

DOSSIER EDUCATIU:

Altres maneres de trobar-se

MARGA SOCIAS



Curs Educa amb l'Art 2025–2026

Obrir els sentits

Organitzat per:

apropa
cultura una porta
a la inclusió

lliure

Aquesta documentació
ha estat elaborada com
a resultat de la formació
Educa amb l'Art

Temàtica:

Sentits, percepció, escolta, olfacte, consciència espacial, atenció, practiques relacionals

Organització:

Teatre Lliure

Artista i docent:

Marga Socias

Presentació

ALTRES MANERES DE TROBAR-SE

Pràctiques d'escolta, cos i percepció sensorial

És una proposta educativa i artística que explora la percepció com una manera d'establir relacions amb nosaltres mateixos, amb les altres persones i amb l'entorn. Més que un taller en el sentit convencional, la proposta adopta la forma d'un dispositiu escènic participatiu, situat entre l'experiència pedagògica i la pràctica artística.

La sessió parteix d'una pregunta senzilla: *què passa quan deixem de donar per descomptada la manera com percebem el món?* Habitualment ens movem a través de rutines perceptives que ens permeten actuar amb eficàcia, però que sovint també redueixen la nostra capacitat d'atenció. Aquesta proposta convida a introduir petites variacions en la manera de mirar, escoltar, recordar o habitar un espai per observar què es transforma quan canvia la nostra atenció.

A través de jocs, preguntes, exercicis de moviment i experiències sensorials, les participants exploren diferents formes de percebre l'espai, relacionar-se amb les altres persones i activar la memòria corporal. La pràctica es desenvolupa des de l'experiència directa, entenent que algunes preguntes només poden ser explorades quan passen pel cos. La proposta posa especial atenció en aquells sentits i formes de percepció que sovint ocupen un lloc secundari en la vida quotidiana, com l'escolta, l'olfacte, la consciència espacial o la percepció de les presències que ens envolten. Més que transmetre coneixements, el taller busca generar condicions perquè apareguin noves preguntes i formes d'atenció.

En aquest sentit, la trobada no s'entén únicament com un fet social, sinó com una experiència perceptiva. Trobar-se implica observar, escoltar, deixar-se afectar i reconèixer que la manera com percebem condiona la manera com ens relacionem. La sessió proposa un espai d'experimentació compartida des d'on explorar aquestes qüestions i descobrir com petites modificacions de l'atenció poden transformar l'experiència del món que habitem.

Index

1. OBJETIUS

2. LA PREGUNTA COM A PRÀCTICA

3. DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

- Acollida
- Percepció de l'espai
- Percepció de les altres persones
- Compartir l'atenció
- Escolta relacional
- El grup com a organisme
- Amplificar la percepció
- Crear condicions
- Crear condicions de manera col·lectiva
- Olfacte i memòria
- Construir una trobada
- Tancament

4. MATERIALS UTILITZATS DURANT LA SESSIÓ

5. CONCLUSIONS

6. BIBLIOGRAFIA

SOBRE MARGA SOCÍAS

CRÈDITS



Estímuls sensorials per experimentar percepcions.

1. Objectius

- Explorar la percepció com a eina de relació, coneixement i experiència compartida.
- Desenvolupar l'atenció conscient sobre l'entorn, el cos i les altres persones.
- Experimentar formes alternatives de percebre l'espai més enllà de la mirada.
- Explorar la relació entre escolta, presència i trobada.
- Activar la memòria sensorial a través de l'olfacte i les associacions personals.
- Reflexionar sobre la capacitat de les preguntes per modificar la nostra manera d'observar.
- Generar experiències col·lectives basades en la confiança, la cooperació i la imaginació.
- Experimentar la creació de situacions perceptives per a altres persones.

