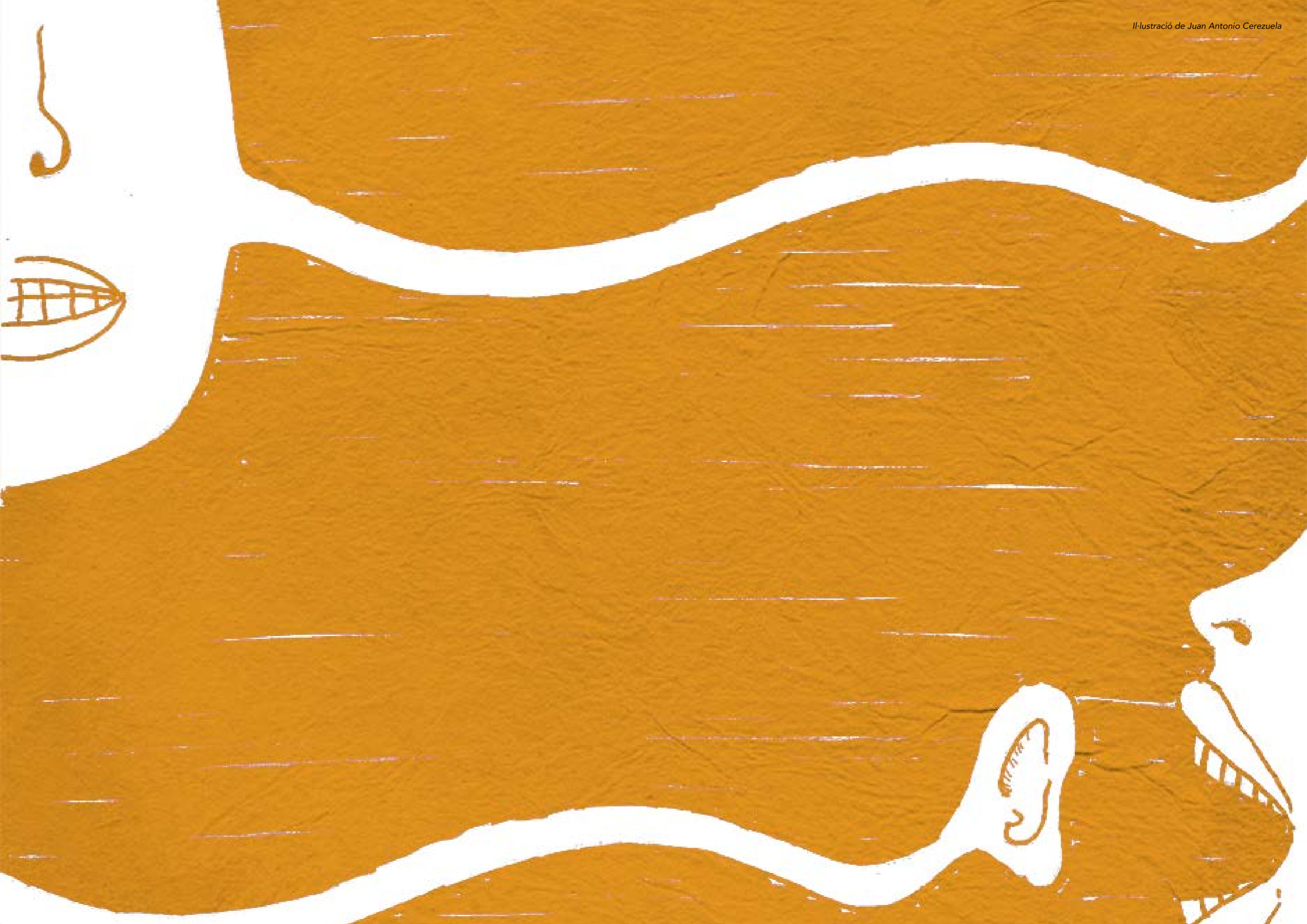


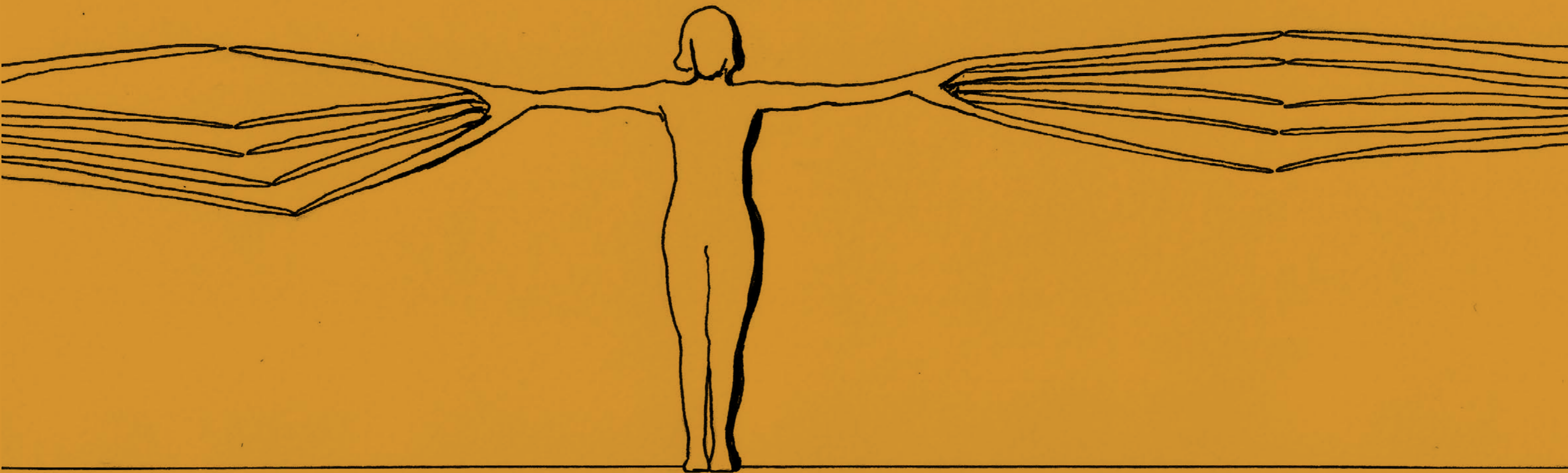


## **estiraments** cap al social

El **pas[2]** suposa l'**estirament cap a altres cossos**. Una vegada situats i trobats, els cossos necessiten apropar-se cap al frec, estendre's, dissoldre's, teixir llaços que els connectin els uns amb els altres i amb el medi que els envolta. Aquesta via d'exploració proposa una activació dels cossos més enllà dels seus límits físics i dels marcs mentals preestablerts, per a arribar a **apropar-nos, desbordar-nos i traspasar la distància** i les limitacions del món en què ens movem amb l'inconscient.



La distància d'interacció entre els cossos és un aspecte que **condiciona** la comunicació interpersonal: d'una banda, existeix una necessitat de **contacte físic** amb l'altre, mentre que d'altra banda es produeix una necessitat de mantenir unes **mesures de seguretat** requerides, que a més proporcionin una certa assimilació i confortabilitat. Si el con-tenir-nos en la distància ens impedeix estar juntes, proposem **estirar els nostres sentits** i les nostres **projeccions corporals** cap a altres cossos. Entre algunes de les pautes que podem dur a terme per a això, trobem:



Il·lustració de Juan Antonio Cerezuela

**flexibilitzar** els cossos per a expandir-los

Proposem preparar rituals que permetin acostar-nos des de la distància, treballant la flexibilitat **física** però també **mental** i **sensorial**, en els quals es suggereix incorporar les següents tipologies d'exercicis:

