
This is the **published version** of the master thesis:

Jorba Bayona, Queralt; Cammany i Dorr, Rosmarie. Fang, fulles i coixins : la influència de l'espai físic en la teràpia. Investigació artística a través de la dansa moviment teràpia. 2017. 177 p. (Màster en Dansa Moviment Teràpia)

This version is available at <https://ddd.uab.cat/record/182335>

under the terms of the  license

FANG, FULLES I COIXINS

La influència de l'espai físic en la Teràpia.

Investigació artística a través de la Dansa Moviment Teràpia.

Projecte d'investigació dins del Màster de Dansa Moviment Teràpia

Universitat Autònoma de Barcelona



per Queralt Jorba Bayona

supervisat per Dra. Rosemarie Cammany

Juny de 2011

Dibuix de la portada d'Aina Sallés i Perramón, titulat El pas del dia.

A les meravelloses companyes d'aquest viatge
i a totes les persones que heu estat voletejant en el transcurs d'aquest projecte.

El espacio me ha dejado siempre silencioso.

Jules Valles, en el llibre *L'enfant*.

Es una historia tan vieja que vacilo en repetirla, en repetírmela. Y sin embargo acabo
de revivirla.

Gaston Bachelar, en el llibre *El espacio poético*.

1. ÍNDEX

1. ÍNDEX

2. RESUM

2.1. Resum

2.2. Paraules claus

2.3. Abstract

2.4. Key words

3. PRESENTACIÓ

4. EL MARC TEÒRIC

4.1. L'espai físic

4.2. L'estil de vida imperant en l'actualitat

4.3. Deslligam amb la natura i alguns moviments socials que assenyalen aquest fet

4.4. L'atracció cap als espais naturals

4.5. El concepte de natura

4.6. Beneficis de la naturalesa en l'individu

4.7. Context terapèutic

4.8. Psicoteràpia relacional

4.9. Teràpia i entorn: ecopsicologia i ecoteràpia

4.10. Dansa Moviment Teràpia

4.11. Art, dansa i entorn

5. ESTUDI

5.1. Pregunta d'investigació

5.2. Hipòtesis de la investigació

5.3. Objectius

5.3.1. Objectius generals

5.3.2 Objectius específics

5.4. Objectius entorn del contingut teòric del projecte

5.5. Objectius entorn del contingut pràctic del projecte

5.6. Objectius del grup de treball

5.7.Objectius a partir de combinar la teoria i la pràctica

6. METODOLOGIA

6.1. La teoria i la pràctica

6.2. Investigació artística, investigació qualitativa?

6.3. Aportacions de l'art en el coneixement

6.4. Una definició d'investigació artística

6.5. Investigadora

6.6. Participants i investigació participativa

6.7. Justificació de l'ús d'aquesta metodologia

6.8. Disseny de la investigació:

6.8.1. Estructura

6.8.2. Mostra

6.8.3. Condicions experimentals

6.8.4. La selecció dels participants

6.8.5. Característiques de l'espai

6.8.6. Recol·lecció de dades

6.8.7. Procediment

6.8.8. Anàlisi de dades

7. RESULTATS

7.1. Dades recollides

7.2. Dades analitzades

7.3. Participants

7.4. Dades obtingues de les preguntes obertes i de la posada en comú

7.4.1. Grup dels Dissabte en un Espai Tancat

7.4.2. Grup dels Dissabtes en un Espai Obert

7.4.3. Grup dels Dijous en un Espai Obert

7.4.4. Grup dels Dijous en un Espai Tancat

7.5. Moviment

7.5.1. Grup dels Dissabtes

7.5.2. Grup dels Dijous

7.5.3. Resultats conjunts entre els dos grups

7.6. Benestar general

7.6.1. Quantitatiu:

Grup dels Dissabtes

Grup dels Dijous

Resultats conjunts entre els dos grups

7.6.2. Qualitatiu:

Grup dels Dissabtes

Grup dels Dijous

Resultats conjunts entre els dos grups

8. CONCLUSIONS DELS RESULTATS

8.1. Sobre les preguntes obertes i la posada en comú

8.2. Sobre el moviment

8.3. Sobre el benestar

9. CONCLUSIONS GENERALS

- 9.1. Dansa d'especificitat espacial
- 9.2. Dansa i percepció espacial
- 9.3. Espai canviant i velocitat en els trajectes
- 9.4. Apropiació de l'espai i respecte cap a l'entorn
- 9.5. Dins i fora. Immensitat i miniatura
- 9.6. Acolliment de l'espai natural
- 9.7. Lloc que ocupa l'espai a la teràpia
- 9.8. Peculiaritats en les diferents formes de setting
- 9.9. Estratègies per a fer més previsible l'espai natural
- 9.10. Relació de poder

10. LIMITACIONS, CONSIDERACIONS I PROSPECTIVA

- 10.1. Consideracions sobre la investigació realitzada
- 10.2. Aportacions de la investigació
- 10.3. Temes que resultarien interessants d'indagar en investigacions futures
- 10.4. Reflexions finals

11. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

12. ANNEXOS

Annex 1: LA VINCULACIÓ DE LA TEORIA I LA PRÀCTICA EN L'ELABORACIÓ DEL PROJECTE

Annex 2: PREPARACIÓ DE LES SESSIONS EXPERIMENTALS

a. Correu electrònic per a recaptar els/les participants

b. Formulari:

Compromís d'assistència, permís d'ús de la informació i permís d'ús de la imatge

Dades personals

Enquesta (omplir abans d'iniciar la sessió)

Preguntes obertes (omplir durant la sessió)

Enquesta (omplir un cop finalitzada la sessió)

c. Protocol de la sessió:

Explicació del projecte

Recomanacions

Estructura de la sessió

d. Un cop les persones interessades em responien

Annex 3: LES DADES RECOLLIDES A LES SESSIONS EXPERIMENTALS

a. Benestar general

b. Informació escrita dels participants

c. Descripció del moviment

d. Quadrícula amb els resultats

e. Observacions grupals

Annex 4: VÍDEO DELS MOVIMENTS

2. RESUM

2.1. Resum

En la present investigació teòrico-pràctica s'explora entorn del context terapèutic: a través d'una investigació artística dos grups de participants realitzen dues sessions vivencials de Dansa Moviment Teràpia, en què contraresten com es senten en un espai obert a l'aire lliure en un entorn natural i en una sala de teràpia en un edifici a la ciutat.

Utilitzant la dansa i el moviment i descobrint-la com a eina excepcional per a relacionar-se amb l'espai físic i extreure'n informació, s'observa que, així com l'espai tancat afavoreix centrar l'atenció en un mateix en un ambient previsible i confidencial, un espai natural aporta una connexió amb la naturalesa i amb tota la vida que conté.

2.2. Paraules claus

Dansa Moviment Teràpia

Setting, context terapèutic

Beneficis de la naturalesa a la salut

Naturalesa

Ecoteràpia

Dansa i entorn

Investigació artística

2.3. Abstract

In the present theoretical-practical research is questioned the therapeutic setting, where through an art inquiry research two groups of participants performed two experiential sessions of dance movement therapy, in which counter as they feel in a natural space outdoors and in a therapy room in a building in the city.

Using dance and movement and discovering it as a unique tool to connect you with space and extract information of it, shows that where the room helps focus on yourself in a predictable and confidential, natural area provides the benefit to be in contact with nature and all life within it.

2.4. Keywords:

Dance Movement Therapy

Therapeutic setting

Benefits of nature in health

Nature

Ecotherapy

Site specific dance

Artistic inquiry

3. PRESENTACIÓ

Escollir el tema de la tesina va ser un procés tortuós. El meu focus d'atenció anava saltant d'un tema a l'altre, descol·locat, despistat. Tots els temes tenien quelcom d'interessant que m'atreien al principi, però al cap d'uns dies de gestació l'atracció s'anava esvaint, deixant espai per un desinterès immutable.

A través de dedicar dos dies a investigar més a fons l'elecció de la tesina a través de mètodes artístics, valent-me de la dansa, de les arts plàstiques i de la narrativa, i justament en un entorn natural; vaig poder llegir allò que el meu cos m'intentava dir. Perquè la curiositat i les ganes d'investigar es mantinguéssin vives havia d'investigar un tema que anés a ritme amb la meva visió de veure i estar en el món i que hi contribuís d'alguna manera, per petita que fos.

Així, escollís el tema que escollís, havia de ser pertinent i rellevant amb la meua forma d'entendre el món. Sobretot pertinent.

Tanmateix intento que treballar acord amb els meus principis no tingui perquè anar lligat a un esbiaix en l'assoliment del coneixement. Tot i que és problemàtic parlar de coneixement objectiu, crec que té més sentit parlar de coneixement vàlid i aplicable a unes determinades circumstàncies contextuais.

Sovint em pregunto quin paper haurien de tenir les arts i la teràpia, i en concret la Dansa Moviment Teràpia en un model d'entendre'ns i organitzar-nos de forma més justa, participativa i amb una bona gestió dels recursos disponibles. I em responc imaginant-me organitzacions i dinàmiques socials que podrien ser més sanes que d'altres. Anar més enllà i que no quedi només a la meua imaginació em sedueix cap a investigar què pot ser útil de les meves creences i què pot ser ineficaç.

Aquí se'm comencen a plantejar molts possibles temes, partint de la idea d'integrar l'aspecte emocional i relacional per contribuir a aquest sanejament de la societat, a on hi ha lloc per les emocions, el joc, l'espiritualitat, el treball, l'autogestió, el suport de les xarxes socials, el diàleg, una bona gestió del conflicte, la humilitat;

encaminant-nos cap a aprendre a tolerar, a encaixar i a cohabitar en l'espai on habitem i amb les il·lusions de les persones amb qui convivim.

Cal el suport d'una ciència no autoritària, crítica i transparent al servei de les societats per adaptar-nos als canvis que se'ns van presentant, per tal de seguir apuntant cap a una salut física i mental a l'abast de tothom, amb capacitat de decidir sobre els nostres cossos i les nostres emocions, i cap a un empoderament de la població implicada en les decisions que l'afecten.

Així, aquest treball es situa en el marc de les teràpies creatives per investigar què poden aportar a la nostra existència. En concret treballant amb la dansa com a canal d'expressió i comunicació creativa dins el marc contenidor de la teràpia, per investigar què pot aportar l'entorn natural com a context terapèutic.

Què té de terapèutic l'entorn natural? Quina relació pot tenir amb l'art en general, i amb la dansa en particular? Quines possibilitats et dóna fer la teràpia en una habitació a diferència de fer-ho a l'aire lliure?

La proposta d'aquesta investigació parteix de problematitzar entorn del concepte de context terapèutic i vol investigar la influència que pot tenir un espai natural en un procés terapèutic utilitzant la investigació artística i la dansa, i buscant les diferències amb realitzar teràpia en una sala.

En l'actualitat hi ha un interès creixent pel contacte amb la naturalesa i els seus cicles. Tot i que hi ha algunes experiències de Dansa Moviment Teràpia en entorns naturals, no hi ha pràcticament bibliografia al respecte i per tant se sap poc sobre les seves possibles contribucions i contraindicacions. Aquest treball pretén contribuir en la investigació d'aquest camp.

La feina, doncs, ha estat encaixar aquestes motivacions amb dissenyar una investigació que sigui possible de dur a terme i pugui realitzar alguna aportació a la Dansa Moviment Teràpia, a les meves col·legues i a la societat, dins del marc acadèmic del Màster de Dansa Moviment Teràpia de la Universitat Autònoma de Barcelona, com a projecte final d'aquesta formació.

Abans de res volia agrair als i a les participants de les sessions d'investigació la seva col·laboració, predisposició i il·lusió. Gràcies per compartir les vostres vivències més delicades, més rupestres, més inquietants, més plaents.

Nota: Al llarg del treball s'alternen el femení i el masculí per referir-me a grups on hi ha persones de diferent sexe.

4. MARC TEÒRIC

En el marc teòric començo abordant l'espai físic i com les característiques d'aquest influeixen en l'ésser humà, així com, a la vegada, les persones donen significació i influeixen l'espai on es troben.

A continuació parlo de la relació actual de la humanitat amb el planeta, l'estil de vida imperant en l'actualitat i el gran impacte que té en el medi; i com arrel d'aquesta activitat frenètica, han sortit diferents moviments alertant d'aquesta situació i proposant noves alternatives d'organització social.

Faig esment a l'atracció que ha mostrat l'individu i les societats pels espais naturals i a diverses hipòtesis que donen explicació a aquesta tendència. Breument exposo a què em refereixo quan parlo d'entorn natural al llarg d'aquest treball; i tot seguit faig un petit repàs dels estudis que s'han fet evidenciant els beneficis de la naturalesa en la persona a diferents nivells.

Un cop arribat aquí, parlo del lloc que ocupa l'espai físic en la teràpia i introdueixo el concepte de context terapèutic. Per tal de no deixar de banda la importància de la relació terapèutica en un marc de teràpia, coneixerem la psicoteràpia relacional.

Per finalment assenyalar les experiències de teràpia a l'aire lliure: introduint el terme d'ecoteràpia, veient també experiències en aquesta direcció en el món de l'art, per acabar explorant en l'àmbit de la Dansa Moviment Teràpia.