2. La pregunta com a pràctica

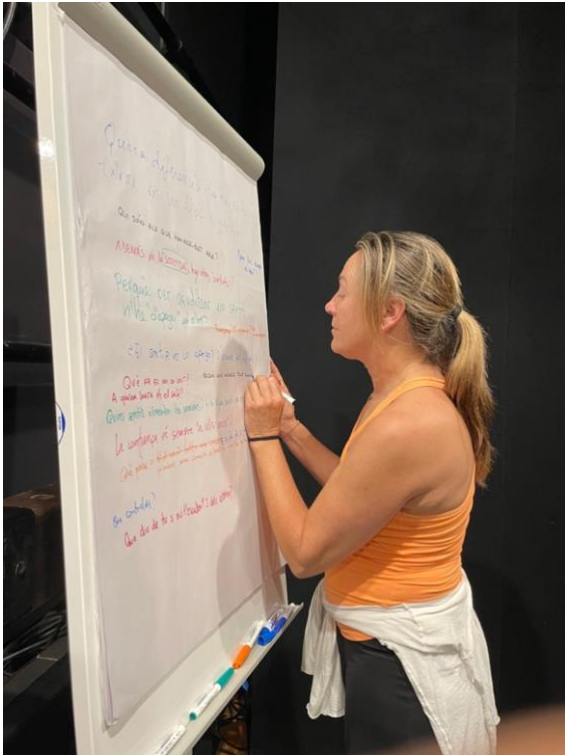
La pregunta és un element present al llarg de tota la pràctica i orienta les dinàmiques i l'atenció del grup. No es plantejava com una eina per obtenir respostes, sinó com una manera de desplaçar l'atenció i mantenir l'experiència oberta.

Durant la sessió s'introdueix un dispositiu molt simple: una pissarra oberta on les participants poden escriure preguntes en el moment que aquestes apareixien.

La proposta no busca generar respostes ni ordenar el pensament, sinó fer visible el mateix acte de preguntar. La pissarra esdevé un espai d'atenció compartida on les preguntes poden aparèixer sense jerarquies ni explicacions immediates, lliures de la pressió de fixar-ne el sentit.

Aquest gest permet observar com els interrogants emergeixen sovint de l'experiència corporal i relacional del moment, més que no pas d'una voluntat de formulació racional. Escriure'ls en directe ajuda a mantenir-los oberts abans que es transformin en interpretacions, i a entendre'ls com un material col·lectiu que circula dins del grup, sense orientar-los necessàriament cap a una resposta.

D'aquesta manera, la pregunta s'entén com un material actiu del procés: no com un punt d'arribada, sinó com una forma de generar un espai comú de recerca en temps real.



Pissarra oberta a preguntes que puguin aparèixer durant la pràctica sense jerarquies ni explicacions i moment final de la seva lectura compartida.

Preguntes sorgides durant el taller

- Quina diferència i ha entre entrar en un lloc i percebre'l?
- Quin lloc ocupa el buit?
- Qui són els que han arribat ara?
- Además de la SORTIDA, hay otras "sortides"?
- Per què per aguditzar un sentit n'he d'apagar un altre?
- T'acompanyo? M'acompanyes? Ens acompanyem?
- ¿El sentir es un apego? O ¿puede ser efímero?
- Què fa el noi de dalt?
- A quina hora és el cafè?
- Quins sentits alimenten les emocions? Hi ha algun sentit que no alimenta cap emoció?
- Què passa si jo entenc una consigna diferent a com ho fa la resta del grup?
- Quantes maneres hi ha d'acompanyar?
- Què controles?
- Què diu de tu si no t'escullen? I dels altres?
- Necessitem sons per comunicar-nos?
- Acompanyem o guiem?
- Com han de ser les condicions perquè una situació es doni?
- Com sap la persona que acaba?
- La interpretació és lliure?
- Uno se puede acordar de algo que no ha vivido?
- ¿Percibir un olor nos hace más humanas?

3. Descripció de l'activitat

La sessió s'estructura en diferents blocs que van ampliant progressivament el focus d'atenció: des de la percepció individual fins a l'experiència compartida.

Les persones arriben en diferents moments i es troben amb un dispositiu escènic senzill: una pila de sobres al centre de l'espai. Se les convida a agafar-ne un i a buscar un lloc tranquil on descobrir-ne el contingut. Aquesta proposta fa que el temps d'espera abans de començar la sessió es converteixi en una primera aproximació a l'experiència, afavorint una entrada pausada i generant un punt de connexió compartit per a la conversa posterior.

