

## ACTIVITAT COS EN JOC

### Localització i calendari:

L'activitat es realitzarà al gimnàs.  
Tots els dijous de 16 h a 17'30, d'octubre a maig.

### Descripció de l'activitat:

A viure el cos comunicatiu, intel·ligent i creatiu que som!



Desenvolupar la consciència a través del cos, gaudint de les seves potencialitats sensorials, expressives i de vincle.

### Referents

Els meus referents i fonaments de treball són l'Awareness Through the Body ATB, la dansa contemporània, la dansa de contacte, l'anatomia experiencial, el seitai, Polyvagal theory, Comunicació No Violenta i Movement Culture. L'acompanyament respecta cada sensibilitat particular fent ús de límits i proposant reptes.

### Teresa G. Valenzuela

El meu camí s'orienta a l'art de la presència. Sintonitzo amb el ventall de mirades i pràctiques corporals que faciliten la connexió i gaudi de la pròpia essència i que proporcionen recursos per una vida de qualitat. Estic titulada en Educació Social per la UB, en Direcció d'activitats de lleure i en dansa i coreografia per l'Institut del Teatre. Aporto la meua experiència i esperit de recerca a contextos educatius, artístics, terapèutics, comunitaris, de lleure i de desenvolupament humà.

## Objectius

- Vivenciar processos d'atenció i centrar-la en l'espai i en el cos. Interocepció i exterocepció.
- Desenvolupar un sentit d'escolta i de presència en modelatge mutu. Co-regulació.
- Conèixer i reconèixer les diferents dimensions que configuren la persona, incidint particularment en la dimensió física i l'energètica.
- Gaudir de la riquesa perceptiva i expressiva del cos. Noves percepcions conviden a la descoberta de sensacions i coordinacions.
- Desenvolupar un sentit d'integritat i de respecte pel cos i de l'espai personal propi i alié.
- Descobrir i activar a voluntat qualitats físiques com la fluïdesa, la consistència, la projecció i la pulsació (respiració)
- Experimentar el moviment des del plaer de l'harmonia, de la força, del ritme, de la imaginació i de la coralitat.
- Viure diferents rols: receptiu, actiu, interactiu i guia intuïtiu.
- Obrir-se al reconeixement convidant a l'auto reflexió mitjançant preguntes.
- Contactar i desplegar la intel·ligència innata del cos i la confiança en la pròpia capacitat.
- Oferir un ambient compartit de col·laboració i creació espontània des de l'exploració individual i/o grupal. Sense judicis i convidant a l'apreci per cada sensibilitat i allò que pot aportar. Aquesta improvisació pot exposar-se a la mirada d'altres persones.

## Materials i recursos

- El cercle/grup com espai de trobada.
- Múltiples oportunitats d'escoltar i de sentir-se escoltant: sons, olors, paraules, sabors, direccions, textures, tonalitats e intensitats, colors, imatges, etc...
- La pausa que convida uns instants a la quietud i al silenci vius.
- Jocs d'atenció, d'estructura física, de descàrrega i d'autoregulació energètica.
- La dansa de contacte, cos a cos o mitjançant objectes.
- Danses circulars.
- Seqüències de moviment a diverses intensitats, velocitats, nivells i complexitats.
- La llavor màgica i la capacitat de transformació imaginativa del cos.
- Activitats i circuits de Consciència Sensorial.
- Paisatges d'estructures per a l'alineació, la calma i la força sentida.
- "Jam session" de contacte, de moviment i de veu. Rol d'espectador i rol d'intèrpret creatiu.
- Ús d'objectes i de material concret: bosses d'aigua, canyes de bambú, pilotes, sacs de llavors, gomes elàstiques, etc...
- Transferència del llenguatge del cos a d'altres llenguatges plàstics i a la paraula o a la imatge.
- Aules obertes on convidem a les famílies a participar i on podem compartir el nostre procés.

## Aclariments i recomanacions

Per a participar de l'activitat cal que tinguem present que la finalitat d'aquest espai és desenvolupar el sentit de respecte i gaudi del cos, no fer exhibicions ni aconseguir una imatge estètica determinada. Com a persona que guia l'activitat sóc l'encarregada de vetllar pel benestar i l'evolució del grup, això implica establir els límits i els reptes que vegi necessaris en funció de l'infant i la situació. Si el grup és de més de 12 infants, comptaré amb una persona d'assistent. Pot ser que en algun moment demani la vostra presència o que necessiti compartir alguna observació o informació amb vosaltres. Puntualment us informaré de les classes obertes on podeu conèixer el treball que proposo de primera mà, i participar en la sessió si us ve de gust. Recomanoroba còmode de cotó (samarretes de mitja màniga o màniga llarga pel treball de terra) i peu descobert imitjions antilliscants (a l'hivern). Un bon berenar saludable per abans de l'activitat i ampolla d'aigua reutilitzable!

Més informació : <https://youtu.be/Ao6uywNzeRg>