4.1. L'espai físic

El concepte d'espai físic té moltes definicions i és fonamental en diverses branques de coneixement com les Matemàtiques, la Física, la Filosofia, la Geografia o la Psicologia.

Norberg-Schulz (1972) expressa que “l'interès de l'ésser humà per l'espai té arrels existencials: deriva d'una necessitat d'adquirir relacions vitals amb l'ambient que el rodeja per aportar ordre i sentit a un món d'esdeveniments i accions” (p.9)

Heidegger, sent precursor de Merleau-Ponty, Bachelard o Bollnow; afirmà el caràcter espacial de la existència humana i va ser el primer a mantenir que l'existència és espai i que no es pot dissociar l'ésser humà de l'espai. (Norberg-Schulz, 1975, p.18)

Des de l'enfocament d'aquest treball el que ens interessa no és l'espai en si, sinó la relació i significació existents dels col·lectius i individus amb aquest espai; la importància de l'espai on habites i la seva influència en la creació, l'expressió, l'art i la teràpia. És útil la definició que realitza Argan:

Quant parlem d'espai no ens referim a una realitat objectiva, definida com una estructura estable, sinó a un concepte, és a dir, a una idea que té un desenvolupament històric i social propi i les quals les seves transformacions són expressades total o parcialment, per les formes arquitectòniques en particular i per les formes artístiques en general. (Argan, 1973, p.13)

A aquesta afirmació d'Argan, hi afegiria la idea d'interrelació bidireccional que mantenen els grups amb aquest espai. Per una banda, com la seva activitat modifica l'espai. Per l'altra, la influència de l'espai sobre el tarannà de la humanitat; certs territoris permetran un tipus d'activitat, un tipus de relacions que altres punts geogràfics no facilitaran.

L'espai físic influeix la persona, influeix els seus moviments, i això significa influir en la percepció d'un mateix, dels altres i de l'entorn; significa que afecta la nostra manera d'estar en el món i de compartir-lo amb els altres i significa que ens afecta emocionalment.

Piaget exposà la idea que durant la infància es desenvolupa gradualment la idea d'un món estructurat i que, necessàriament, aquest desenvolupament inclou un desenvolupament de nocions espaials. (Norberg-Schulz, 1975, p.19)

Certs estudis posen de manifest que el disseny arquitectònic i el traçat dels edificis influeixen en les relacions socials.

Tot i que hi ha molts altres factors que influeixen en la formació d'amistats, s'han fet diversos estudis en vivendes, oficines i residències universitàries que corroboren que un edifici dissenyat perquè les persones es trobin amb freqüència, s'espera que facin més amistats i coneguts que en altres edificis situats en posicions més aïllades. (Canter i Llorens, 1973)

En aquesta direcció Grosz parla d'aquesta relació dinàmica entre subjecte i espai, en aquest cas de la ciutat:

El cos i el seu entorn més aviat es produeixen l'un a l'altre com a formes de l'hiperreal, com a modes de simulació que han superat i transformat qualsevol

realitat que cadascun d'ells hagués tingut, en la imatge de l'altre: la ciutat és feta i sobrepassada en el simulacre del cos, i el cos, al seu torn, és transformat, "ciutadat", urbanitzat com a cos característicament metropolità. (Grosz, 1997, p.156)

Certes branques de la Sociologia i de la Psicologia Social ens parlen de com el context afecta la manera com sent i viu la persona i viceversa; consideraen la societat un producte humà i l'individu un producte d'aquesta societat. Amb aquesta aportació és important tenir en compte que no només és l'espai físic que influeix l'ésser humà, sinó el que aquest ha creat en aquest entorn, el món intersubjectiu compartit amb altres persones. Berger i Luckmann exposen de forma entenedora aquesta idea:

El procés d'esdevenir persona humana té lloc en interrelació amb un entorn concret. Afegim-hi el fet que aquest entorn és alhora físic i humà, i ens adonarem que, per consegüent, el nou ésser humà no es relaciona tan sols amb un entorn natural determinat, ans també amb un determinat ordre social i cultural, que li arriba a través "d'altres significatius" que s'ocupen d'ell. [...] Des del moment mateix de la naixença de l'home, el desenvolupament del seu organisme, i en gran part el seu mateix ésser biològic, queden subjectes a unes constants interferències socialment determinades. [...] Resulta que hi ha tantes maneres d'esdevenir i d'ésser humà, com cultures. Dit d'una altra manera: la humanitat de l'home és variable, socialment i culturalment variable.

(Berger i Luckmann, 1988, p.75-76)

4.2. L'estil de vida imperant en l'actualitat

Encara que els éssers humans actualment representen només un 0,5% de la biomassa de vida total de la Terra, l'efecte de la seva activitat a la naturalesa és desproporcionadament gran.

L'acció de l'ésser humà sobre el medi físic i especialment urbà s'ha intensificat en els últims 40 anys amb una potència transformadora, inusual fins ara.

L'espècie humana s'ha acostumat a canviar conscientment l'entorn per adaptar-lo a les seves necessitats independentment de les conseqüències que això pugui tenir, creant una sensació irreal d'omnipotència i, massa sovint, obviat l'opció de replantejar els seus costums i assumir-ne els canvis per adaptar-se ell a l'ambient.

L'actual sistema imperant basat en la globalització, el capitalisme i el creixement econòmic té conseqüències de molt diferent índole:

L'esgotament dels recursos energètics, l'esgotament d'alguns minerals, l'acceleració i degradació del medi ambient, la proliferació de residus, la degradació de la salut, l'evolució d'un mode de vida dels països dominants en detriment del països dominats, l'explotació dels recursos dels països del sud en detriment de la seva autosuficiència.

Des dels anys 80 del segle passat han anat proliferant moviments que qüestionen el model econòmic imperant i m'assenyalen les seves conseqüències.

4.3. Deslligam amb la natura i alguns moviments socials que assenyalen aquest fet

L'estil de vida imperant de la societat occidental capitalitzada, amb una economia basada en els serveis i la vida a les ciutats, ha fet canviar les tradicions i dinàmiques de moltes societats de manera que s'han perdut costums que unien les comunitats a la naturalesa a diferents nivells, ja sigui de forma més pràctica com podria ser cultivar el camp o més espiritual realitzant rituals a l'aire lliure o festes populars.

El desenvolupament tecnològic ha adormit la nostra habilitat de viure primàriament en zones rurals, fent que estiguem desconnectades de la naturalesa, canviant la nostra identitat i influint a la nostra salut mental.

Hi ha un nombre important de col·lectius i organitzacions que ja fa anys que alerten sobre les conseqüències d'aquest sistema insostenible i desigual. Entre ells, apareixen els moviments ecologistes amb un interès creixent en la natura i les relacions que establim amb ella.

Troblem diferents moviments de diversa índole que es vinculen amb la natura: la formació outdoors que aplica els beneficis de realitzar activitats a l'aire lliure a l'empresa, els beneficis que suposa per a l'escola i l'educació dels infants, l'aparició del moviment neorural, l'interès del disseny de les ciutats amb espais verds i l'afectació de la urbe a les relacions socials, etc.

Moviment ecologista: Un moviment polític, social i global; que defensa la protecció, la gestió sostenible i la restauració del medi ambient com una forma de satisfer una necessitat humana, en alguns casos incloent-hi necessitats espirituals i socials. En aquests termes, els ecologistes fan una crítica social més o menys implícita, i proposen la necessitat de reformes legals i conscienciació social tant en governs, com en empreses i col·lectius socials. El moviment està representat per una àmplia gamma d'organitzacions i ideologies diverses.

El moviment ecologista està unit al compromís per a mantenir la salut de l'ésser humà en equilibri amb els ecosistemes naturals, es considera la humanitat com una part de la naturalesa i no alguna cosa separada d'ella.

Neorurals: La recerca d'un sistema més sostenible, entre d'altres motius fa que al final de la dècada dels 70 aparegui el fenomen social dels neorurals.

La gran majoria de territoris rurals d'Europa, així com altres territoris de l'Amèrica Llatina, han viscut un progressiu descens demogràfic i un envelliment de la població; al mateix temps, però, en els darrers anys s'ha produït un "renaixement rural", caracteritzat fonamentalment per l'interès a instal·lar-se a viure al camp de persones procedents de zones urbanes. (Lluvich i Ortega, 2004)

Aquest mot, però, només s'aplica a individus o grups de caire alternatiu i no a altres col·lectius que es puguin traslladar al camp moguts per altres motivacions. A continuació tenim una definició de Llobet, 1999, citat per Lluvich i Ortega (2003):

Fa referència especialment a joves d'origen urbà que resideixen en entorns rurals amb la voluntat de viure de la terra influïts per ideologies dites alternatives, originàries dels Estats Units i desenvolupades a Europa a partir del Maig francès, que combinen dosis d'ecologisme, pacifisme i naturisme amb l'objectiu de construir un model de vida més harmònic amb la natura. (p.25)

Decreixement: Hi ha diverses posicions per encarar els reptes de la insostenibilitat del model actual. El decreixement, terme que genera força controvèrsies, el defineixen com un concepte polític, econòmic i social, que neix als anys 80, en part a través de la tesi de Nicholas Georgescu-Roegen, que s'oposa al relatiu consens polític actual sobre el creixement econòmic. Segons els seus partidaris, la reducció dels recursos naturals, especialment l'esgotament dels recursos fòssils, farà inevitablement frenar el productivisme de la societat actual. Per tant, proposen

d'anticipar-se a la situació de forma voluntària per pal·liar els efectes negatius. És un moviment que pretén reunir sota un mateix paraigües comú totes aquelles lluites i reivindicacions ja existents que intenten oferir una resposta coherent a l'actual sistema mundial.

El decreixement proposa reestructurar el sistema de producció i les relacions socials, reavaluant el sistema de valors al voltant dels quals organitzem la nostra vida. Posa èmfasis a tornar a l'àmbit local en les múltiples relacions existents (econòmiques, de producció, de consum, energia, etc.) i també en les relacions comunitàries; és a dir, sortint de l'individualisme dominant i refer el suport mutu de l'entorn proper per tal de cobrir les necessitats bàsiques, tant materials com immaterials.

(Informació extreta de <http://decreixement.net/node/1108>)

4.4. L'atracció cap als espais naturals

En tot aquest marc apareix una antiga aspiració de l'ésser humà d'establir un equilibri harmoniós amb la naturalesa que l'envolta, que al llarg del temps ha estat una reiterada font d'inspiració. Així al llarg de la història hi ha hagut, amb més o menys presència, una tendència recurrent de l'ésser humà a buscar el seu passat, els seus orígens i la vinculació amb la terra.

Algunes tradicions religioses han ensenyat a respectar els éssers vius i la terra, oferint una base espiritual per potenciar la sensibilitat ecològica. No cal anar a mirar els aborígens australians o els indis americans; els fundadors de grans religions, com Buda, Jesús, Moisès o Mahoma, van buscar el contacte amb el sagrat a través d'estades al món natural. En el cas de la religió cristiana va ser posteriorment que es separà allò sagrat d'allò mundà i s'oblidaren els consells del seu fundador.

Mirant a través de la lent de les arts visuals la natura salvatge ha estat un tema important en diverses èpoques de la [història](#), i ha estat molt important el llegat que ens va deixar el moviment del Romanticisme a finals de s.XVIII i primera meitat del s. XIX, amb la idea de naturalesa salvatge com un valor intrínsec i que cobrà importància dins la cultura occidental, la recerca de la llibertat autèntica, el subjectivisme, el sentiment davant de la raó, entre d'altres influències. En èpoques anteriors, les pintures havien estat sobretot representacions d'escenes religioses o d'éssers humans.

Els científics també han estudiat la natura de forma específica, la idea sobre la bellesa de la natura, la perfecció i la simetria estudiades per les Matemàtiques.

Actualment segueix sent un tema recurrent en la vida contemporània, i és motiu d'estudi per a la fotografia, la pintura, l'escriptura, les arts visuals, la dansa, etc.

A la imatge idíl·lica que sovint es té de la natura, hi contribueix també el context actual en què més d'un 80% de la població europea no viu avui en dia en un medi rural, sinó en ciutats, és a dir, en un medi físic que ha estat radicalment transformat per acomodar-lo als nous hàbits.

La hipòtesi de la Biofília, suggerida per Edward Wilson, evoca que la identitat humana i la realització personal, d'alguna manera depenen de la nostra relació amb la natura. La vinculació amb la natura no només passa a través de l'explotació dels recursos energètics presents en el medi ambient, sinó per la influència que el món natural té en el desenvolupament i el benestar emocional, cognitiu, estètic i fins i tot espiritual. Aquesta hipòtesi estableix un vincle emocional que lliga la humanitat amb la terra.

4.5. El concepte de natura

Anomenem naturalesa entorns en els que predomina visions de mar o de muntanya, de rius i de rierols, de roques, arbres i plantes, el cel obert i l'horitzó, racons amagats entre la vegetació profunda.

En aquest treball, dins d'aquest concepte de naturalesa, hi incloem no només entorns que són verges, sinó també aquells entorns que han estat menys modificats per l'acció de l'ésser humà del què ho són les ciutats; com vindrien a ser zones rurals o zones boscoses. Zones poc modificades a on els processos naturals discorren sense interferències humanes notòries, a on es pot notar la presència de l'ésser humà conjuntament amb la presència d'altres espècies vegetals i animals. Trobant absència de publicitat, de ciment, de cotxes i fum, a on no hi ha una massificació de gent, ni de soroll.