Acollida

La sessió comença amb una presentació de la proposta i amb un breu test construït a partir de preguntes quotidianes amb un to lleuger i lúdic. Aquest exercici inicial busca generar un clima de confiança, reconèixer experiències comunes i establir una primera connexió entre les participants.

Després d'aquest primer moment compartit, la proposta convida a passar de les respostes a les preguntes, de les idees a la percepció. Es tracta de desplaçar l'atenció cap al cos i cap a allò que habitualment queda en segon pla: la llum, els sons, les distàncies, les textures i les atmosferes que configuren la nostra experiència de l'espai. I comencem caminant per l'espai.

Percepció de l'espai

Com es transforma la percepció quan deixem d'observar el món i comencem a formar-ne part? A través de moviments suaus, estiraments i una caminada lliure per l'espai, s'activa una exploració progressiva de l'entorn.

El recorregut es construeix a partir d'alternances entre moviment i aturades, que conviden a afinar l'atenció: observar l'espai sense moure's, reconèixer zones de llum i foscor, escoltar els sons amb els ulls tancats, percebre la temperatura del lloc i detectar allò que només apareix quan es dona temps a la percepció

Quina diferència hi ha entre entrar en un lloc i dedicar temps a percebre'l? Què no haviem vist encara quan ens aturem sense moure'ns? Hi ha alguna cosa que només apareix quan allarguem l'atenció?

Percepció de les altres persones

Com es transforma la percepció quan l'atenció es desplaça de l'espai cap a les persones que l'habiten? Continuem caminant per l'espai i a través d'indicacions i preguntes explorem com la presència dels altres modifica la manera d'habitar un mateix lloc.

La proposta convida a observar trajectòries, distàncies, velocitats i proximitats, deixant que l'atenció circuli entre l'espai i les persones. Progressivament, la presència dels altres comença a influir subtilment en el propi moviment, fent emergir noves formes de relació amb l'entorn compartit.

Què fa que una persona aparegui més en la nostra percepció que una altra? De quina manera els altres influeixen en el nostre recorregut per l'espai? Quan deixa de ser un grup de persones desconegudes i comença a aparèixer un nosaltres? Com canvia l'espai quan hi apareixen els altres?

Compartir atenció

Fins ara, les altres persones han anat apareixent com a part del paisatge en moviment. En aquest punt, la proposta s'orienta cap a què succeeix quan l'atenció deixa de ser estrictament individual i, per moments breus, es comparteix.

De manera intermitent, quan es creuen mirades, es convida a permetre que aquestes es trobin sense necessitat de sostenir-se ni de fixar-se. Només un reconeixement mutu de presència. *Què es modifica quan una mirada és corresposta? Quin tipus de relació s'obre en aquest instant?*

El recorregut continua incorporant pauses breus davant d'altres persones, a vegades sense paraula ni acció, deixant que la simple presència compartida generi un canvi en la percepció.

A mesura que la pràctica avança, apareixen gestos subtils d'acostament perceptiu: ajustar el ritme a una altra persona, seguir una trajectòria a distància, observar com dues dinàmiques es poden aproximar sense necessitat de coincidència explícita. *Quan comença realment una relació? Què passa quan dues atencions coincideixen en un mateix espai i temps?*

Escolta relacional

En aquest punt, la relació entre les participants deixa de ser una simple coincidència i es construeix a través de l'atenció compartida. Ja no es tracta només d'observar, sinó també de mantenir-se present i disponible per a l'altra persona. A poc a poc apareix una qualitat de presència basada en la confiança, la cura i la disposició a deixar-se afectar per allò que l'altra comparteix. *És possible escoltar algú sense necessitat de paraules?*

La proposta obre un espai d'exploració on la relació es construeix a través de gestos mínims i indicacions subtils, més properes a una lògica poètica que no pas funcional. Saludar amb la mirada. Reconèixer amb un petit gest del cap. Deixar que el cos digui, sense necessitat d'explicació: "sóc aquí". Mirar-se com si es compartís un secret. Fer present una confiança sense haver-la d'afirmar.

L'atenció s'aproxima a l'altre amb una qualitat de lectura més fina: observar les mans, la seva forma, la seva disposició, com si fossin irrepetibles en el món. Imaginar un espai compartit on la percepció es transforma —com si estigués nevant entre els cossos— fins que tot queda cobert per aquesta imatge i, en aquest silenci actiu, el moviment pot continuar.