## **exercicis d'estirament físic i d'agitació dels**

**cossos:** Desfem la rigidesa dels cossos estirant les diferents parts del cos.

Podem arribar a estirar també els nostres ulls, la nostra llengua, el nostre nas, les nostres orelles, etc. Aquest tipus d'exercicis permet, a més, *prendre*

*consciència de l'espai interpersonal*, de manera que ens ajuda a entendre i mantenir les distàncies de seguretat.

**exercicis d'estirament dels sentits:** Resulta interessant experimentar ser un *cos acèfal*, sense cap ni activitat mental que limiti els nostres sentits, i permetre que els sentits es desenvolupin de manera orgànica i involuntària sense intentar controlar-los. També podem exercitar els sentits d'igual manera que es muscula un cos: estirar la nostra capacitat d'escolta per a intentar arribar als sons més llunyans; arribar amb el nostre olfacte a olors en la distància; imaginar que toquem un objecte o cos sense realment arribar a tocar-lo, etc. Això ens permet prendre consciència de la distància i proximitat dels altres cossos, objectes i de l'entorn, a través de tots els sentits, no solament de la vista. Per exemple, *podem percebre la calor dels cossos en la distància, la seva opacitat, la seva olor, el seu so, la seva respiració?*

**exercicis telequinètics.** La telequinesi és la qualitat de moure els objectes amb la ment, amb la mirada, mitjançant exercicis de concentració: focalitzar la vista en un objecte i tractar de desplaçar-lo en la distància. Articular exercicis telequinètics, si bé des d'un paradigma més metafòric, pot servir-nos per a *entendre la projecció del cos en l'exterior* i la seva

capacitat  
d'influència  
en el que li  
envolta.