4.6. Beneficis de la naturalesa en l'individu

Una àmplia gamma d'estudis científics evidencien els beneficis de la naturalesa per a la salut humana, mostrant que tenen efectes en la percepció humana, les emocions, la conducta, la cognició i l'espiritualitat.

Les investigacions científiques confirmen la hipòtesi que el contacte amb la natura permet augmentar la salut mental i el desenvolupament psicològic, i fins hi tot hi ha certa investigació, de moment encara limitada, que assenyala que aquests resultats són transculturals i universals (Davis, 2004). Ja als anys 80 el psicòleg i investigador Stephen Kaplan i els seus col·laboradors de la Universitat de Michigan d'EUA, van ser els primers en aportar proves científiques sobre aquesta influència. Després de realitzar unes sèries d'estudis sobre l'atenció, van descobrir que l'exposició a entorns naturals tenia un complet efecte restaurador a la capacitat del cervell de concentrar-se i afavorir l'atenció.

Estudis recents d'O'Brien, 2005, o Bird, 2007, citats per Jordan (2010) identifiquen la importància dels boscos i els paisatges naturals per a la salut mental. Es reporten diversos beneficis psicològics i emocionals: pot servir com a distracció agradable, redueix els pensaments esgotadors, augmenta les sensacions positives, calma, millora l'humor i redueix les emocions negatives tals com la por, la ràbia o la tristesa.

Kaplan i Kaplan, 1989, citat per Jordan (2010), expresen que les persones mostren preferència cap a entorns salvatges i no modificats per la mà de l'ésser humà, i també van trobar que hi ha una preferència cap a arbres i plantes. (p.354)

Altres estudis posen de manifest que a més a més dels beneficis a la salut psíquica, els entorns naturals també ajuden al benestar i a la recuperació física.

Un dels estudis clàssics dels anys 80 es va fer en un hospital de Pensilvania a on els pacients recent operats que tenien una vista de bosc a l'habitació es recuperaven més ràpidament que els que tenien una paret de maó. Requerien menys temps d'ingrés, menys anestèsics i medicació i les infermeres informaven menys avaluacions negatives als informes mèdics. (Ulrich, 1984)

Diette et al. (2003) també van demostrar els beneficis terapèutics d'imatges de paisatges naturals i sons d'ocells en malalts preoperatoris.

Els paisatges naturals influencien en variables psicofisiològiques, podent produir una millora significativa a la pressió arterial, al ritme i a l'activitat cardíaca, a la tensió muscular i a l'activitat elèctrica del cervell.

Pel què fa a aspectes més conductuals, un estudi fet en un hospital psiquiàtric de Suècia al llarg un període de 15 anys, van observar que només es feien graffitis a les parets dels carrers a on hi havien pintures abstractes, però en canvi no s'havia efectuat cap pintura en parets a on hi havia pintats paisatges naturals.

Referent a les relacions i a la socialització, a la natura també es poden promocionar activitats col·lectives, oferint una oportunitat per a sentir-se part d'un grup en un entorn diferent, podent augmentar el suport social i l'intimitat. Un cert grau de desafiament compartit fa incrementar el suport social i l'altruisme; i se sap que el suport social té beneficis per a la salut. (Davis, 2004)

Altres autors suggereixen aportacions a un nivell transcendental. Davis (2004) aporta que sovint certes experiències a la naturalesa promouen crisis existencials, però a la vegada aquestes es veuen acompanyades de la reconstrucció de noves espiritualitats.

Com se sap, l'exercici físic està directament relacionat amb la millora de la salut mental, millorant l'estat d'ànim i l'autoestima, reduint l'estrès i la vulnerabilitat a patir depressió i enriquint la qualitat de vida.

És un mètode efectiu per prevenir l'obesitat, per protegir-te de la diabetis tipus II, malalties coronàries, dolències muscoesquelètiques i el càncer. (extret de The Green Agenda for Mental Health, 1996)

També s'ha demostrat que en tractaments per a depressions lleus i moderades, participar en un programa supervista d'exercici pot ser igual d'eficaç que l'administració de fàrmacs antidepressius. (Richardson et al., 2005)

Segons Davis (2004) la investigació mostra que l'exercici és un factor en la reducció de la depressió i millora altres símptomes de la psicopatologia, mostrant que l'exercici a l'aire lliure té un major efecte beneficiós que l'exercici a l'interior. (p.6)

4.7. Context terapèutic

Des del psicoanàlisi, la psicoteràpia, així com des de la Dansa Moviment Teràpia, el procés terapèutic s'emmarca dins d'un context fixe i estable, que s'anomena context terapèutic, marc terapèutic o setting. Tot i que les teories psicoanalítiques de Freud han anat canviant molt, la concepció del setting s'ha mantingut força constant, sent cert també, que s'ha fet poca literatura amb el setting com a tema central d'investigació (Young, 2003, p.3).

El setting implica no només un espai físic concret i adequat on es realitzen les sessions terapèutiques, sinó també l'horari establert per a fer la teràpia, l'acord dels honoraris, la roba, la llengua o el contacte físic. Són totes les circumstàncies que embolcallen la relació terapèutica, és un tot que no pot ser reduït a la suma de les seves parts. Com escriu Robert Young (1998, p.1) “Si fés una llista amb tots els factors que constitueixen el setting, em seguiria descuidant alguns elements i igualment no captaria la seva essència”.

Jordan (2010 p.346) expresa que “el marc de la psicoteràpia fa referència a la conducta professional i ètica del psicoterapeuta i contribueix a la seguretat tant del pacient com del terapeuta”. Aquest context permet contenir els sentiments de transferència que s'evoquen en una relació terapèutica entre terapeuta i pacient, establir límits a la relació, prevenir malsentesos o preservar l'intimitat sexual. El context terapèutic sovint és obviat fins que esdevenen certes transgressions, canvis inesperats o intents de transgredir-lo.

Permet un marc estable a on apreciar millor els canvis que esdevenen, centrar-se amb la relació, acotar un marc a on poder començar a treballar. L'estabilitat del setting dona una base de seguretat que segons Blegger (1967, p.239) “dona l'oportunitat al pacient que estableixi una relació simbiòtica, reproduint la relació simbiòtica primària de l'infant amb la seva mare.”

Young (2003, p.2.) diu:

El setting és un ambient facilitador i contenidor. Necessita ser un lloc suficientment segur per tal que pugui succeir el treball psicoterapèutic, un lloc on el pacient pugui permetre parlar d'aspectes que són massa dolorosos, tabú, compromesos de parlar enlloc més. L'essència de la seguretat de l'espai és que el pacient pugui projectar coses al terapeuta, que són continguts per aquest segon, per posteriorment poder ser elaborades entre els dos.

A la pràctica, els terapeutes han d'adaptar la seva pràctica clínica a un context concret que segurament no correspon amb l'ideal teòric, on a més a més, constantment es posen en dubte els seus límits (Young, R. 2003.). Tot i les peculiaritats que puguin sortir, el setting ha de mantenir una estabilitat que pugui contribuir a contenir la història del pacient. Protegir-lo però no estanacar-lo, acceptant-ne els canvis que puguin ser beneficiosos. Com diu Hermansson, 1997, citat per Jordan (2010) el maneig dels límits del marc terapèutic és un procés dinàmic i present al llarg de tot el transcurs d'una teràpia. (p.347)

De fet es pot construir un concepte de context terapèutic molt diferent a un altre i igualment complir amb les seves funcions. Relacionar-se fora del marc tradicional pot ser vist com una transgressió al setting; però si es contempla dins del acord terapèutic, pot ser una característica més del setting. En els apartats següents veurem com algunes corrents enfoquen el marc terapèutic de forma diferent.

4.8. Psicoteràpia relacional

En Psicologia ha estat estudiat (Mearns et al. 2005) que un dels pilars centrals per al bon funcionament de la teràpia resideix en la qualitat de la relació i amb l'habilitat del terapeuta per formar i mantenir l'aliança terapèutica amb el pacient per als bons resultats de la teràpia.

El psicoanàlisis relacional emfatitza la relació de l'ara i aquí entre pacient i terapeuta, construint una relació mútua i de reciprocitat. El terapeuta tracta de comprendre el pacient i respondre'l amb presència real i empatia, podent experimentar aquesta

relació des de la seguretat, per tal que després el pacient trobi la llibertat també amb les altres relacions.

El psicoanàlisis relacional és un terme d'ús relativament recent, que s'ha desenvolupat en els últims 20 anys principalment a Estats Units, que integra una varietat de teories psicoanalítiques que han evolucionat des de les idees originals de Freud. És una forma de psicoteràpia que explica la dinàmica intrapsíquica en la intersubjectivitat.

Velasco (2009) explica:

Caracteritzada per un enfoc ambientalista, la teoria relacional en contraposició a la teoria pulsional clàssica, manté la posició filosòfica que la persona és primordialment social, conseqüentment el centre d'interès no resideix en la ment aïllada com a unitat d'estudi, sinó en la relació que s'estableix amb les altres persones. Així, el conflicte no es localitza en una persona, sinó que ha de ser explorat tant en la seva expressió intrapersonal com interpersonal. (p.59)

Conceptes fonamentals d'aquestes teories són la empatia, la intersubjectivitat i el reconeixement de l'estat mental subjectiu d'un mateix i de l'altre, així com la mutualitat.

La mutualitat es refereix a la influència que pacient i terapeuta mútuament exerceixen un sobre l'altre. Tenint en compte que el benestar depèn de tenir relacions satisfactòries mútues amb els altres, el concepte d'una relació de mútua reciprocitat és important per a la psicoteràpia.

Amb aquest enfoc es redueix l'asimetria entre el rol de terapeuta i pacient i s'estableix una relació producte del bagatge i la espontaneïtat dels dos. Així, la clàssica autoritat del analista es transforma en una exploració respectuosa d'una realitat conjunta, donant lloc a significats mutus que l'analista i el pacient van co-construint. Tot i que no són iguals, ja que l'analista contribueix predominantment amb una actitud empàtica i l'analitzat amb una disposició de ser empàticament comprès. En la pràctica psicoanalítica relacional (Velasco, 2009, p.60), la subjectivitat del analista i la seva implicació personal juguen un paper destacat en el tractament. L'analista relacional no funciona com una pantalla blanca en la que es

projecten els continguts mentals del pacient sinó com un atent observador intensament compromès emocionalment amb el seu pacient.

4.9. Teràpia i entorn: ecopsicologia i ecoteràpia.

En les últimes dècades també ha crescut l'interès per les emocions i la necessitat de coneixes, l'interès per les filosofies orientals i l'èmfasi en el benestar individual. Això ha fet créixer el món de les teràpies i enfocs diversos que contribueixen a la salut mental i al creixement personal.

Dins de la Psicologia i la Psicoteràpia, apareixen unes corrents que assenyalen les aportacions de la naturalesa en el benestar de les persones.

Ecopsicologia: Neix el 1989 en l'àmbit d'un grup d'acadèmics de Berkeley (Elan Shapiro, Alan Kanner, Mary Gómez y Robert Greenway) que es troben per discutir la contribució que la Psicologia pot donar a la crisi ecològica, desencadenada en gran part per l'acció de l'espècie humana sobre el planeta terra en el darrer segle.

La Ecopsicologia té varies arrels que van des de diverses corrents místiques i religioses, el moviment romàntic a Europa, el moviment transcendentalista a Estats Units, moviments ecologistes, la Psicologia, el Psicoanàlisi, la Gestalt o la Psicologia Transpersonal.

Segons Scull (1999) aquesta suggereix que darrere la crisi ecològica també hi ha una crisi psicològica, com a resultat d'aquesta desconexió entre l'espècie humana i l'hàbitat a on viu; busca les arrels d'aquests problemes en la psicologia humana i la societat amb l'objectiu de descobrir com la gent pot connectar-se amb el món natural de manera que sigui saludable i sostenible, tant per a les persones i per al planeta.

Ecoteràpia: El terme Ecoteràpia va ser acunyat per primera vegada per Clinebell, sent una visió aplicada o clínica de la Ecopsicologia, tal i com ho vindria a ser la psicoteràpia de la psicologia. Reconeixent els efectes beneficiosos de la natura, posa l'accent no només a la relació entre pacient i terapeuta, si no també entre la natura i la persona.

L'Ecoteràpia doncs és una corrent que tot i ser força jove, ja compte amb forces adeptes i amb certa bibliografia. Alguns autors parlen també de naturoteràpia. Val a dir però, que dins d'aquest corrent es despleguen molt diverses pràctiques, processos i experiències en connexió amb la natura i la realització de diverses activitats agroambientals, des de realitzar psicoteràpia regular a l'aire lliure, a horticultura o teràpia amb animals, per citar alguns exemples.

4.10. Dansa Moviment Teràpia

La Dansa Moviment Teràpia, que s'abreua amb les sigles DMT, és una tècnica psicoterapèutica que pertany a l'àmbit de les teràpies creatives, que utilitza el cos i les expressions no verbals en un procés per promoure la integració emocional, cognitiva i física del individu.

