

Dossier educatiu

Afectes corporals: Creació interdisciplinària des del cos amb Ainara Díaz



Organitzat per:

apropa
cultura una porta
a la inclusió

MUSEU
NACIONAL
D'ART DE
CATALUNYA

Fundació
Joan Miró
* 
Barcelona

Presentació del taller:

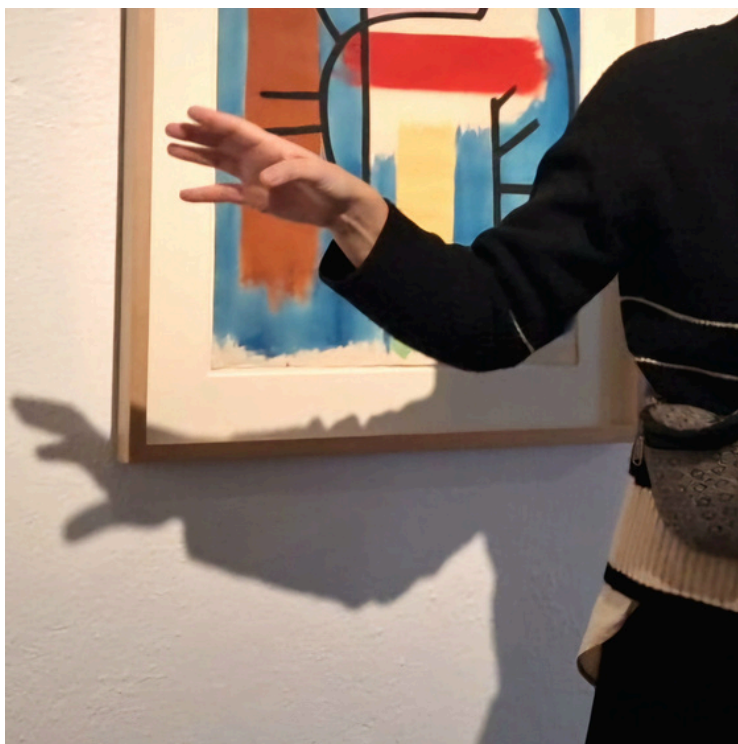
Aquest taller és una invitació a tornar al Cos, aquest lloc on psique i soma (esperit i corporeïtat) es troben en una dansa que cerca un equilibri saludable per a la vida.

Treballarem la consciència corporal a través d'eines somàtiques i, a partir de propostes d'Arts expressives, entrarem en un diàleg interdisciplinari entre Imatge-Cos i Paraula.

Crearem de forma individual i grupal i ens posarem en relació amb l'entorn i amb les obres de Henri Matisse per deixar-nos afectar i celebrar-nos, diverses i vulnerables en un cos col·lectiu.



- Quina importància té el cos en la creació artística?
- És possible crear des dels òrgans?
- Quina informació ens dona el nostre sistema nerviós?
- Com podem dialogar amb el símptoma?
- Quins sentits se'ns desperten al contemplar una obra d'art?
- Es poden dibuixar les sensacions corporals?

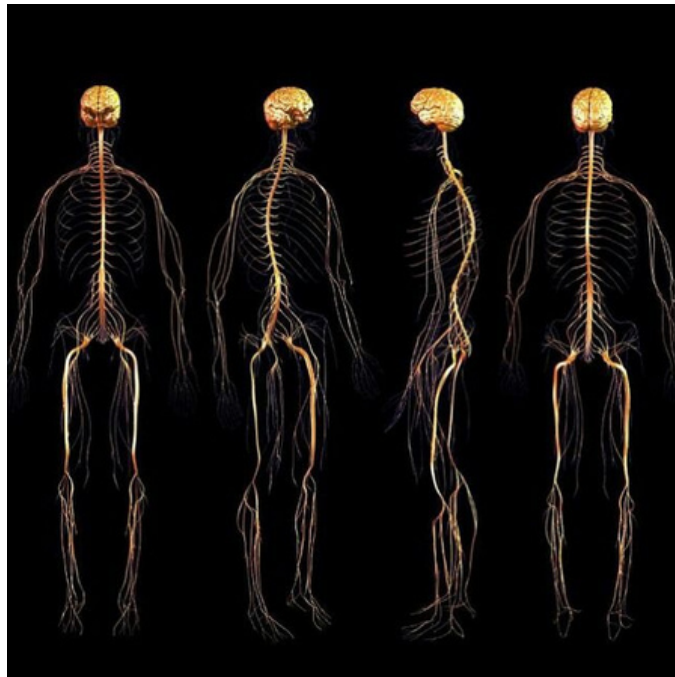


Objectius:

- Aprendre recursos somàtics per connectar amb el propi cos mitjançant la identificació i la descripció de les sensacions corporals per regular el nostre sistema nerviós.
- Crear imatges plàstiques des del cos deixant-nos guiar pels sentits, les sensacions corporals i les emocions.
- Vivenciar un espai d'experimentació artística interdisciplinari individual i col·lectiva.
- Generar un espai de cures i vulnerabilitat compartida on deixar-nos afectar entre cossos.
- Habitar i conèixer diferents espais de la Fundació Miró.
- Establir un diàleg encarnat amb les obres de l'exposició 'Miró-Matisse. Més enllà de les imatges'.