## practicar la sinestèsia sensorial



La sinestèsia es produeix quan el cos es converteix en un **organisme multisensorial** en el qual veure pot convertir-se en escoltar, i olorar pot arribar a ser tocar o fins i tot assaborir. D'aquesta manera, la sinestèsia ens serveix com a eina per a poder tocar altres cossos amb la veu, amb la mirada o amb l'olor, expandint el tacte en la seva fusió amb la resta dels sentits. Per a això, es poden incloure:







**exercicis per a tocar amb la veu:** Percebre com ens toca la veu que emana d'altres cossos.

**exercicis d'escolta i ressonància corporal:** Com podem escoltar el que ens envolta amb el palmell de les nostres mans, amb els nostres peus, amb els nostres ulls? Com sentir la vibració, com ressonar?

**exercicis d'interferència sensorial:** Per exemple, percebre quins colors rebem d'una veu, quines olors rebem d'una mirada, quins sabors rebem de l'olfacte, etc.

**formes de comunicació no verbal:** Percebre les diferents textures, sons, olors i experiències d'un somriure, una mirada, una ganyota, un riure, una xiulada, una palmada a l'esquena, etc.



**co-nspirar juntas**

**sincronitzar**

les emocions

Quan els cossos romanen en un mateix lloc i comparteixen el mateix entorn i la mateixa “atmosfera”, es pot produir un **contagi de l'estat afectiu**. D'aquesta manera, el social influeix i impregna la constitució biològica individual i personal, generant un continuum entre cos, espai i col·lectivitat. En aquesta línia d'actuació, es proposa:

exercicis de **respiració conjunta** per a acabar conspirant, respirant juntes. D'aquesta manera, se sincronitzen els cossos i les seves constants vitals.

exercicis de **sincronització del moviment** dels cossos, com si romanguessin connectats per un fil invisible, de manera que s'estableixi un estímul-resposta entre l'acció de cada cos i la resta.

treballar la telepatia com a exercici de **connexió mental** dels cossos, de coneixement i de empatizació. Practicar el fet de fluir idees d'un cos a un altre: Com puc traspassar el que estic pensant a un altre cos?