Bernstein, 1979, citat Panhofer i Rodriguez (2005) defineix la DMT com l'ús psicoterapèutic del moviment i de la dansa dins d'un procés que persegueix la integració psicofísica del individu. (p.50)

Panhofer i Rodriguez (2005) declaren com el moviment expressiu i la dansa s'empelen com a mitjà per a enfrontar-se amb un procés personal d'integració i de creixement. A través de la dansa i el moviment es pot fer més accessible el món interior d'una persona, es comparteix el simbolisme personal, es troben significats en gestos, postures i qualitats de moviment i es mostren models de relacions personals que es té amb els demés. En el context d'una relació terapèutica, l'usuari pot aconseguir coneixement de com estableix i manté les seves relacions.

Tot i que es poden trobar algunes experiències concretes sobre DMT en espais naturals, de la mà d'algunes professionals com la Caroline Frizell des de Londres o la Petra Klein instal·lada a Tenerife, no hi ha pràcticament informació ni recerca sobre aquest àmbit.

Es pot trobar algun taller de cap de setmana i algun article aïllat escrit per dansaterapeutes narrant la seva pròpia experiència. És una corrent que sembla que té

persones interessades i que pot aportar nous mètodes terapèutics i noves visions a la societat.

Breu història de la DMT: El naixement de la DMT com a professió es remunta als anys quaranta als Estats Units. Les pioneres en aquesta disciplina són dones ballarines provinents de la Dansa Moderna que comencen a realitzar col·laboracions en clíniques psiquiàtriques, unint així aquestes dues disciplines.

En l'actualitat és una disciplina en creixement, més consolidada a EUA, i amb un gran desenvolupament a Gran Bretanya i als països del nord d'Europa.

Fonaments teòrics de la DMT: La teoria i els mètodes de la DMT es fonamenten en diferents teories psicològiques com el Psicoanàlisi, la Psicologia del Desenvolupament o la Comunicació No Verbal; amb mètodes d'observació i anàlisi del moviment i en les arts del moviment i els seus aspectes creatius.

Aspectes de la pràctica de DMT: Pot ser utilitzada amb diferents tipus de poblacions. Generalment les sessions de DMT es fan un cop per setmana i duren entre 45 i 75 minuts (tot i que és relatiu i variable segons les característiques del pacient). La teràpia pot ésser grupal o individual.

Les sessions es solen dur a terme en un espai suficientment ampli a on es puguin desenvolupar les sessions amb intimitat, a on hi hagi un equip de música i materials que contribueixin a estimular el treball (teles, mocadors de colors, pilotes d'espuma i d'altres materials, cordes, gomes elàstiques, plomes, cercles, etc.).

Estructura d'una sessió de DMT:

Les sessions es solen dividir amb les parts que s'expliquen a continuació.

Check-in: ritual de benvinguda; primer contacte amb la sessió, l'espai, les altres persones i amb un mateix. Es comença la sessió en rotllana per tal que tots els integrants del grup es puguin veure.

Escalfament: escalfament, desinhibició, exercicis de respiració, dinàmiques de relació grupal.

Transició: és el pas entre l'escalfament i el procés, en què es passa del moviment funcional al moviment personal i expressiu. Es va prenent més consciència corporal i augmenta la concentració.

Procés: manifestació de sentiments i emocions mitjançant dinàmiques i interrelacions. Joc, improvisació, lliure expressió, investigar, explorar.

Tancament: reflexionar i integrar lo viscut, verbalitzar, avaluar, interpretar, traspasar a altres llenguatges (escriptura, dibuix...) i rituals de tancament.

Tècniques emprades: Les tècniques i recursos més pròpies de la DMT emprats a les sessions són el mirroring, l'empatia quinesèsica, materials típics de DMT (pilotes, teles, cordes, coixins, etc.), qualitats de moviment, parts del cos, percebre sensacions corporals, la consciència corporal. Així com utilitzar jocs teatrals, danses i músiques, arts plàstiques, joc simbòlic, jocs varis, ús de la veu, relaxació i visualitzacions; deixant la possibilitat d'utilitzar altres recursos que siguin a l'abast i puguin ser útils per al procés terapèutic.

4.11. Art, dansa i entorn

La dansa:

La dansa és una art antiga, que inicialment fou una expressió de la vida col·lectiva, considerant-se com una forma d'expressar i compartir les emocions, a on la relació entre ballarí i públic era molt estreta. L'art i la dansa han estat des dels inicis de l'existència lligats a l'exterior, als rituals de les comunitats, a les festes d'agraïment a la terra.

Amb el ballet clàssic es codificà la dansa i es limità la seva vessant expressiva. Com una corrent en contra aquesta tècnica estricta i pautaada, va aparèixer la Dansa Moderna, a on es va tornar a donar importància a aquesta vessant d'expressió artística.

Isadora Duncan fou una ballarina nord-americana que trencà amb la dansa acadèmica del s. XIX, realitzant coreografies lliures, fugint dels artificialismes, nodrint-se de diferents fonts d'inspiració i vestint túniques aïroses. Es va inspirar en l'antiga Grècia, en la simplicitat de les danses primitives i en la naturalesa per a crear una dansa que revolucionà aquest art. Isadora ballà en espais a l'aire lliure, a prop de la natura o a les ruïnes gregues.

Dansa i entorn:

Des dels anys seixanta la Dansa Contemporània ha sortit dels recintes teatrals i s'ha dedicat a l'exploració i a la investigació de nous espais en els què desenvolupar i presentar les seves propostes artístiques. D'aquesta manera, ha arribat a ocupar el territori del espai públic, de l'esfera privada, del espai urbà i dels entorns naturals.

Land art és un moviment artístic que sorgí als Estats Units d'Amèrica a finals dels anys 60 a on el paisatge esdevé un paràmetre constitutiu del seu art. L'obre i el paisatge estant totalment interrelacionats; l'art no només es situa en aquell lloc sinó que interactua amb el paisatge natural i utilitza els materials que allà hi ha presents com poden ser branques o pedres. Landscape Dance és aquesta corrent aplicada a les arts del moviment. Site-Specific Dance, així com també Site-Specific Art, són

termes que s'utilitzen en l'art contemporani per referir-se també a una obra que està pensada per ser realitzada en un indret precís.

Pérez (2008b) explica: Per lo general en aquestes disciplines l'espai no assumeixen una funció només de fons, sobre el qual es representa el ball, sinó que l'espai determina radicalment la dansa que s'hi representa, fins al punt que perdria gran sentit si la dansa es situés en un altre lloc. [...] Les coordenades de la percepció ja no s'estableixen exclusivament entre l'espectador i la dansa, si no entre ells dos i l'espai que ambdós comparteixen. (p.13)

La separació entre el creador i l'espectador canvia, esvaint-se el límit clar del teatre en que separa l'espai d'uns i altres. La dansa estableix un diàleg amb l'entorn i es deixa influir per aquest.

Es situa la dansa en circumstàncies canviants, no només relacionades amb les qualitats físiques de l'espai, que proposen condicions diverses que serveixen d'estímul i ofereixen la possibilitat o la obligació de desenvolupar noves estratègies coreogràfiques o improvisades.

Aquestes pràctiques sovint no sorgeixen només de les motivacions per relacionar-se amb unes condicions espacials diferents a les habituals, sinó que sovint es reivindica una reapropiació de l'espai públic enfront de la privatització d'aquest.

Pérez (2008a) expressa que és precisament també "la falta de comunicació, el contacte social empobrit, característiques de la ciutat actual el que impulsa als artistes a abandonar els teatres i situar-se a l'espai públic". (p.19)

Plantejaments en què la dansa es situa a l'aire lliure en espais urbans, com per exemple la xarxa internacional de Ciudades que Danzan, són més habituals que els treballs de dansa realitzats en espais naturals.

Festivals com La Ponderosa en Stolzenhagen o Mapa a Pontós (Girona) aposten per una descentralització de la cultura i per la revalorització del espai natural mitjançant la pràctica artística. Per tal d'arribar l'obra al públic es fa in situ o a través de documentació fotogràfica, vídeos o escrits, així com també a través de tallers a on es provent els mètodes utilitzats per als coreògrafs.

Troblem propostes de la companyia Body Cartography portant al dansa en lloc inusuals i endinsats en la naturalesa, Jennifer Monson interessada per el fenomen dels desplaçaments animals, la ballarina Paula Kramer que imparteix tallers en

paisatges d'alta muntanya, el centre de dansa de Califòrnia tinkGround o el festival interdisciplinari d'arts, ciència i ecologia Seeds Soundscape.

Al Pallars trobem La Caseta de Coma d'en Burg (CCB) un centre de promoció de la dansa en un entorn agrari. Un punt de trobada per a la comarca a on es realitzen activitats setmanals, es possibilita la participació de la gent de fora amb seminaris i es realitzen residències artístiques lluny dels centres urbans.

5. ESTUDI

La present investigació teòrico-pràctica basada en la investigació artística discorre en explorar, a través d'un grup vivencial de dansa moviment i teràpia, com es senten els participants-investigadors en un espai natural a l'aire lliure i en una sala de teràpia. Es fa èmfasi en les relacions que els participants estableixen en un entorn natural, i ineludiblement amb totes les circumstàncies constituents d'aquell setting en concret. S'utilitza la dansa i el moviment com a eina per aproximar-se al coneixement, així com el llenguatge parlat i escrit. Els participants han de respondre amb moviment a la pregunta d'investigació, així doncs, es para especial atenció a la informació que el cos i el moviment ens poden aportar; per posteriorment posar paraules al procés viscut.

Aquest treball no és una experiència d'un grup de teràpia a través de la dansa i el moviment, si no una investigació artística teoricopràctica. Tot i que fa servir l'estructura i la tècnica de la dmt.

5.1. Pregunta d'investigació

La pregunta és “Com em sento ara i aquí?” .

Primerament es realitza un escalfament dirigit per la investigadora, per posteriorment desembocar amb la creació d'una improvisació individual que respongui a aquesta pregunta, i a la seva posterior reflexió amb parella i amb grup. Es centra en com els integrants del grup es mouen, es senten, es relacionen amb ells, amb els altres i amb l'entorn.

5.2. Hipòtesis de la investigació

Diferents espais afecten de forma diferent a les persones i als grups.

Els espais naturals a l'aire lliure poden aportar unes condicions diferents a la teràpia que la d'una habitació dissenyada per a realitzar teràpia.

Tal i com he dissenyat la investigació, deixo la pregunta d'investigació oberta, sent les participants que indaguen en quin sentit influeix un i altre espai.

5.3. Objectius

A continuació s'expliciten els objectius generals i els específics d'aquest projecte.

5.3.1. Objectius generals

Explorar la influència de l'espai físic en l'ésser humà.

Explorar les possibilitats de realitzar Dansa Moviment Teràpia en espais naturals

5.3.2. Objectius específics

Realitzar un grup d'investigació a través de la Dansa Moviment Teràpia.

Explorar les característiques d'una habitació i veure com afecta a la persona i al grup.

Explorar les característiques d'un espai natural i veure com afecta a la persona i al grup.

Utilitzar el moviment i la dansa com a eina per adquirir coneixement.

5.4. Objectius entorn del contingut teòric del projecte

La influència de l'espai físic en la persona, les societats.

Interès que desperta la naturalesa a l'ésser humà.

Efectes beneficiosos dels espais naturals per a l'ésser humà.

L'espai físic a la teràpia.

Aproximació a experiències provinents de diferents disciplines artístiques i/o terapèutiques que es desenvolupen a l'aire lliure.

5.5. Objectius entorn del contingut pràctic del projecte

Realitzar un grup de treball dins del marc de la investigació artística, per abordar el tema de la influència de l'espai físic en l'ésser humà.

Utilitzar el cos i la dansa com a eina per adquirir el coneixement.

Realitzar DMT amb grup a l'aire lliure.

Reflexionar i analitzar lo viscut en els taller de DMT.

Explorar les característiques físiques d'una sala tancada i veure com afecta a la persona.

Explorar les característiques físiques d'un espai natural i veure com afecta a la persona.

Comparar les peculiaritats, les aportacions i les limitacions de realitzar DMT en un espai tancat i en un espai obert.

5.6. Objectius del grup de treball

Crear un grup d'investigació.

Reflexionar sobre el procés i el producte final

Reflexionar sobre les relacions establertes amb un mateix, amb els altres i amb l'entorn.

Espai d'empoderament i la rellevància de la pròpia opinió.

Propiciar l'autoconeixement, prendre consciència de com em relaciono amb el món en un espai i circumstàncies determinades.

Potenciar la relació entre lo corporal, lo mental, emocional i espiritual.

5.7. Objectius a partir de combinar la teoria i la pràctica

Relació i influència de l'espai a on es troba l'ésser humà.

Veure les possibles aportacions i limitacions de realitzar DMT en un espai natural.

Contemplar quin lloc poden ocupar experiències d'aquest caire en un procés de teràpia convencional.

Contemplar quin lloc poden ocupar experiències d'aquest caire a la societat actual.

Beneficis que pot aportar a diferents poblacions i disciplines: empresarial, acadèmic, terapèutic, persones que viuen en entorns rurals, amb persones que viuen en entorns urbans, etc.