El sistema nerviós:

El sistema nerviós és l'encarregat de transmetre i processar els estímuls interns i externs del nostre cos. Mitjançant les senyals de les cèl·lules nervioses o neurones, el sistema nerviós, dirigeix les funcions vitals tan voluntàries com involuntàries.



Per varis motius, relacionats amb experiències vitals o estils de vida, el nostre sistema nerviós es pot trobar desregulat, en hiperactivació o hipoactivació, provocant que responguem amb reaccions automàtiques pròpies d'un 'mode supervivència' (lluita, fugida o paràlisi).

Les eines somàtiques ens poden ajudar a llegir els missatges corporals i a connectar amb les nostres necessitats i límits per tal de regular-nos. D'aquesta manera podem aconseguir tenir un diàleg més saludable amb el nostre entorn per tal de sentir-nos segures i al mateix temps poroses per deixar-nos afectar pel nostre ecosistema.

Si vols aprofundir més pots investigar a partir d'aquests conceptes: teoria polivagal, finestra de tolerància del sistema nerviós, grounding, tècniques somàtiques, terapia sensoriomotriu o salutogènesi.

Vocabulari somàtic:

Adolorida
Adormida
Afilada
Agitada
Aguda
Ajustada
Ardent
Aspra
Atapeïda
Barroera
Bloquejada
Buida
Calenta
Calfred
Càlida
Calmada
Congestionada
Confosa
Dèbil
Densa
Dolorosa
Elèctrica
Embotada
Enèrgica

Endormiscada
Enganxosa
Entumida
Esbufegant
Escamosa
Espaiosa
Espinosa
Estremida
Estreta
Flàccida
Flexible
Fluctuant
Fluida
Formigueig
Fràgil
Freda
Fresca
Gelada
Gruixuda Humida
Inflada
Lenta
Lleu
Lleugera
Nerviosa

Nuada
Oscil·lant
Paralitzada
Pell de gallina
Pesada
Pessigolleig
Picor
Ple
Punyent
Radiant
Ràpida
Relaxada
Revolta
Rígida
Rítmica
Sacsejada
Seca
Suada
Suau
Sufocant
Tèbia
Tova
Tremolosa
Trontollant
Tensa
Vacil·lant
Vellutada
Vertiginosa
Vibrant
Viscosa
Zumzeig

Propostes:

ESPAI TALLER:

- Arrelament i escanner corporal guiat
- Presentació del símptoma: representem el símptoma a través de uns traços i triem una paraula del vocabulari somàtic que el descrigui.
- Cercar una parella.

JARDÍ:

- Exercici de confiança. Deixar-se guiar amb els ulls tancats per la parella.
- Amb els ulls tancats i amb una guia segura descobrim textures que activen moviments i imatges. (Inspiració Body weather).
Representació coreogràfica i plàstica.
- Mirarem per un forat (tub de cartró) per entrenar la vista i meravellar-nos amb els detalls, aprofitem també els sons de l'ambient per guiar la mirada.
- Escrivim una frase poètica que descrigui el viatge.
- Ens reservem el repertori de moviments, imatges i paraules per la creació final.



PATI DE L'OLIVERA:

- Observem l'arquitectura del museu pensada per Miró en diàleg amb en Josep Lluís Sert. D'inspiració Mediterrània combina formigó blanc amb terra ceràmic i sostre amb volta catalana. Juga amb el dins-fora deixant entrar la natura al museu. En la nostra sessió d'avui estem en constant diàleg entre dins i fora del cos.
- Tant la presència de l'olivera com la del garrofer son elecció de Miró fent homenatge a Mont-roig del Camp (Tarragona).
- Tant Miró com Matisse s'inspiren molt en la natura.
- Miró no fa una distinció entre Art i Vida.



SALES D'EXPOSICIÓ:

- Observem les litografies 'Les acròbates' de Matisse i apreciem com en poques línies es pot representar tant de moviment. Podríem provar d'agafar un llapis i sense aixecar-lo del paper deixar guiar la mà pels moviments de les persones del nostre entorn.
- Diu Matisse als seus alumnes (1908): "Sempre s'ha de buscar el desig de la línia, el punt en què vol entrar o morir"
- Observem l'obra "Jazz" de Matisse. Posem atenció als colors i en la manera de compondre les formes, com un collage. En aquest cas l'artista utilitzà la tècnica "pochoir" però en altres obres utilitza papers pintats i posteriorment retallats i enganxats. Dibuixa amb tisores! Matisse comença a 'dibuixar amb tisores' com a adaptació al seu procés de salut: com que ja no podia abarcar formats grans des del llit, i acompanyat per un ajudant utilitzava aquesta tècnica.



