables. Així, els **rituals de rebuda**, d'interacció mitjançant la **salutació**, o els **rituals de benvinguda** prenen ara una major rellevància en la trobada dels cossos, al mateix temps que han de ser reapresos i renegociats. En aquest pas, en el qual els cossos individualitzats es preparen per a un acostament cap al frec, es plantegen els següents aspectes a tenir en compte en els rituals:

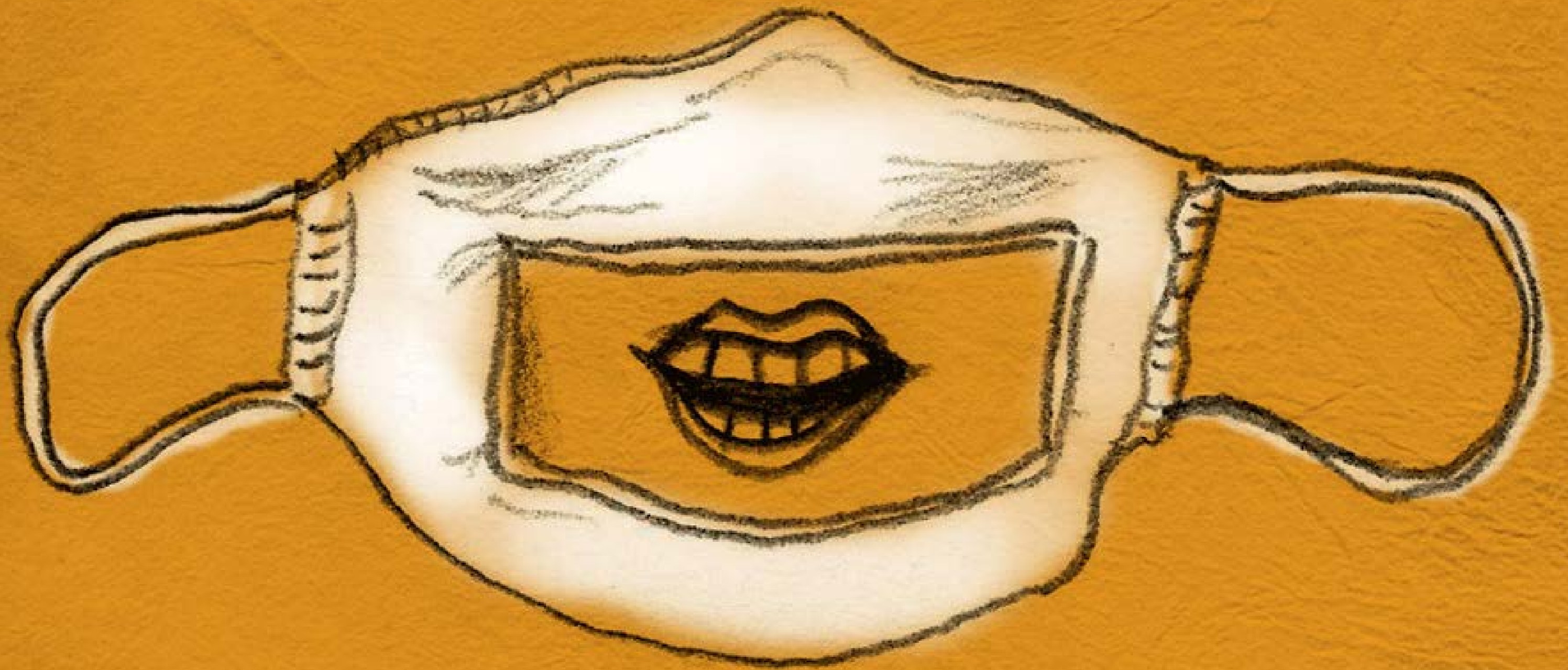
BIENVENIDOS
CUERPOS

rebuda

En aquesta primeríssima trobada, resulta rellevant:

Permetre la diversitat en l'expressió i comportament **físic** i **psicològic** dels cossos en la seva **interacció** i **trobada**, cuidant de les possibles afectacions causades per la covid.

Garantir una **comunicació inclusiva**, fent accessible la informació escrita a les persones cegues i possibilitant la lectura dels llavis per part de les persones sordmudes (en aquest sentit, es prendran mesures per a facilitar la lectura dels llavis, com per exemple l'ús de mascaretes o pantalles transparents, o la retirada de la mascareta a una distància de seguretat).



Establir pautes o indicacions en la rebuda de les persones usuàries, facilitant informació sobre **com moure's** per l'espai, **on es troben** les sortides, els lavabos, els llocs de desinfecció, el lloc per a deixar jaquetes, motxilles i altres accessoris, etc.

Designar una persona específica **encarregada de les cures** i la seguretat, a qui acudir en cas de dubte, malestar, etc. Aquesta persona estarà pendent d'atendre i assegurar la confortabilitat de tots els cossos diversos, facilitant una comunicació adequada i fluida entre ells.

salutacions



En la trobada dels cossos, és important la **comunicació inicial** i la mostra d'empatia cap als altres cossos. Per això, proposem posar en pràctica diferents tipus de salutacions que permetin iniciar la comunicació en les diferents situacions, a través del **contacte visual** i fins i tot **corporal**, però que alhora proporcionin la seguretat dels cossos. Aquestes interaccions o salutacions podem entendre-les des de diferents tipologies:

Mantenint la distància física:

Podem saludar amb les mans, fer reverències, fer el xoc de mans marcant el gest però sense establir contacte físic, etc. En cas de portar mascaretes, també podem afavorir el contacte visual dels ulls, gesticular i somriure amb ells, etc.

Mantenint distàncies curtes però sense contacte, permetent el flux d'energia entre els cossos:

Per exemple, es poden col·locar les mans en paral·lel deixant uns centímetres de distància per a notar l'energia i el continuum entre els cossos.

Establint contacte físic segur que permeti el frec entre els cossos:

xoc de colzes, xoc de peus, frec d'esquena, d'avantbraços o amb la coroneta del cap, etc, sempre evitant la proximitat de les cares descobertes i el contacte de les mans desprotegides.

Establint contacte físic fregant parts del cos

com els dits (fins i tot utilitzant aquells dits que menys s'usen per a tocar superfícies potencialment perilloses, com per exemple el dit menovell), sempre que abans i després fem ús de gels desinfectants per a higienitzar les mans i evitar el contagi.



A SALUDO "PIE"



benvinguda



Es proposa introduir, en els rituals i narratives de l'esdeveniment, elements de benvinguda, de compartició col·lectiva i de preparació dels sentits, com per exemple:

Ús d'elements d'**estimulació dels sentits** per a transmetre estats d'ànim i relaxació (ex.- encens, aromes, sons...).

Exercicis de presència per a portar la consciència a l'aquí i l'ara, com a **respiracions**, **meditació**, exercicis d'**alentiment** dels moviments, etc.

Compartir **menjars** i **begudes** de manera segura.

Compartir **estats emocionals** i **remeis-relats** que elevin l'energia i enforteixin el sistema immunitari.



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