Sense parlar ni acord previ, intentar trobar un mateix ritme, una mateixa vibració, com si una cançó pogués aparèixer sense ser anunciada. En aquest desplaçament cap a una escolta més íntima, la relació es fa present no pel que es diu, sinó pel que es comparteix en l'atenció.

Després d'explorar la sintonia amb una altra persona, l'atenció s'obre a una escala més gran. La pregunta ja no és com trobar un ritme compartit entre dues persones, sinó què passa quan aquesta escolta s'estén al conjunt del grup.



Resseguir la mà de l'altre com si mai n'haguessis vist una, com si fossis un/a prestidigitador/a o un/a anatomista.

El grup com a organisme

Es proposa imaginar un punt concret dins de la sala, un lloc triat mentalment però encara no revelat. Des d'aquesta elecció interna, s'incorpora una altra persona del grup, sense donar cap senyal ni establir cap comunicació explícita.

En el moment en què es compta fins a tres, s'activa una acció simultània i silenciosa: la d'intentar portar aquesta persona cap al lloc imaginat. Sense instruccions visibles, sense acord previ, sense contacte. I amb una premissa fonamental: totes les persones estan fent exactament el mateix.

A partir d'aquí, la pràctica es desplega com un sistema d'influències mútues difícil de llegir. Qui pren decisions? Qui segueix? És possible distingir-ho amb claredat? En quin moment s'ha deixat d'actuar de manera individual?

Sorgeix la percepció que alguna cosa organitza el grup més enllà de les decisions personals, com si la realitat no estigués formada per elements separats sinó per camps de relació en constant activació. Un exercici sobre intenció, percepció i complexitat relacional.

Què passa quan deixem de pensar-nos com a individus separats i comencem a formar part d'un camp compartit? No hi ha una línia clara entre acció i recepció. Mentre s'intenta influir, també s'està sent influït. Mentre es decideix, també es respon. En aquest espai difús, la percepció deixa de ser individual per esdevenir sistèmica.



En grups de tres: intent col·lectiu i silencios de portar a una persona cap a un lloc triat.

Amplificar la percepció

Abans d'endinsar-nos en la creació d'experiències, es proposa una breu exploració de l'espai sota la privació temporal de la visió. Organitzats en cercle, les participants són convidades a desplaçar-se lentament per l'espai amb els ulls tancats, deixant que altres formes de percepció prenguin protagonisme.

En absència de la mirada, l'atenció es desplaça cap als sons, les distàncies, les temperatures, els moviments de l'aire i les presències properes. L'espai deixa de ser una realitat principalment visual per esdevenir una experiència construïda a partir d'indicis parcials i sensacions canviant.

Què passa quan la visió deixa de ser el sentit dominant? Com es transforma la relació amb l'espai i amb les altres persones? Quines formes de confiança apareixen quan no podem anticipar allò que tenim davant?

La pràctica convida a experimentar la percepció com una activitat oberta i incompleta, recordant que la nostra manera d'habitar el món depèn tant d'allò que podem veure com d'allò que imaginem, intuïm o sentim.



Quines formes de confiança apareixen quan no podem anticipar allò que tenim davant?

Crear condicions

Reunits en cercle, les participants realitzen l'exercici per torns. Una persona amb els ulls tancats és convidada a travessar el cercle en direcció a una altra participant. En arribar-hi, aquesta l'acull oferint-li una breu experiència sensorial o d'acompanyament (un toc lleu a l'espatlla o a la mà, un so produït amb la veu, una paraula xiuxiuejada, un canvi de posició que la guïi suaument en l'espai, o qualsevol altra acció simple que convidi a l'escolta i a la percepció). Després, la persona retorna al cercle i l'exercici continua amb una nova participant.

La proposta desplaça l'atenció de l'observació cap a la cura. La percepció deixa de ser una activitat exclusivament individual per esdevenir una responsabilitat compartida. Algú confia. Algú acull. Algú crea les condicions perquè una altra persona pugui viure una experiència.

En aquest intercanvi subtil, la relació es construeix a partir de la confiança, la vulnerabilitat i la capacitat de generar petites experiències significatives per als altres.