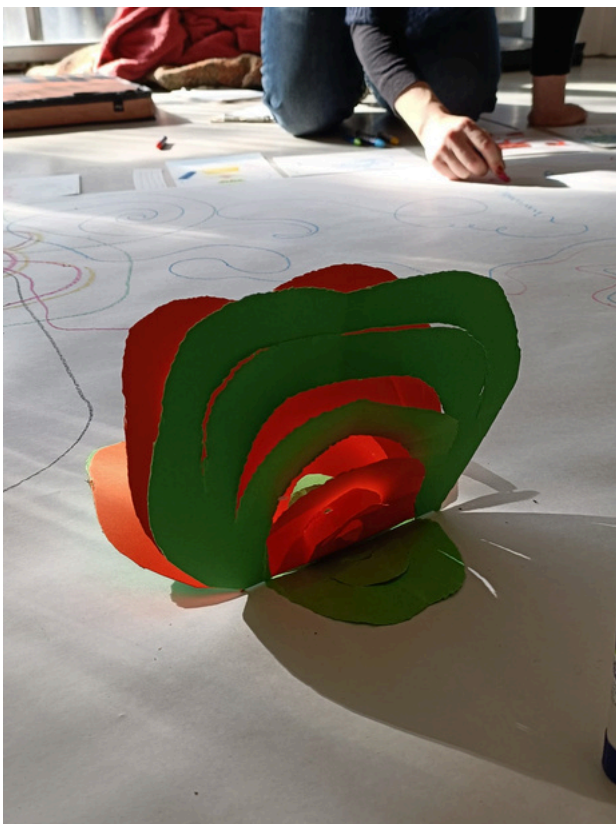
SALES D'EXPOSICIÓ:

- Davant les obres “Oceania, el mar” i “Oceania, el cel” de Matisse observem els cossos en moviment que s’hi representen. Pot ser un ball Inter espècie! Què ens passa quan l’observem? Ens provoca algun moviment intern o extern? A partir de la observació i amb l’ajuda de la música ‘Opening’ de Philip Glass deixem fluir aquest moviment en relació a les obres i en relació al grup que es mou com un cos col·lectiu.



ESPAI TALLER:

- Creació entre totes d'un 'Cos col·lectiu' utilitzant el repertori d'imatges, paraules i moviments creats durant tota la sessió i hi afegim la tècnica de 'dibuixar amb tisores' de Matisse amb papers de colors.
- Cadascú situa el símptoma de l' inici en un lloc de l'obra. Què diu el nostre símptoma ara que està situat dins d'aquest cos col·lectiu?
- Tancament





Gràcies

Referents i inspiracions:

- La pausa i el silenci
- El Katsugen Undo
- Body weather. Andrés Corchero
- Institut Poiesis. <https://institutopoiesis.org/>
- ‘La mà guiada’ del surrealisme, de Henri Matisse i de Josefa Tolrà
- Col·lectiu Tecendo @tecendo_endometriosis
- Vulnus, arts vives i investigació <https://www.vulnusartsvives.com/>
- Les meves alumnes i participants de tallers

Bibliografia:

- Atenas, I. (2017) Estrés, salutogénesis y vulnerabilidad. Universidad Iberoamericana de Ciencias y Tecnología UNICIT www.researchgate.net/publication/318306995_Estres_Salutogenez_y_Vulnerabilidad (juliol 2024)
- Corchero, A. (2023) En aquest món hi ha d’haver de tot. Ed. Institut del teatre
- Knill P., Levine E. y Levine S. (2010) Principles and Practice of Expressive Arts Therapy. Ed. JKP
- Odgen P. i Fisher J. (2019) Psicoterapia sensoriomotriz. Ed. Desclee
- Zapata M. y Novella C. (2023) Posología. Microdosis transfeministas para la salud. Ed. Txalaparta

Sobre la formadora:



[@creactives.ma](https://creactives.ma)

Ainara Díaz Cots és artista interdisciplinària, exploradora de la poesia en el quotidià, medidora artística i docent.

Graduada en Conservació-restauració de pintura (ESCRBCC), Màster en Mediació artística (UB), Postgrau en Teràpia d'Arts Expressives, Trauma i Embodiment (Institut Poiesis) i titulada en Quiromassatge terapèutic i Osteopatia estructural (Escola AMAVCI).

Docent a la UB, a la UAB i a l'Institut Poiesis.

Treballa amb entitats com Artransforma, CEPS Salut, l'EMA de Santa Perpètua de Mogoda o el Servei de Salut Emocional de l'Ajuntament de Viladecans amb grups de gent gran, salut mental i persones amb diversitat funcional.

És cofundadora del col·lectiu artístic TecEndo Endometriosis i secretaria d'APMART (Associació Professional de Mediació Artística)