

Sesiones relajadas

Cómo organizar espectáculos y conciertos inclusivos

Resumen: este documento es una guía para organizar sesiones relajadas a equipaciones culturales. encontraréis la definición, a quien se dirigen, las características principales y unas indicaciones fáciles para ponerlo en práctica.

Sesiones con normas de ruido y movimiento menos estrictos donde las personas con Alzheimer, autismo, dificultades cognitivas o familias con bebés pueden disfrutar de una mejor experiencia.

Palabras clave: trastorno del espectro autista, autismo, Alzheimer, accesibilidad, espectáculos, familias, madres e hijos/se pequeños/tés, inclusión, demencia, discapacidad intelectual, déficit de atención, teatro, música, conciertos, danza, circo.

Que tenemos que saber sobre las sesiones relajadas?

El decálogo:

1. En una sesión relajada no podemos exigir silencio al público.
2. Se permiten cambios de zona, sentando así como la posibilidad de entrar y salir de la sala.
3. El espectáculo se hace con luz de sala al 30%.
4. Organizar una sesión requiere de un trabajo previo con el equipo técnico del espectáculo.
5. Se revisa que los sonidos amplificados no superen los 90 decibelios.

6. Se evitan/se adaptan los flashes o luces demasiado intensas de la escenografía.
7. La duración del espectáculo conviene que no sea larga.
8. Hay que hacer difusión a asociaciones específicas y el boca oreja.
9. Se recomienda tener elementos visuales previos de preparación del espacio y de la obra para rebajar la ansiedad.
10. Identificamos las sesiones relajadas para promoverlas!

Introducción

Las sesiones relajadas empezaron en espacios culturales del extranjero con el objetivo de incluir a personas con necesidades especiales a los espectáculos. Hablamos por ejemplo de las personas con dificultades de interacción social, de extrema sensibilidad a los estímulos sensoriales y de aversión a factores imprevisibles que rompen las rutinas.

Para ellos y ellas, sus familias y amistades, cualquier salida puede ser causa de angustia y ansiedad. Además existe el miedo a que el comportamiento de la persona pueda ser juzgado severamente por el resto de personas del público.

Esta es la oportunidad de las equipaciones culturales de compartir un reto de programación inclusiva y accesible.

Què són les sessions relaxades?

Són sessions de teatre, música dansa, cinema entre d'altres on es crea un ambient més relaxat i acollidor, amb regles més tolerants pel què fa al moviment i al soroll del públic.

També poden comportar ajustaments menors a l'espectacle (il·luminació, so...) i en l'acollida del públic, per tal adaptar-se millor a les seves necessitats.

Per a qui són?

Adreçat a totes les persones i famílies que prefereixin beneficiar-se d'un ambient més relaxat en un espai cultural, reduint el nivells d'ansietat i fent que l'experiència sigui més agradable.

Alguns casos:

- Persones amb afeccions de l'espectre autista (TEA), inclosa la síndrome d'Asperger.
- Persones amb discapacitat intel·lectual.
- Infants amb dèficit d'atenció.
- Persones grans amb demència precoç.
- Persones amb discapacitats sensorials, socials o de comunicació.
- Famílies amb nadons i entre 0-3 anys.

Quin tipus d'espectacle poden tenir sessions relaxades?

- Obres de teatre.
- Espectacles de dansa o circ.
- Concerts de música.
- Projeccions de cinema o planetari.

La durada és determinant, és important, no convé que sigui massa llarg.

Principals característiques

Les característiques poden ser diverses, dependrà del tipus d'espectacle i del públic a qui es destinen.

Com a regla general, totes les sessions proporcionen:

- Actitud relaxada davant el soroll i el moviment durant la conducció de l'espectacle.
- Un equip acollidor i servicial, format per tractar les necessitats del públic.
- Ajustos a la il·luminació i efectes especials. Com a regla general, les llums de la sala enceses al menys a un 35%. Eliminació de flaixos i llums estroboscòpiques.
- Ajustos del so per reduir-ne l'impacte (per exemple, suavitzant les transicions entre cançons).
- Àrees relax per a les persones que han de marxar de l'espectacle quan encara no hagi acabat. Aquests espais poden contenir joguines, trencaclosques, reptes o informació sobre l'espectacle.
En alguns casos, l'espectacle s'emet en directe en aquesta zona perquè el públic el pugui veure i seguir.