Què canvia quan ens posem en mans d'una altra persona?

Com es transforma l'atenció quan sabem que algú depèn de nosaltres?

Quina diferència hi ha entre percebre alguna cosa i rebre-la d'algú?

Crear condicions de manera col·lectiva

Com es pot convidar algú a percebre d'una altra manera? En aquest exercici, un grup de persones crea conjuntament una situació destinada a ser experimentada per una altra persona. L'objectiu no és representar una escena ni transmetre un missatge concret, sinó generar unes condicions perceptives capaces d'obrir una experiència.

A través de gestos, moviments, sons, ritmes, proximitats i atmosferes compartides, el grup construeix un entorn que suggereix possibilitats sense determinar-ne completament el significat. La persona que hi entra no rep una història acabada, sinó un conjunt de condicions a partir de les quals la seva pròpia percepció pot desplegar-se.

La proposta posa l'atenció en una idea fonamental: l'experiència no es troba ni en la intenció de qui la crea ni en la interpretació de qui la rep, sinó en la trobada entre ambdues. Emergeix quan cos, imaginació i percepció participen activament d'una situació.

Què fa que una situació es converteixi en una experiència? Quan deixa de ser una proposta externa i comença a ser alguna cosa viscuda des de dins? On comença i on acaba allò que el grup ha creat?



Què ha percebut la persona?

Què intentava generar el grup?

Quines sensacions, imatges o records han aparegut?

Què ha fet possible aquesta experiència?

Olfacte i memòria

Com a preparació de la sessió, es convida les participants a portar un o dos objectes amb una olor característica –flors, plantes aromàtiques, espècies, fustes, olis essencials o altres elements naturals o manufacturats. A partir d'aquestes olors compartides, s'explora la relació entre olfacte, memòria i percepció.

En parelles una persona amb els ulls tancats explora diferents objectes olorosos oferts per una altra participant. Mentre olora, verbalitza sensacions, records, imatges o associacions, que son recollides per la persona que l'acompanya mitjançant l'escriptura.

Es demanen diferents que expliquin el que va apareixent en una sèrie de registres diferenciats:

Sensació física immediata, emoció o estat d'ànim, records, imatges o associacions, descripció de l'olor, i identificació (si es vol)

L'exercici posa en suspens la necessitat de reconèixer o classificar l'olor per donar espai a una exploració més oberta de les seves ressonàncies. Sovint, quan una olor és identificada massa ràpidament, la percepció es tanca sobre una etiqueta. Quan aquesta identificació s'ajorna, apareix la possibilitat d'escoltar amb més deteniment allò que l'olor mobilitza.

Què arriba primer: el record o el reconeixement? Quina relació hi ha entre una olor i les experiències que conserva el cos? Què es fa present quan deixem d'intentar identificar i comencem simplement a percebre?



Materials i estímuls olfactivs portats per les persones participants.

Construir una trobada

Com es construeix una experiència? Quins elements fan possible que una persona percebi, imagini, recordi o es deixi afectar per una situació?

Com a tancament de la sessió, les participants treballen en petits grups per concebre i oferir una experiència sensorial breu. La proposta integra i reactiva molts dels elements explorats al llarg del recorregut: l'atenció a l'espai, la presència dels altres, la confiança, l'escolta relacional, la creació de condicions perceptives, la memòria, la imaginació i la capacitat d'afectar i ser afectat.

L'exercici convida a pensar la percepció com una pràctica compartida. No es tracta de construir una peça ni de transmetre un significat concret, sinó de generar les condicions perquè alguna cosa pugui passar en l'experiència de qui la viu.