Problematitzar les característiques del context terapèutic en la Dansa Moviment Teràpia.

6. METODOLOGIA

6.1. La teoria i la pràctica

En aquesta investigació es pretén que la teoria i la pràctica es nodreixin mútuament. Aquest enfoc teòrico-pràctic s'ha aplicat en dos sentits diferents. Per una banda, per a l'elaboració de l'estructura del projecte i per tal de poder prendre les decisions que han marcat el transcurs de la investigació s'han utilitzat paral·lelament aquestes dues formes d'aproximació al coneixement, la recerca teòrica i la recerca pràctica. Aquest procés està recollit de forma més detallat al Annex 1: "La vinculació de la teoria i la pràctica en la elaboració del projecte".

I per altra banda, la part experimental del projecte segueix en aquesta línia, indagar com afecta l'espai físic en l'ésser humà de forma vivencial, experimentar com ets sentits en un espai determinat, expressar-ho especialment a través del moviment i les posteriors reflexions d'aquesta experiència.

En aquest sentit sí que és cert que en el punt de partida no es situen la recerca teòrica i pràctica per igual, inicialment començo per una recerca teòrica per posteriorment, repensar-ho a través de metodologies artístiques. I a partir d'aquí les dues formes d'apropar-me al coneixement es nodreixen i retroalimenten recíprocament.

Quan parlo de teoria faig referència a la recerca de teories, articles i bibliografia en general. La teoria proporciona un conjunt d'eines capaces d'ajudar a conceptualitzar els objectes o processos que es volen analitzar. Permet definir els problemes i temes d'investigació per entendre'ls millor i per fer comunicable la pràctica investigadora i els seus resultats. Mentre que per la part pràctica utilitzo la pròpia vivència, l'expressió artística i la posterior reflexió utilitzant el mode de procedir de la recerca artística i la Dansa Moviment Teràpia.

Així amb aquesta diferenciació, no només estic diferenciant entre teoria i pràctica, sinó també entre el llenguatge més racional o explicatiu i el llenguatge artístic. Tot i que, com veurem a continuació, el moviment expressiu ocupa un lloc important a les

sessions experimentals, l'anàlisi de resultats s'efectua a partir de la reflexió més racional d'aquest procés artístic.

Així doncs, la metodologia del present projecte s'arropa dins del àmbit de la investigació artística. Pretenc abordar el tema plantejat duent-ho a la pràctica de forma vivencial, per a partir d'aquí parlar del què ha succeït basant-ho amb la pròpia experiència encarnada ("embodied"). De manera que els participants de la investigació responguin a la pregunta experimental a través del llenguatge artístic, utilitzant especialment el moviment i les posteriors reflexions d'aquestes vivències realitzades de forma individual i en grup.

Cal doncs que ens introduïm en la metodologia artística, una eina relativament nova i desconeguda en molts sectors.

6.2. Investigació artística, investigació qualitativa?

Sovint l'Art i la Ciència s'han percebut com a incompatibles o dicotòmiques. Segons Eisner (2008, p.3) "algunes de les raons per les quals les arts s'han separat de les qüestions epistemològiques és que les arts es perceben com a formes que generen emoció més que com a eines informatives".

Partint de la base que el llenguatge discursiu és una de les aportacions més útils per al desenvolupament de la ciència que la humanitat ha creat, diferents autors com Langer, 1957, citat per Eisner (2008), defensen que les arts proporcionen accés a qualitats de la vida que el llenguatge literal no té el suficient poder per arribar. (p.7)

S'està veient però, que aquests enfoc poden ser potencialment complementaris per arribar a diferents aspectes del coneixement (Berrol, 2000, p.45). Des de la investigació artística s'utilitza l'art com una eina per arribar a un coneixement diferent al que s'arriba utilitzant altres metodologies científiques.

L'ús de mètodes qualitatius fins fa poc es situaven en una posició d'inferioritat i de falta de reconeixement per la seva falta d'objectivitat, impossibilitat de reproducció

dels seus resultats i la seva escassa validesa. Però s'ha vist, especialment en les ciències socials, que el comportament de la gent, individual o grupal, les seves creences, la seva visió del món, els significats que elaboren i comparteixen, no poden ser ni segmentats ni dividits ja que són processos continus i que el fet de predir aquests fenòmens a través de mètodes quantitius ens aporten poca informació entorn la comprensió de la seva naturalesa.

Els mètodes qualitius han aportat un canvi de sensibilitat en el procedir de la ciència. Iñiguez (1999) exposa que entre algunes de les aportacions principals es troba la comprensió que els processos socials són temporals i portadors de la història, cultura, política i context social i físic en els quals s'estan produint. Es percep els efectes que pot produir la presència del investigador a les persones que són objectes d'estudi. Es concep a la persona des de una perspectiva holística, interessada en els seu passat, situació actual i el coneixement que posseeixen.

Tot i que la investigació artística també pot utilitzar mètodes pròpis de la investigació qualitativa, la primera utilitza específicament el procés creatiu i l'art en les seves diferents manifestacions.

Així, com revela Baylina (1997) la investigació artística no és exactament classificable dins de la investigació qualitativa, però comparteixen alguns aspectes en comú. En els dos casos l'objectiu de la investigació és comprendre, interpretar i donar significat a les experiències, basant-se en les percepcions subjectives dels participants. La realitat que importa és aquella en què els ésser humans perceben com a important.

Per la naturalesa de la investigació els resultats no són bastament generalitzables, ja que les formulacions de les proposicions estan lligades a un temps i context específic i a les mostres, que solen ser més aviat petites. La intenció és descriure, entendre i interpretar basant-se amb les pròpies experiències subjectives dels participants.

6.3. Aportacions de l'art en el coneixement

Segons Eisner (2008): l'Art ens ajuda a connectar amb les emocions personals i subjectives, i a través d'aquest procés, ens permet descobrir el nostre propi paisatge interior. [...] Diferents tipus de llenguatge ens aporten diferents tipus d'informació. Les obres d'art ens permeten endinsar-nos en alguns aspectes dels sentiments que no poden ser revelats per la ciència convencional. (p.3-8.)

Mentre que la ciència es centra en el que pot ésser mesurat objectivament, l'art posa de relleu les qualitats estètiques úniques i immensurables d'una obra en particular. (McNiff, 2008, p.35)

Moltes àrees de la ciència s'esforcen per a la replicació i la constància dels resultats en els experiments, paral·lelament les arts donen la benvinguda a les inevitables variacions que sorgeixen de la pràctica sistemàtica. McNiff (2008) observa que “La ciència tendeixen a reduir l'experiència als principis fonamentals, mentre que l'art amplifica i expandeix, i veig a les dues com complementàries en el complex total del coneixement”. (p.34.)

Segons Wadsworth (2000) “l'investigació artística pot ser satisfactòriament adequada si l'investigador vol obtenir coneixement de caire emocional, intersubjectiu, intuïtiu, estètic, espacial, cinestèsic, musical, espiritual, qualitatiu o artístic.” (p.114)

6.4. Una definició d'investigació artística

Així segons McNiff (2008), la investigació artística es pot definir com l'ús sistemàtic del procés artístic, la realització efectiva de les expressions artístiques en totes les diferents formes que pren l'art, com una manera primària d'entendre i examinar l'experiència tant per investigadors com per les persones que s'involucren en els seus estudis. (p.29)

La investigació artística s'esforça per desenvolupar un cos de coneixements compost per "work-in-progress", per tal de deduir proposicions que estan inevitablement lligades al temps i al context; deixant que la creació emergeixi sense partir d'una premissa predeterminada. (Berrol, 2000, p.44)

Es parteix de la base d'acotar de forma sistemàtica el procediment, permetent que la creació emergeixi dins d'aquests límits, sense haver seleccionat a priori una variable, com sí que es fa en els mètodes deductius.

6.5. Investigadora

El paper d'investigador en una metodologia artística treballa des de dins de la investigació de forma interactiva, sent entesa com una presència activa.

Així com diu Berrol (2000): La investigació qualitativa està particularment subjecta al biaix del investigador, aquest per tant ha d'esforçar-se per entrar a la investigació amb una ment oberta, lliure d'idees preconcebudes i prejudicis. [...] L'investigador es el instrument així com l'interpret dels resultats. Per tant els protocols per a l'anàlisi han de ser rigorosos per tal de mantenir la veracitat y la credibilitat. (p.41-42)

Un mètode de treball ben acotat a priori ajuda en aquest sentit.

Pel què fa al meu paper al taller com a facilitadora sóc l'encarregada de promoure la participació, la reflexió i el diàleg entre totes els persones incloses en el procés, vetllant per crear certa contenció, seguretat i respecte entre ells. Treballant per facilitar un ambient de confiança, promoure la comunicació fent preguntes, rebent les diferents intervencions, sintetitzant el què s'ha dit al final de la sessió, aportar elements teòrics o conceptuals i acompanyar i orientar els processos personals.

6.6. Participants i investigació participativa

Em plantejo quin paper han de tenir els participants en la investigació. Tot i no ser eminentment una investigació-acció participativa, ja que la investigació no neix del anàlisis de les pròpies necessitats d'un col·lectiu en concret i no estic treballant de forma horitzontal amb aquest col·lectiu, sí que extrec d'aquí que els participants són part de les persones que tenen el coneixement, fent èmfasi en el paper actiu en les persones implicades. Aquest enfoc metodològic parteix del supòsit que totes les persones posseeixen una història prèvia, una experiència actual i un cos de creences, actituds i pràctiques que porten als processos de construcció del coneixement en els què participen. En aquest sentit aquesta metodologia busca que els participants ressignifiquin la seva experiència i la dels altres, fent què el seu aprenentatge es contextualitzi a la seva realitat quotidiana i s'ajusti a les peculiaritats del seu procés de desenvolupament.

Podria dir doncs que no és una investigació-acció participativa, però si una investigació participativa.

Des d'aquesta visió, com explica Leon et al. (2003), no només s'exigeix que els beneficis de la investigació recaiguin sobre els seus participants, sinó que serveixin per canviar la seva habilitat per generar canvis pels seus propis mitjans, el que s'ha denominat "potenciació", "enfortiment" o "empowerment".

6.7. Justificació de l'ús d'aquesta metodologia

La metodologia artística encaixa amb aquesta investigació per la naturalesa del què es vol conèixer. En aquest cas es vol entendre i interpretar el coneixement, que és propi de la investigació qualitativa i de l'artística, en contraposició a explicar y predir el comportament com ho fa la investigació qualitativa.

La mostra és petita i no generalitzable, centrant-se amb la informació que els participants elaboren a les sessions a través de l'experiència viscuda en moviment.

L'espai a on es duu a terme la investigació ocupa un lloc important, deixa de ser tractat com algu neutre, i passa a ser un factor important a tenir en compte.

6.8. Disseny de la investigació

6.8.1. Estructura

El propòsit és establir un mètode de treball ben acotat, ja que una cop entri amb interacció amb la pròpia creativitat dels participants s'anirà ampliant, profunditzant i descobrint més possibilitats al marc a priori establert. Això ajuda a reduir el possible esbiaix del investigador, dona claredat als participants i permet poder replicar l'estudi i utilitzar la metodologia en altres ocasions.

6.8.2. Mostra

L'estudi compte amb dues mostres, el tamany de les quals s'estima amb 4 persones a cada mostra. Per tal de pal·liar qualsevol baixa inesperada, s'assignen 2 persones de més a cada grup. En el cas que no hi hagi cap baixa, cada mostra comptarà amb 6 persones. La mostra total estudiada s'estima amb 8 subjectes, i amb 12 en el cas que no hi hagi cap baixa. Resultant una mostra petita i no generalitzable, representativa de la població base.

És un estudi de curta durada, a on cada mostra esdevenen un grup de treball que realitzaran 2 sessions.

A la pràctica però, hi com veurem més endavant, al final es crea un grup de 4 persones; i un grup de 6 persones, però que a la segona sessió hi ha una baixa i es queda amb 5 participants.

Són grups petits però suficients per tal que en el cas que hi hagi alguna baixa, l'experiment pugui tirar endavant.

6.8.3. Condicions experimentals

Cada grup de treball esdevé un grup tancat amb una durada determinada, que passarà per dues condicions experimentals. El primer grup de treball començarà amb una sessió de dues hores en un espai tancat. Al cap de dues setmanes es tornaran a reunir, realitzant una sessió de quatre hores en un espai obert.

Per contra, el segon grup de treball inicialment realitzarà una sessió de quatre hores en un espai obert, i al cap de dues setmanes realitzarà una sessió de dues hores en un espai tancat.

A l'estimació del temps establert es compte una hora de sessió real a l'espai tancat i dues hores de sessió real a l'espai obert. Tenint en compte el temps d'arribada i de despedida a l'espai tancat, així com també el temps del desplaçament a l'espai obert.

Cal recordar que són grups de treball i no grups terapèutics, però a on poden sortir emocions i vivències personal intenses. Tot i que es realitza l'estructura de les sessions de DMT, no és exactament DMT perquè no hi ha una continuïtat en la relació amb el setting.

6.8.4. La selecció dels participants

La investigació va dirigida a persones amb bon funcionament global, adaptats a la seva vida amb les peculiaritats o patologies que puguin tenir.