Les sessions també poden tenir:

- Introducció amb presentació dels artistes/performers. En aquesta introducció, informen al públic de les parts del espectacle que poden causar més ansietat.

- Visites abans de l'espectacle. Durant aquestes visites el/la visitant es fa familiaritza amb l'espai i l'equip, rep una primera explicació de l'espectacle i pot escollir seients amb antelació.
- Espai per xerrar amb els/les artistes o intèrprets després de l'espectacle.
- Narrador que explica la historia.
- Ajustaments en escenografia i maquillatge (eventualment, eliminació total maquillatge).
- Membres de l'equip als laterals de l'escenari amb rètols il·luminats que avisa quan hi ha sons forts o aplaudiments.
- Lloc per guardar cadires de rodes o carrets.

- Històries visuals. És un document que conté informació i imatges sobre un espai cultural concret o un espectacle i que ajuda el públic a preparar la seva participació en una sessió relaxada.

Estan dissenyats per pensar en persones amb autisme o deteriorament cognitiu, però també són adequats per a qualsevol persona que pateixi ansietat.

El document descriu les instal·lacions i qui pot anar a buscar informació. Inclou un resum de l'espectacle, dels personatges i informació important, (com ara avisos de participació pública, sorolls, esdeveniments sorpresa, etc).

Normalment, les històries visuals s'envien per correu electrònic 2 setmanes abans del espectacle, però també estan disponibles en paper el dia de la sessió.

Una sessió relaxada en 7 passos

1. Comprendre

Comprendre les dificultats que experimenta el públic objectiu quan va a un espai cultural. Què els inhibeix? Quines dificultats van trobar en les experiències passades? Què els hi agradaria trobar?

Comprendre quin és el millor dia i hora per fer aquestes sessions.

Juntament amb les professionals de la salut, de les associacions i tècnics especialitzats, entendre com es pot reduir l'ansietat durant l'espectacle i com fer l'experiència més agradable.

2. Escollir

Fins ara gran part de l'experiència es relaciona amb espectacles infantils o familiars perquè són més capaços d'atraure públic (com és el cas del Liceu). També s'han fet experiències per a públic amb Alzheimer i els seus familiars (al CCCB), així com per a públic en general (Teatre Condal).

3. Estimació de costos

Les sessions relaxades no impliquen necessàriament costos addicionals, tret que eventualment seran costos associats a provatures i temps de formació dels equips.

Tot i això, es pot reservar un pressupost per a:

- Reforç de l'equip els dies dels espectacles.
- Adquisició de jocs i preparació d'activitats per la relaxació.
- Producció i, si cal, impressió de documents de preparació de la visita (històries visuals).

4. Prepareu-vos

La preparació té les fases següents:

- Reunió amb equip tècnic / creatiu per definir els canvis en l'espectacle i la recepció;
- Sessions de formació amb l'equip tècnic i artistes.
- Assaig general.

5. Definiu normes

Les normes del què es pot fer o no a la sala de concerts han de ser

ben definides. Algunes normes, com la possibilitat de pujar a l'escenari o la definició del grau de soroll permès a la sala, es pot determinar segons cada espectacle. Tanmateix, permetre l'entrada i sortida a voluntat i parlar durant l'espectacle són normes essencials, així com poder canviar de zona o seient.

6. Informar

Si el públic coneix anticipadament quina experiència viurà es redueix considerablement el seu nivell d'ansietat. Les històries visuals i socials són documents que presenten l'espai i expliquen els procediments i comportaments que les persones poden / haurien de tenir abans, durant i després de l'espectacle. Aquests documents poden estar disponibles en línia o ser enviats per correu.