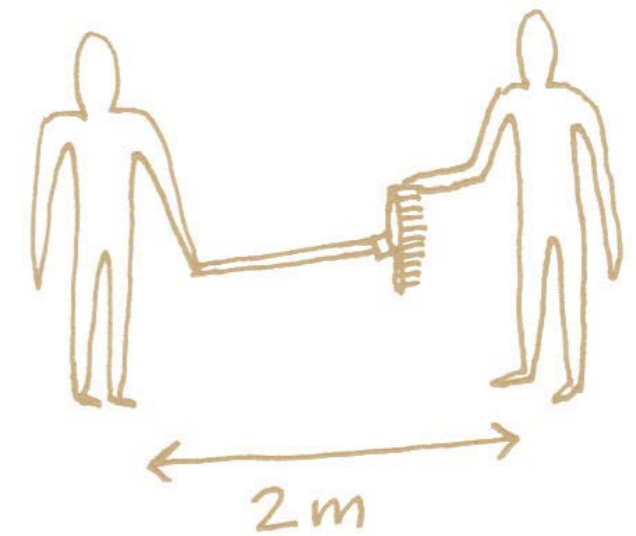
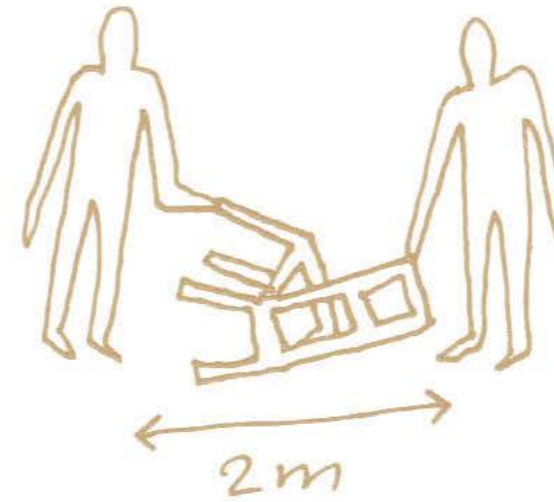
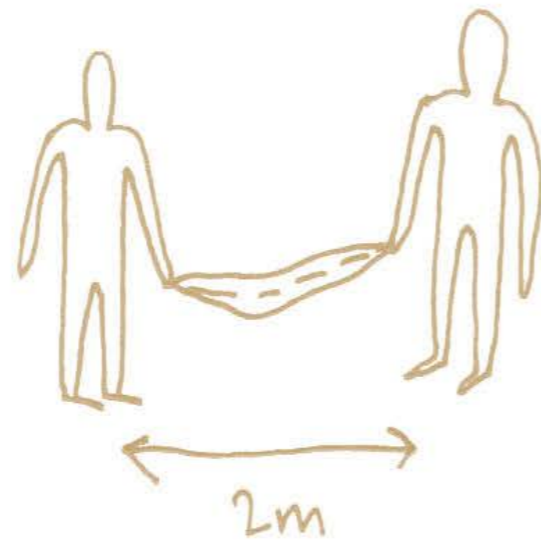
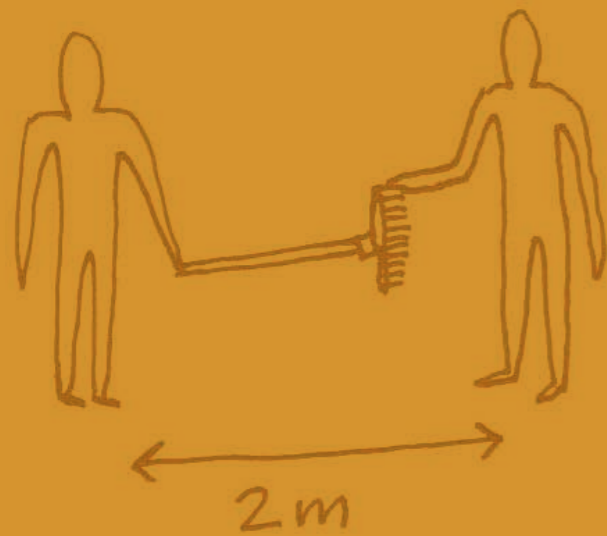
ús d'**objectes carregats energèticament** i/o afectivament mitjançant rituals o narratives per a alterar de forma sincronitzada l'estat emocional del grup.

exercicis de **traspàs de fluxos d'energies** d'unes mans a unes altres o neteges energètiques entre cossos.

# interaccionar

mitjançant pròtesi

En l'estirament dels sentits, els cossos també poden recórrer a la **mediació dels objectes** en forma de pròtesi, la finalitat dels quals no és protegir-nos mitjançant la separació sinó **estendre'ns** per a facilitar-nos la interacció. Per a això es suggereixen les següents mesures:



redefinir

utilitzar els objectes que ens envolten (un pal d'escombres, una tela, un bolígraf, una bola de paper...) assignant-los una altra utilitat perquè esdevinguin pròtesis expansives amb les quals "tocar" i establir connexions energètiques entre els cossos i amb altres objectes, alhora que es preserven distàncies segures (ex.- ball de bastons).

crear

objectes o pròtesis que permetin amplificar les experiències dels cossos (guants allargats, guants sonors,...), preservar l'espai individual de seguretat (barrets i vestits que impedeixen l'aproximació a una distància menor a la de seguretat), comunicar en la distància de manera alternativa (vasos comunicants, màscares amb llapis que ens permeten dibuixar amb els moviments de la cara, vestimentes que generen sons...), etc.

construir

objectes, mobiliaris i architectures que posin en qüestió les ja existents maneres d'habitabilitat, proposant nous usos, funcions i experiències per als cossos presents.





## **el co-rpus**

*Protocols alternatius per a la crisi del contacte.*

Si tens qualsevol dubte, suggeriment  
o col·laboració: [corpus@laescocesa.org](mailto:corpus@laescocesa.org)

## **el co-laboratori**

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

Escriu-nos a: [colaboratori@laescocesa.org](mailto:colaboratori@laescocesa.org)