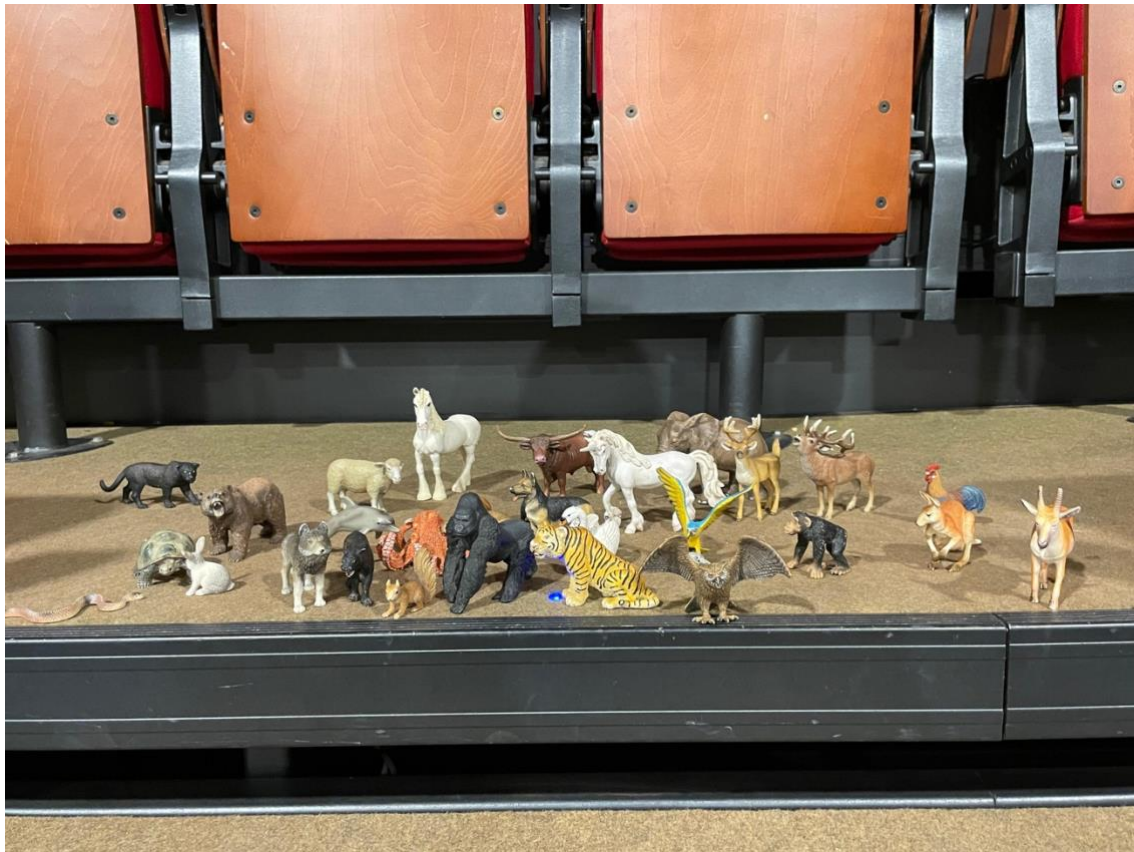
Què és imprescindible perquè emergeixi una experiència? Què podem preparar i què escapa inevitablement al nostre control? Com es relacionen la intenció de qui proposa i la percepció de qui participa?



La proposta recupera una de les idees centrals de tota la sessió: una experiència no és quelcom que es produeix ni que es transmet, sinó quelcom que emergeix en la trobada entre una situació, una atenció i una presència disposada a deixar-se afectar.

Tancament

Per concloure la sessió, les participants recullen novament un sobre d'una pila. A l'interior hi troben una breu proposta d'atenció que les convida a mirar el present com si fos una escena perfectament orquestrada, on tot el que passa — moviments, sons, llum i presències— forma part d'una mateixa composició. El text tanca la sessió obrint alhora una altra manera d'estar en la realitat, més atenta i situada.



Els nostres animals van estar contemplant el taller-funció tot el temps.

4. Materials utilitzats durant la sessió

- Espai ampli per al moviment.
- Fulls de paper i material d'escriptura.
- Sobres amb consignes i elements de joc.
- Essències i materials aromàtics per al treball amb l'olfacte.
- Objectes diversos per a exercicis perceptius (antifaços, ventalls).

5. Conclusions

Des del principi, la sessió es desenvolupa en un clima de presència i obertura, amb una disposició del grup a jugar, escoltar i implicar-se en les propostes. L'Espai Lliure del Teatre Lliure resulta especialment adequat per les característiques de l'espai i permet desplegar la proposta en condicions òptimes.