Se'ls demana compromís per tal de poder assistir a les dues sessions experimentals. En tot cas, són lliures de participar així com d'abandonar la investigació en qualsevol moment. Es mantindrà el seu anonimat i se'ls demana una autorització per tal de ser filmats.

Es recomana haver tingut algun contacte amb la dansa, la teràpia o l'art, per tal que no els hi vingui molt de nou les propostes que se'ls dona a les sessions. McNiff (2008, p.32) però diu que "exceptuant en alguns enfocaments musicals a on l'expressió requereix habilitat tècnica, l'absència d'experiència pot resultar positiu per evitar cert esbiaix en la investigació artística".

En el cas que hi hagi molts inscrits, es donarà prioritat a les persones que hagin tingut algun contacte amb les disciplines esmentades anteriorment i l'ordre de les inscripcions.

Informaré a persones del meu abast a través d'un correu electrònic, demanant que ho reenviïn als seus contactes. Els interessats podran contactar amb mi fins a una data límit. En el correu son informats que es tracta de participar d'una investigació dins del marc de la formació de DMT a la UAB (veure Annex 2).

Un cop assisteixen a les sessions experimentals se'ls hi demana que la següent informació personal: edat, sexe, nivell d'estudis, llengua materna, zona de residència, relació amb arts del moviment, relació amb teràpies artístiques.

6.8.5. Característiques de l'espai

Característiques de l'Espai Obert:

L'espai a on es vol dur a terme la investigació s'ubica al bosc del terme municipal de Sant Mateu de Bages, en una finca propietat d'uns coneguts que estant oberts a ubicar l'experiment a la seva parcel·la. Les avantatges de ser una parcel·la privada, que no té cap casa habitada, és que no hi ha tanta concurrència de gent i hi ha major grau d'intimitat i que està allunyada del camí principal que travessa la serra. De totes maneres la zona de Castelltallat és una zona poc poblada i molt poc concurreguda. És una zona feréstega a 30 km. de Manresa, a uns 800 metres d'altitud sobre el nivell del mar.

És un espai a on hi ha la proposta de fer-hi una sala polivalent a on dur a terme diferents tallers, per tant és una manera de iniciar a investigar les activitats que s'hi poden dur a terme.

Finalment però i degut a que va estar plovent durant forces dies seguits, el camí per arribar al lloc estava massa enfangat per passar-hi amb cotxe, així que la sessió a l'exterior es va canviar d'emplaçament i es va situar a prop de la Colònia Jorba, al terme municipal de Calders. En una zona entre boscos i camps, en una esplanada força recollida i presidida per dos plataners centenaris i un banc.

És important de ressaltar que el clima per aquest tipus d'activitats és cabdal. En el cas de pluja s'aplaçava la sessió. Però marca també diferència el fet que brilli el sol o estigui núvol, la temperatura o el vent. Les dues sessions que es van realitzar a l'aire lliure va fer sol amb temperatures suaus. És important tenir en compte que el temps pot tenir una influència important en els resultats de les sessions, especialment les fetes a l'aire lliure.

Característiques de l'Espai Tancat:

L'espai tancat és una sala situada a un centre de teràpies holístiques de Manresa. Ubicat en un carrer força transitat de la ciutat, la sala compta amb llum i ventil·lació natural. L'espai té 34m² amb terra de fusta i parets pintades amb tons suaus. Disposa d'equip de música, estufa i ventilador. A la sala hi ha materials com coixins, teles i aïllants per a dur a terme sessions de treball corporal.

Aquest espai també està obert a oferir teràpia i tallers sobre Dansa Moviment i Teràpia.

6.8.6. Recol·lecció de les dades

La font d'informació primària són els participants del projecte. Cada participant respon unes preguntes obertes per escrit, parlant del procés que ha viscut en aquella sessió, així com s'enregistra en vídeo el moviment de síntesi que ha escollit. Al final es posa en comú amb el grup el procés viscut, a on permet elaborar noves conclusions pel fet de discutir el tema amb el grup.

Per altra banda cada participant respon abans d'iniciar i al finalitzar la sessió, una enquesta sobre el seu propi benestar autopercebut en aquell moment en concret, per tal d'enregistrar si l'experiència té efectes beneficiosos sobre l'individu. Aquesta enquesta registra el benestar general de forma qualitativa i quantitativament. També explorar el propi estat físic, emocional, cognitiu i espiritual, tot i que aquestes dades finalment no foren utilitzades per al seu posterior anàlisi.

Aquesta enquesta la desenvolupa a partir dels estudis sobre els beneficis de la naturalesa en els individus, basant-se bàsicament amb la tesis de John Davis (Davis, J. 2004). Tot i que finalment, pel tipus d'estudi que he dut a terme aquesta informació no era massa rellevant. Caldria però acurar més aquest instrument, fer-lo més manejable, ja que té una gran quantitat de variables, així com veure en quin tipus d'investigació tindria sentit aplicar-la.

6.8.7. Procediment

Acoto un protocol d'investigació concret que seguirem a cada sessió vivencial, sigui amb el grup que sigui i a l'espai a on ens trobem. Aquest protocol es pot veure a l'Annex 2. L'única diferència és que a l'espai exterior es destina una mica més de temps tant per al desplaçament fins arribar al lloc, com per a l'exploració durant la sessió vivencial ja que és un espai més gran i amb molts més estímuls.

Cada participant a cada sessió, disposava d'un formulari a on escrivia les dades que es volien recollir. El formulari també es pot veure a l'Annex 2. Una part d'aquest formulari és l'enquesta tancada i majoritàriament quantitativa que es passa a l'inici i

al final de cada sessió, en què la persona valora el seu propi benestar general i aspectes físics, emocionals, cognitius i espirituals del moment present.

D'entrada al arribar els participants havien de respondre l'enquesta sobre el benestar. Després ens ubicàvem al lloc a on realitzaríem la sessió i el primer dia iniciava la presentació i explicació del projecte, es presentaven els participants i explicava en què consistiria la sessió així com quatre indicacions a tenir en compte. A partir d'aquí s'iniciava tot el procés propi d'una estructura de DMT: check in, escalfament, procés, transició i check out. Era cap al final del procés que proposava als participants que responguessin les preguntes obertes que tenien al formulari. Un cop ja s'havia fet el cercle de tancament i abans de despedir-nos, demanava que omplissin altra cop l'enquesta sobre el benestar autopercebut.

Un cop vaig tenir dissenyat el protocol de la sessió vaig posar-lo en pràctica fent una sessió a estudiants de l'últim any del Màster de DMT. La intenció era veure si el protocol havia de sofrir alguna modificació, agafar seguretat i rebre les observacions i crítiques dels participants. Bàsicament va ser una oportunitat per veure a on posar el punt d'èmfasi en cada part i què calia explicar detingudament per tal que s'entengués bé.

6.8.8. Anàlisi de dades

A partir de les dades obtingudes i per tal de realitzar el posterior anàlisi s'agrupa la informació en tres punts sobre l'estat de la persona, sobre les característiques percebudes de l'espai així com el com creu que el fa sentir l'espai a on es troba durant la sessió. Val a dir que aquesta classificació no és tant clara i sovint hi ha observacions que poden estar entre els límits de dues categories.

S'analitza el contingut del què diuen, s'estableixen les semblances i diferències entre persones del mateix grup; es comparen les conclusions entre els dos grups diferents tenint en compte que estant exposats a les condicions experimentals de forma inversa.

El moviment serveix per facilitar arribar al coneixement, a la informació que es vol obtenir, però no es farà un anàlisi exhaustiu d'aquest.

7. RESULTATS

7.1. Dades recollides

A continuació hi ha un repàs de la informació que omplia cada participant:

Una enquesta de benestar autopercebut al iniciar i finalitzar la sessió.

Dades personals: nom, edat, estudis, llengua materna, lloc de residència, relació amb arts del moviment o altres formes artístiques o relació amb algun tipus de teràpia, relació amb espais naturals.

Responia unes preguntes obertes de forma escrita, durant el procés de la sessió. Val a dir però, que el fet de passar aquesta informació a ordinador es perden detalls, ja que especialment en les sessions a l'aire lliure, algunes persones havien complementat els seus escrits amb dibuixos utilitzant elements naturals.

Sintetitzaven el què havien sentit realitzant un moviment o una seqüència de moviments que compartien amb la resta del grup.

Finalment es feia una posada en comú al finalitzar el procés de com s'havien sentit.

7.2. Dades analitzades

De tota la informació recollida i degut al temps limitat d'aquesta investigació, certes dades recol·lectades no s'han utilitzat per al seu posterior anàlisi.

Es té en compte i s'analitza tota la informació qualitativa que els participants aporten de forma escrita i parlada a cada sessió.

Es tenen en compte els moviments realitzats per extreure'n conclusions, però sense realitzar un anàlisi profund d'aquestes dades.

I per últim, de les enquestes de benestar general omplertes al arribar i al acabar la sessió, només s'utilitzen les puntuacions generals del benestar autopercebut, tant quantitatives com qualitatives, obviant tota la informació addicional dividida en els nivell mental, emocional, físic i espiritual.

Per veure detalladament les dades recollides de tots els participants, dirigir-se a l'Annex 3.

7.3. Participants

Es van interessar unes 20 persones per a participar en el taller. D'aquestes, finalment se'n van apuntar 10: 6 participants en el grup del dijous i 4 en el grup del dissabte. Una participant del grup del dijous només va assistir a la primera sessió que es realitzava a l'exterior, i per motius aliens al taller, no va assistir a la sessió que es realitzava en un espai tancat. Tot i així s'ha tingut en compte les reflexions que va realitzar. Així doncs, el taller ha comptat amb 9 participants des de l'inici fins al final.

Les persones residien en gran majoria a la ciutat de Barcelona, algunes a Manresa, algunes entre Manresa i Barcelona. Viuen en un entorn urbà, excepte l'AS, que entre setmana viu en una urbanització a les afores de Barcelona.

Les edats estan compreses entre 22 i 32 anys, i tots han realitzat o estant finalitzant estudis superiors.

Comparteixen el gust per anar a espais naturals, tot i que hi van en diferent freqüència i varia les activitats que hi practiquen: escalada, caminar, passejar, etc.

Pel què fa les relacions prèvies amb algun tipus de forma artística o terapèutica hi ha força diversitat de disciplines, algunes persones provenen del món del teatre, de les arts plàstiques, la música o el yoga; altres han tingut lleu contacte amb la poesia, l'artteràpia, psicoteràpia o el contact. Totes les persones coincideixen que han tingut algun contacte amb un enfoc artístic, però a diferents profunditats.

El grup dels dissabtes:

El grup dels dissabtes va iniciar la primera sessió a l'espai tancat. Entre elles es coneixien de vista, i hi havia dues persones que eren de la mateixa colla d'amics. Hi havia un ambient distès, rialler i participatiu. El grup constava de 2 nois i 2 noies.

El següent dissabte que ens vam trobar va ser per sortir amb cotxe compartit des de Manresa de bon matí cap a l'espai obert. Hi havia un ambient d'estar entre persones conegudes, sortien temes de conversa variats.

El grup dels dijous:

El grup dels dijous era un grup lleugerament més nombrós. Totes les persones coneixien de vista a com a mínim a algun dels participants.

El primer dijous es va realitzar la sessió a l'aire lliure i vam quedar directament a l'espai obert. Un cotxe venia de Barcelona i l'altre de Manresa. Eren 6 participants, 5 noies i 1 noi.

El segon dijous es va realitzar la sessió a l'espai tancat. Aquell dia una de les participants no va venir per motius aliens al projecte, així que vam passar a ser 4 noies i 1 noi. Vam tenir temps de fer estiraments de forma individual ja que una de les participants va arribar una mica tard.

7.4. Dades obtingudes de les preguntes obertes i de la posada en comú

A continuació es presenten els resultats obtinguts a partir de les dades dels participants tant de les preguntes obertes respostes per escrit individualment, com lo compartit verbalment amb el grup.

7.4.1. Grup dels dissabtes en un espai tancat:

En el grup del dissabte algunes de les observacions que van sortir és que l'espai per si sol és simple, acollidor i et dóna comoditat; no hi ha distraccions i per tant, és un espai que permet estar centrat amb tu mateix.

És un espai acotat, limitat de forma clara per les quatre parets, i això et dóna seguretat i et conté. Com expressa B: 'La gent no va i ve, no pot marxar com al carrer'.

Per alguns participants l'espai esdevenia més interessant o fins i tot més càlid, quan hi havia interacció amb l'altra.

Algunes persones també van trobar plaer en recorre l'espai centrant-se amb els estímuls sensorials que aquest despertava. Hi ha però opinions contraposades: per una banda, E percebia l'espai buit d'estímuls o amb estímuls que no li despertaven

cap atractiu per ser explorats; o bé com B o M que explorar l'espai de forma corporal i sensorial els hi resultava interessant.

A L se li va despertar un rebuig cap a l'espai tancat, que percebia com artificial; sentia que l'espai era petit i que li mancava l'aire, tenint el desig de voler-ne marxar. De fet, va sortir un moment al balcó.

Arrel d'això va sortir el tema de replantejar-se en quin entorn vol viure, si bé un entorn més urbà o més rural.