7. Divulgació

Crear un públic nou sempre requereix temps. L'experiència internacional

mostra que la millor forma de difusió no es troba en els mitjans habituals de publicitat / comunicació, però sí en la recomanació personal i, sobretot, en crear relacions contínues amb associacions, escoles i grups comunitaris. Incentiveu també una bona adhesió dels mitjans de comunicació a aquestes iniciatives.

Als països de parla anglesa, les sessions relaxades es marquen amb el símbol:



Quina experiència existeix?

En 2012/2013 vuit teatres del Regne Unit van participar en el projecte Relaxed Performance Project, una associació entre The Ambassador Theatre Group Ltd (ATG), Prince's Foundation for Children and the Arts, UK Theatre Association i Societat del Teatre de Londres (SOLT). El projecte va ser finançat per Nancy Lurie Fundació Marks Family i amb el suport de The National Autistic Societat i Mencap.

A Catalunya, Des del 2019 el Gran Teatre del Liceu ofereix sessions relaxades d'alguns espectacles familiars. El Teatre Condal ofereix sempre una sessió relaxada dels musicals per a tots els públics. El CCCB des del 2018 ofereix cinema per a persones amb Alzheimer.

Cas d'estudi

El curiós incident del gos a mitjanit

Apollo Theatre (National Theatre Production)

Edat recomanada 11+

Procés

- El cap del projecte i el responsable d'accessibilitat assisteixen a l'espectacle i preparen un informe amb els suggeriments i canvis.
- L'informe s'envia a l'equip i s'adapta a les necessitats. Elaboració d'un informe d'una sola pàgina pel coordinador de l'equip.
- L'equip tècnic (so, llum, automatismes, etc.) comença a introduir els canvis.

- Assaig de 2 hores amb tot l'equip, incloent-hi debats sobre la sessió i tots els canvis de llum / so / acció.

Canvis realitzats

Il·luminació:

- No hi va haver apagades completes durant l'espectacle.
- eliminació de llums estroboscòpics (per evitar convulsions).
- Reduir la freqüència de flaixos LED al terra i a les parets (per a evitar la sobrecàrrega sensorial).
- Eliminació del flaix de llum durant l'escena de la baralla (per evitar el risc de patir convulsions i disminuir l'impacte).
- Reduir la freqüència de projecció de números.

So:

- Reducció del volum de la música inicial en un 20% (per reduir ansietat).
- Reducció d'altres efectes sonors sorollosos en un 20% i eliminació d'alguns sorolls més molestos, sobretot en moments de major tensió o quan hi ha molts efectes de llum, la combinació dels quals poden ser molestos, sobretot al principi.

Moviments:

- Un personatge, en lloc de dirigir una llanterna al públic, apunta en sentit contrari.
- Es van preparar actors, amb contacte directe amb el públic, per a possibles reaccions a la seva presència.

Característiques / Costos Extra

- Nombre igual de membres de l'equip; re posicionament i augment hores de treball.

- Sessions tècniques de preproducció (llum, vídeo i so).
Sessió amb el/la director/a de teatre i tot l'equip.
- Producció d'històries visuals.

Llista de temes a tenir en compte per a una sessió relaxada

- Condicions i ajustos de la sessió
- Horaris
- Durada
- Divulgació
- Venda d'entrades
- Formació en Atenció al Client
- Història visual

Material adicional sobre les sessions relaxades

Experiència teatre Condal- ONYRIC (vídeo de 2'36")

https://www.youtube.com/watch?v=ZjksAFso_I0

Experiència del Gran Teatre del Liceu (vídeo de 3'19")

<https://www.liceubarcelona.cat/es/el-open-day-acerca-la-opera-mas-de-100-ninos-con-trastorno-del-espectro-autista>

Barcelona, febrer de 2021

Aquest document s'ha realitzat amb la col·laboració de:



Apropa Cultura

www.apropacultura.cat

apropa@apropacultura.cat

932479306