En aquest sentit, el taller s'inscriu en un marc proper a la pràctica escènica, on l'espai es concep com un lloc d'experimentació perceptiva i relacional. La sessió posa de manifest la percepció com una construcció activa, en transformació constant segons l'atenció, el context i la relació amb els altres, i el potencial dels exercicis per modificar-la i expandir-la.

Finalment, la proposta confirma la importància de generar espais on l'experiència, la curiositat i la relació esdevinguin matèria compartida de treball i de sentit.

6. Bibliografia

- Ackerman, Diane. *Una història natural dels sentits*.
Bachelard, Gaston. *La poètica de l'espai*.
Brecht, Bertolt. *Petit organon per al teatre*.
Calvino, Italo. *Sis propostes per al pròxim mil·lenni* (especialment el capítol «Lleugeresa»).
- Corbin, Henry. *La imaginació creadora en el sufisme d'Ibn Arabi*.
Ellcock, Stephen. *All Good Things. Un tresor d'imatges per elevar l'esperit i despertar novament la meravella*.
Huizinga, Johan. *Homo Ludens*.
Le Breton, David. *El sabor del món. Una antropologia dels sentits*.
Merleau-Ponty, Maurice. *Fenomenologia de la percepció*.
Pallasmaa, Juhani. *Els ulls de la pell. L'arquitectura i els sentits*.
Proust, Marcel. *Pel camí de Swann* (darrera part del capítol I d'*A la recerca del temps perdut*).
Tolja, Jader i Speciani, Francesca. *Pensar amb el cos*

Sobre Marga Socias

Creadora especialitzada en experiències sensorials, instal·lacions artístiques i projectes escènics participatius. La seva pràctica explora les connexions entre els sentits, el cos, la memòria, la curiositat, la ficció i la realitat.

Ha treballat en companyies de teatre sensorial com Carte Blanche i Teatro de los Sentidos, i ha col·laborat amb companyies i artistes de teatre immersiu d'arreu d'Europa, entre elles Hello Earth!, Lis Lab i Theatre A l'Envers.

Va fundar INHEPI, una xarxa internacional d'artistes independents dedicada al desenvolupament d'instal·lacions interactives.

Des de fa més de deu anys col·labora amb el Consorci d'Educació de Barcelona. Ha desenvolupat instal·lacions per a públic familiar en museus de Dinamarca i en centres com el MACBA, l'IVAM i el Museu de la Garrotxa, així com projectes per a biblioteques de Dinamarca i de Barcelona.

Ha estat docent al Màster de Creació en Arts de Carrer de FiraTàrrrega i la Universitat de Lleida, al Postgrau Poètica dels Sentits de la Universitat de Girona i Teatro de los Sentidos, i al Postgrau de Disseny Escenogràfic d'ELISAVA.



Obrir els sentits

CURS
EDUCA AMB L'ART
2025-2026

Formacions
adreçades
a professionals
de l'acció social
i educativa

MÚSICA
ARTS VISUALS
DANSA
I TEATRE



Apropa Cultura

Educa amb l'Art es un curs de formació anual en música, teatre, dansa, arts visuals i ciència on s'ofereixen eines per enriquir i potenciar la tasca de persones educadores a través de les possibilitats de la creació artística. A partir de sessions vivencials, experimentem i aprenem col·lectivament com l'art pot ajudar-nos en el dia a dia.

Si vols conèixer més propostes de l'**Educa amb l'art**, consulta l'apartat de [recursos de formació](#) del nostre web, el canal de [youtube](#) o escriu-nos per rebre recomanacions a apropa@apropacultura.cat o al nostre telèfon. Animeu-vos a posar en pràctica les propostes i compartiu amb nosaltres l'experiència!

www.apropacultura.cat

Email: coordinacio@apropacultura.cat

Telèfon: 93 247 93 00 ext. 469 i 339

Equip Educa amb l'art

ALTRES MANERES DE TROBAR-SE

Pràctiques d'escolta, cos i percepció sensorial

- **Servei Educatiu Teatre Lliure:** Alicia Gorina
- **Artista docent:** Marga Socias
- **Coordinació i producció:** Claudia Torner.
- **Producció i suport pedagògic:** Teresa Rubio
- **Disseny /comunicació gràfica:** Erola Boix

Gràcies!!