7.4.2. Grup dels dissabtes en un espai obert:

La primera conclusió que van extreure els participants és que el temps a l'aire lliure els hi va passar molt més ràpid, en comparació a la mateixa sessió realitzada feia un parell de setmanes enrere a la sala.

L observa que l'espai no té límits, i si hi són, aquests no són artificials. A l'espai tancat per a ella els límits eren artificials, et privaven de fer coses i podien arribar a ser angoixants.

Coincideixen que aquí l'ambient es percep més sa, i M expressa que les relacions amb els altres s'estableixen diferents, cap a millor.

Troben que aquest procés de dins cap en fora és lògic, en el sentit de centrar-se primer amb ells mateixos per després trobar-se amb el grup. Cal dir que les indicacions que rebien anaven també en aquesta direcció, primer centrar-se amb elles, per després començar obrir la percepció a l'entorn.

Respecte al fet que hi hagués interacció amb el grup, M es sentí més aviat sorpresa pel fet que hi hagués hagut relació entre els membres del grup, en canvi E tenia ja a priori aquestes expectatives.

M observava que li despertaven curiositat les experiències sensorials que experimentaven els altres.

E comenta que en aquest espai en cap moment no va tenir la necessitat de parlar, en contraposició a l'habitació, en què se li va fer estrany estar compartint aquell espai sense utilitzar la paraula.

Torna a sortir la por a molestar els altres, però el fet de ser un espai ampli, obert, fa que la resta de companys no els molesti. Arrel d'aquí reflexionen sobre viure sols o acompanyats, què s'estimen més, i quins avantatges i inconvenients té cada opció.

Parlen de l'escalfor del sol, de les textures estimulants que es troben a l'espai, de la llum tant diferent que hi ha en una sala i com tot plegat influeix en el propi estat.

A l'espai obert apareixen certes distraccions que no es poden evitar i que distreuen: un gos, un passejant, el soroll d'un cotxe i un pagès. A la majoria els hi resulta fàcil integrar aquest elements com una part més del paisatge, del seu viatge, però també poden molestar o desconcentrar.

Comenten que el moviment és instintiu, neix de l'atzar i no és racional.

Un cop en el procés, M i E comenten que trobaven a faltar un lloc més salvatge, com si les parts més humanitzades de l'espai obert no continguessin tanta vida, no estiguessin tant integrades a l'entorn.

B comenta que les pautes del procés proposat et fa obrir els canals perceptius, i ser conscient de l'espai et fa ser més conscient dels seus beneficis i les seves característiques.

Estant totes d'acord que aquest espai aporta beneficis per si sol, encara que no et centris en les seves característiques de forma conscient. Parlen que una persona que faci molts anys que viu en un lloc pot ser que no sigui conscient de les seves característiques, i que un nouvingut el pot fer adonar-se d'aspectes nous; o que una persona que viu al camp no té perquè ser més conscient del entorn a on viu.

Però senten que aquest espai també et fa obrir les portes de la percepció diferent, agafant més consciència de tot plegat. B creu que si ara anessin a l'espai tancat notarien més coses, seriem més conscients de la informació que els hi arriba de fora.

En un espai natural pots sentir una sensació de benestar sense necessitat de res més, no has de satisfer cap més desig o no et cal meditar per estar bé. Estar inactiu et dona moltes coses, no tens la sensació que et falti res. No és una sensació espectacular, simplement estàs bé.

En un espai natural ets sents acompanyat, ple, obert a la vida i que formes part d'ella; coses que no hi ha en un espai tancat. B observa que el grup és vida, i està present als dos espais, però és diferent.

Creuen que no hi té a veure l'activitat que realitzes a la sensació de benestar. Et pots sentir bé en un espai natural sense fer res; mentres que estar en una habitació sense fer res pot resultar més carregós.

Tot i que observen que a la ciutat hi ha sobreestímulació, per a realitzar activitats que requereixin una concentració intel·lectual elevada, és molt millor un espai tancat. Una noia expressa que ella també es pot concentrar a un espai obert.

Tot plegat els fa reflexionar i obrir una conversa sobre quin espai viuen, els seus estils de vida i les diferències de viure en una ciutat com Barcelona o en una altra com Manresa, en que l'ambient, l'aire, el ritme i la tranquil·litat ja són diferents en aquesta última.

7.4.3. Grup dels dijous en un espai obert:

Hi ha opinions divergents en què per una banda aquest espai facilita el deixar-se anar, rebre i empapar-se de la quietud del lloc, sentir la calma, anar a un ritme diferent, poder recarregar l'energia i sentir que estan immòbil l'espai ja et dona moltes sensacions.

I per l'altra, una persona sent que l'espai és molt obert i hi ha molts estímuls pel seu estat inicial, i un altre sent que a l'espai hi ha massa quietud i li fa més evident el seu neguit interior.

Comenten que disminueixen els pensaments i es connecta més amb les sensacions.

Algunes persones comenten la satisfacció d'embrutar-se, sentir que realitzaven un moviment més salvatge, connectaven amb una sensació de llibertat, sentint que es deslligaven del comportament normal i es treien la màscara social.

A algunes persones se'ls hi despertà el desig d'allunyar-se més, d'estar sola, però que no ho realitzaven perquè hi havia un compromís amb el grup.

Apareix la sensació que els altres fan coses que calma el propi desig de fer-les, així com la por al judici o les comparacions amb els altres, pel no saber què fer o com actuar.

An comparteix que se li ha despertat una sensibilitat cap a respectar als altres i també l'entorn.

Anomenen la importància dels elements: el sol que escalfa, el riu que calma i s'endu les coses, les textures i la generositat de la terra en acollir-los.

Neix una curiositat per explorar l'espai i apareix la idea que el cos estigui fet per captar l'essència de l'espai natural, a on la informació arriba de forma detallada, clara.

En l'exploració es sorprenen perquè apareixen universos en cada univers, i tant els elements petits com els grans contenen molta informació i vida.

T fa la observació que la sessió ajuda a entendre més l'entorn, així com a fer un treball d'introspecció.

7.4.4. Grup dels dijous en un espai tancat:

Coincideixen amb els grups dels dissabtes, que l'espai és acollidor, tranquil, i que possibilita la interacció amb l'altre. L'espai no crida l'atenció, no és agressiu i això permet estar centrat amb un mateix.

És un espai que transmet comoditat amb els colors de les parets suaus, el terra de fusta i la presència de coixins.

Les indicacions que rebien els hi permetia augmentar la consciència corporal i espacial.

Varies persones observen que l'espai els hi resultava limitat, en el sentit que se'ls hi feia petit. Això feia que no poguessin evitar les energies del altres o que mostressin dificultat per relaxar-se, tenint els companys a prop.

Altra cop apareix el tema que el què feien els altres els hi resultava alliberador.

Els límits de l'espai com les finestres o certs elements com el quadre, la planta, o la música, permetia viatjar i sortir metafòricament de l'espai a algunes de les persones que es sentien més tenses.

AS va haver fer un esforç per poder trobar que el què necessitava a dins de l'espai, enlloc de buscar-ho a fora.

Observen que les finestres resultaven alliberadores, però a la vegada deixaven entrar el soroll dels cotxes.

Coincideixen en considerar els objectes elements que permetien centrar l'atenció, desestresar-se o fer més enriquidor l'espai.

El terra de fusta era sòlid i acollidor i Aj explicita que el terra sòlid resultava reconfortant perquè ja no tenia la necessitat de ser ell el sòlid, el terra el sostenia. Les parets estaven pintades d'un color suau i la música ajudava a fer més amè el procés.

7.5. Moviment

Aquí fem un repàs de la significació dels moviments escollits, tenint en compte que intenten expressar una part significativa de lo viscut a la sessió.

En el vídeo que s'adjunta al final de treball podeu veure el recull de tots el moviments realitzats per els participants.

Recordem que en aquest projecte no es realitza un anàlisi exhaustiu dels moviments de síntesi de cada participant. Si bé, l'exploració corporal s'ha utilitzat per obtenir informació sobre la pregunta d'investigació.

El moviment s'ha utilitzat per a ajudar a sintetitzar lo viscut en la sessió, compaginant-ho amb el discurs escrit. Els participants compartien el moviment un per un i després posaven en comú el perquè del moviment i com s'havien sentit al llarg de la sessió.

7.5.1. Grup dels dissabtes

Espai tancat:

B: posició en flor de lotus, per meditar. Estirament de les extremitats. Calma, connectat amb ell.

E: camina per l'espai sense objectiu clar. Buscant però no trobant, neguit.

L: va de la interioritat a l'exterioritat, expansió, integra en el moviment la noció d'espai artificial, què en un principi li creava rebuig. Moviment que transcórrer de tancament i malestar, a benestar i expansió.

M: moviment d'alliberació, però sense saber posar-hi més paraules.

Espai obert:

B: moviment d'experimentació sensorial de l'entorn i de confortabilitat.

E: entre els arbustos, menjar de les seves fulles. Formar part de la natura.

L: moviment d'introspecció i relació amb la terra i amb ella mateixa, a expansió i alegria de gaudir de l'entorn natural i de les persones amb qui ho comparteix. Plenitud, llibertat i lleugeresa.

M: moviment que vol expressar lleugeresa i arrelament a la vegada.

7.5.2. Grup dels dijous

Espai obert:

AH: moviment de quietud, d'absorbir el què la natura li ofereix. Córrer per alliberar l'energia absorbida. Separar-se del grup i endinsar-se a la natura.

AS: el moviment té la intenció de créixer, fer-se gran, però es talla la respiració a mig camí i cau al terra.

An: relacionar-se amb una fulla, disfrutant-ne però estant a l'aguait per evitar el temor a dependre'n. Seguir el camí sense voler tornar enrere.

Aj: incorpora una branca i una canya. Moviments de precisió, d'equilibri i de tambaleig. Parla de la immobilitat dels arbres, del moviment que els hi dona l'aigua i de la connexió amb el seu esperit.

T: postura còmode i agradable que no cal fer res, és com estar dins l'aigua i deixar-te portar per ella. Exploració amb els peus a través del tacte, sentit que se li ha vist molt despertat per l'entorn.

LF: moviment que va de lo petit a lo gran, llavor en creixement. Moviment suau que mica en mica s'obre i s'expandeix. Abraçant la vida i l'entorn, no mirant sinó sentint.

Espai tancat:

AH: jugant amb la tela de color blau que li ha donat la oportunitat d'alliberar l'espessor mental. Moviments grans, oberts i amb energia elevada i de vegades subtil i fluida. Moviment que sentia que la feien engrandir, expandir-se més enllà del seu cos. Possibilitats que donen els objectes.

AS: moviment fruit de l'atzar però que simbolitza bé l'alliberament d'alguna cosa que li dificulta el pas. En el moment en què se'n cansa, reuneix forces i aconsegueix treure's el coixí de sobre.

An: connexió un per un amb els altres a través de la mirada, estirar-se al terra i tapar-se amb un llençol, benestar amb una mateixa.

Aj: acumulació de la panxa de moltes sensacions que les simbolitza recollint coixins amb la panxa. Acumula aquestes energies que desemboquen a posar-se vertical i fer una voltareta per tornar a començar, però ara amb un coixí més dins seu.

T: amagada dins la tela, es destapa i es dirigeix corrents a la finestra. Falta d'espai personal.

7.5.3. Resultats conjunts entre els dos grups

Espai tancat:

Calma, meditació i connexió amb un mateix.

Neguit, no trobar res d'interessant

Viatge de l'interior a l'exterior, de rebuig de l'exterior a l'acceptació.

Falta d'espai personal.

Reunir forces per alliberar-te d'alguna cosa desagradable.

Moviment d'alliberació.

Descobrir les possibilitats que et donen els objectes de l'espai.

Benestar amb una mateixa i connexió amb la resta de companys.

Tornar a començar el cicle però cada vegada amb nous aprenentatges integrats.

Espai obert:

Confort i exploració de l'espai

Alimentar-te de la natura.

De la introspecció a l'expansió de gaudir dels altres i de l'entorn. Plenitud, llibertat, lleugeresa.

Lleugeresa i arrelament.

Quietud. Alliberació. Absorbir el què la natura ofereix. Allunyar-se del grup.

Intenció de créixer però el procés es talla a mig fer.

Disfrutar de la companyia sense dependre'n, integrar les adversitats per seguir endavant.

Connexió amb la natura. Nodrir-se dels seus elements.

Benestar de deixar-te sostenir sense haver de fer ni pensar en res. Exploració gustosa de l'entorn amb tot el cos.

Llavor en creixement que abraça la vida. Percepció sensorial ben oberta.

7.6. Benestar general

Els i les participants van puntuar amb una escala de Likert de l'1 al 5, el seu benestar general autopercebut abans d'iniciar la sessió i un cop finalitzada.

Per cada grup presento la taula amb la puntuació, així com les observacions qualitatives que van realitzar per escrit, que fan referència explícita a com es senten en cada sessió i si hi ha hagut algun canvi en el seu estat.

7.6.1. Quantitatiu

Grup dels dissabtes:

	INTERIOR inici	INTERIOR final	EXTERIOR inici	EXTERIOR final
B	5	5	4	4
E	3	3	3	4
L	3	3	4	4
M	3	3	2	4

Veiem que en aquest grup, el dia en què es realitzà la sessió interior, les seves puntuacions no van variar.

Pel què fa a la sessió exterior dues persones es van mantenir a la mateixa puntuació i dues persones van augmentar d'entre 1 i 2 punts el seu benestar percebut.

Grup dels dijous:

	EXTERIOR inici	EXTERIOR final	INTERIOR inici	INTERIOR final
AH	4	4	3	4
AS	3	2	3	4
Aj	4	4	3	5
An	3	5	3	5
T	3	5	4	4
LF	3	4	-	-

En la sessió exterior una persona va baixar el seu benestar percebut un punt.

Dues persones es van mantenir a la mateixa puntuació, i tres persones van pujar d'entre 1 i 2 punts la seva puntuació.

En la sessió que es realitzava a l'interior, una persona es va mantenir, i la resta van pujar la seva puntuació 1 punt.

Resultats conjunts entre els dos grups:

Tenint en compte els dos grups conjuntament, podem observar que a la sessió interior quatre persones van pujar la seva puntuació 1 punt, i cinc persones es van mantenir igual.

Mentres que a la sessió exterior tres persones van pujar la puntuació 2 punts, dues persones 1 punt, quatre persones van mantenir la mateixa puntuació, i una persona va baixar la puntuació 1 punt.

Amb aquests resultats, sembla que l'espai exterior és la que hi ha més diversitat de puntuacions, tant per augmentar el benestar percebut com per reduir-lo.

7.6.2. Qualitatiu

Anem a veure els comentaris qualitatius que realitzen les participants referent a com es troben al finalitzar la sessió.

Grup dels dissabtes:

Espai tancat:

Sentir-te més relaxat, calmat II

Més despert i actiu I

Amb més bona col·locació corporal I

Amb més consciència corporal, connectada al propi cos i als missatges que m'envia.

II

Còmode envers els altres I

No molt content I

Espai obert:

Sentir-te més relaxat, calmat III

Més despert i actiu II

Amb més bona col·locació corporal I

Amb més consciència corporal, connectada al propi cos i als missatges que m'envia I

Més perceptiu a l'exterior I

Còmode envers els altres I

Harmonia I

Feliç II

Llibertat I

Ganes de quedar-me a la natura de forma indeterminada I

Sentir que estic envoltada d'un entorn menys contaminat I

Ritme diferent I

Sensació d'arrelament I

Grup dels dijous:

Espai obert:

Sentir-te més tranquil, relaxat, calmat IIII

Introspecció I

Més perceptiu a l'exterior II

Energia renovada I

Llibertat III

Ganes de quedar-me a la natura de forma indeterminada I

Ritme diferent I

Estar aquí em fa avançar, en constant evolució II

Incòmode, lluny de tot i de tothom, trista, por, envoltada de quietud contrasta amb el neguit I

Inquieta I

Em treu la màscara social, més pensaments, menys sensacions I

Viure el moment present I

Espai tancat:

Sentir-te més relaxat, calmat I

Ganes de dormir I

Satisfeta I

Amb més consciència corporal, connectada al propi cos i als missatges que m'envia II

Més perceptiu a l'exterior I

Connectar i alliberar cos i ment. Parar el cap i prendre consciència també del cos II

Més present I

Voler sortir a l'exterior I

Oberta als missatges del meu cos, així com de fora I

Agraïda I

Mes dificultat per alliberar-me, relaxar-me I

Resultats conjunts entre els dos grups:

Espai tancat:

Sentir-te més relaxat, calmat III

Ganes de dormir I

Més despert i actiu I

Amb més bona col·locació corporal I

Amb més consciència corporal, connectada al propi cos i als missatges que m'envia.

IIII

Connectar i alliberar cos i ment. Parar el cap i prendre consciència també del cos II

Oberta als missatges del meu cos, així com de fora I

Més perceptiu a l'exterior I

Més present I

Còmode envers els altres I

Voler sortir a l'exterior I

Mes dificultat per alliberar-me, relaxar-me I

No molt content I

Agraïda I

Satisfeta I

Espai obert:

Sentir-te més relaxat, calmat III IIII

Més despert i actiu II

Amb més bona col·locació corporal I

Amb més consciència corporal, connectada al propi cos i als missatges que m'envia I

Introspecció I

Més perceptiu a l'exterior I II

Ganes de quedar-me a la natura de forma indeterminada II

Sentir que estic envoltada d'un entorn menys contaminat I

Estar aquí em fa avançar, en constant evolució II

Viure el moment present I

Ritme diferent II

Còmode envers els altres I

Em treu la màscara social, més pensaments, menys sensacions I

Harmonia I

Feliç II

Llibertat I III

Sensació d'arrelament I

Energia renovada I

Inquieta I

Incòmode, lluny de tot i de tothom, trista, por, envoltada de quietud contrasta amb el neguit I

Observem que tant en la sessió realitzada a l'interior com la realitzada a l'exterior té uns efectes de relaxació i de sentiments de calma, alhora que els fa sentir més desperts i actius. Observem però, que aquesta sensació de calma és repeteix molt més en les sessions a l'exterior.

A les sessions d'interior destaquen amb més freqüència l'augment de la consciència corporal, estar connectat al propi cos i alerta als senyals que aquest envia, tot i també ser-hi present amb menys mesura a les sessions a l'exterior.

En canvi a les sessions d'exterior destaquen més vegades una percepció oberta cap a l'exterior. En aquestes també apareix el desig de quedar-se en aquest espai indefinidament o la sensació d'estar en un espai que et fa avançar.

En els dos grups apareix el tema d'estar còmode envers als altres.

A l'espai interior apareix varies vegades la necessitat de sortir a l'exterior, sensació que aquest espai no és suficient, és petit i no conté res d'interessant.

A l'espai exterior apareix sensació d'incomoditat i d'estar allunyada del tot i tothom, i sentir que estar envoltada de quietud contrasta amb el neguit interior.

A l'espai interior es nombren alguns estats com estar agraïda, no molt contenta o estar satisfeta.

A l'espai exterior apareixen qualificatius com: harmonia, llibertat, sensació d'arrelament, energia renovada o feliç.

Comparant la presentació dels grups a les diferents condicions de la investigació, s'extreu el següent:

Al grup que inicia a l'exterior apareixen més sentiments d'inquietud, respecte al grup dels dissabtes.

Així com a la vegada el grup que inicia a l'exterior, quan van a l'interior, realitzen més comentaris d'estar oberts a la informació que els hi arriba de l'entorn; a diferència del grup dels dissabtes que a l'espai tancat no nombren estar més connectats amb l'ambient.

El grup que efectua la segona sessió a l'exterior expressen desig de viure en llocs més naturals, menys contaminats, cosa que no nombren l'altra grup.

8. CONCLUSIONS DELS RESULTATS

8.1. Sobre les preguntes obertes i la posada en comú

Analitzant els resultats aquestes són les conclusions que es poden extreure de l'experiment.

D'entrada apareix una clara diferenciació entre els afectes que produeix la sessió i els afectes que produeix l'espai. Les indicacions donades al llarg de la sessió fan augmentar la consciència tant del propi cos com del exterior, ajuden a entendre l'entorn i a prendre'n consciència, millorant la col·locació corporal i prenent consciència de la respiració.

De fet aquest era l'objectiu per la qual va ser dissenyada la sessió: ser conscient del propi estat i de l'espai que t'envolta per tal de poder extreure'n conclusions de com et sents en aquell lloc.

A totes les sessions surt un fenomen cabdal que esdevé en els grups, en el què una persona del grup parla per la resta, encarna la veu del grup. En aquest cas, també feia referència al moviment, fent que l'acció que realitzava un del grup resultava satisfer desitjos i necessitats d'altres participants.

També despertaven curiositats, les experiències sensorials que experimentaven els altres, així com també comparacions entre la pròpia acció i l'acció realitzada per l'altra, fruit d'inseguretats pròpies.

A l'espai obert tornar a sortir la por a molestar els altres però amb menys mesura, ja que l'espai és ampli, obert, i fa que hi pugui haver més distància amb la resta de companys.

La indicació d'intentar evitar la comunicació oral racional per comunicar-se entre els participants sembla que fou més difícil complir-la a l'espai tancat. El fet de ser un espai petit, que estaven molt a prop entre ells, a alguna persona se li feia estrany evitar de parlar.

L'espai de la sala el qualifiquen de tranquil, acollidor, simple, sense distraccions i que permet estar centrat amb un mateix.

Els colors de les parets suaus, el terra de fusta i la presència de coixins transmeten benestar i comoditat.

L'habitació té uns límits físics que donen seguretat i contenen. Aquests límits també fan acotar l'espai de relació i possibiliten la interacció amb l'altre.

De fet és l'objectiu que es busca en les sales per a realitzar Dansa Moviment Teràpia o altres tipus de disciplines que pretenent augmentar el benestar i coneixes a un mateix: una habitació amb poques distraccions i acollidora.

Tanmateix l'espai de la sala també els resultava limitat. Per una banda se'ls hi feia petit per les pròpies mides de l'estança, no podent evitar la influència dels altres, fent que això ocasionés dificultat per relaxar-se. Per l'altra, el fet de prendre consciència de l'estança i els seus elements despertava rebuig cap a l'espai tancat, sentint-lo com artificial i asfixiant.

Tot plegat feia que a l'espai tancat es relacionessin amb els límits de l'habitació com les finestres, la persiana i el balcó. També despertava atracció cap a la planta o al quadre de l'habitació que remetien a la naturalesa o a escenaris naturals imaginaris. Aquests eren elements que propiciaven una escapada imaginària de l'espai a on es trobaven.

S'ha de tenir en compte la mida de la sala per a posar un aforament limitat. En aquest sala en concret i per realitzar Dansa Moviment Teràpia, no s'aconsellaria fer-ho amb més de 6 participants, sent un element del setting les mides determinades de l'espai.

L'espai tancat podia despertar certa atracció per explorar-lo de forma sensorial, així com també, incitava cert rebuig o avorriment, percebent l'estança buida d'estímul o d'estímul interessants. De fet surt la observació que la sala esdevé interessant a partir de la interacció amb l'altre.

Però l'espai obert despertava més l'interès per explorar-lo, ressaltant lo plaent que arribava a ser, i expressant que semblava que els propis sentits estiguessin dissenyats per encaixar amb la informació que arribava de l'espai natural.

Com la persona percep les característiques de l'espai no són conseqüència directe del què la persona rep, no són la causa del què sent, sinó que són els estímuls desencadenants de les pròpies sensacions. L'espai influeix en el què un sent, però les emocions són pròpies de cadascú.

En cada grup en la sessió d'interior hi va haver alguna persona que va haver de fer un procés d'acceptació de l'espai, ja fos perquè l'espai era massa petit o bé perquè era artificial i hi mancava l'aire fresc i elements naturals. Van realitzar un procés de reconciliació amb lo de fora, acollir-ho; fent un esforç per trobar el què necessitava a dins de l'espai, enlloc de buscar-ho a fora; així com retrobar l'equilibri amb les pròpies emocions i necessitats a partir de les oportunitats que oferia l'espai i renunciar a altres alternatives no disponibles en aquella estança.

Dit això és interessant diferenciar entre la reconciliació, que seria poder trobar una manera d'expressar les pròpies necessitats aprofitant les oportunitats que et donen els límits de la situació a on et trobes; amb la resignació, a on acabes acceptant les normes externes sense poder harmonitzar-les amb les pròpies necessitats. En el segon cas, el procés pot esdevenir no tant satisfactori ja que, pels motius que siguin, no has pogut donar resposta a les necessitats internes. Tot i que poder-ne ser conscient pot ser ja molt satisfactori.

A l'espai obert també van esdevenir processos similars: ser conscient d'unes necessitats que no poden ser resoltes. Però aquestes no anaven lligades a un desig de modificar el lloc o la pròpia ubicació en aquest.

El grup dels Dijous, que van iniciar-se a l'espai obert, sembla que gaudissin més de l'exploració dels dos espais, a diferència del grup del Dissabtes. Pareix que per el grup dels dijous van considerar que tenien dues sessions, una darrere l'altra, amb diferents característiques, sense ser una millor que l'altra. Mentre que el grup dels Dissabtes es va crear l'expectativa que la última sessió era la interessant.

Potser també va succeir el què van predir el grup dels Dissabtes al finalitzar la darrera sessió a l'espai natural: 'El fet d'haver explorat l'espai natural obre els canals de la percepció, i si hagués sigut al revés i després de l'espai obert haguéssim anat a la sala captàriem més estímuls interessants, estaríem més oberts i sensibles.'

Un fenomen molt clar experimentat a l'espai obert és que realitzant la mateixa tasca el sentit del temps passava molt més ràpid. Tenint en compte que l'espai era més gran i conté més estímuls, ja es va dissenyar la sessió significativament més llarga. Però els participants del grup del Dissabte van expressar que el temps els hi havia volat i els hi costava creure que hi havien dedicat una mica més d'estona que a la sala.

El grup del Dijous, que van iniciar-se a l'espai obert, van ressaltar el canvi de ritme que es percebia a la natura en contrast amb les ciutats, a on tot va més ràpid, sovint es corre i es va estressat.

L'espai obert el van definir com un espai que no té límits o on aquests no són artificials, en contraposició als de la sala. Per una banda això despertava sensació de llibertat i per l'altra sentir que l'espai era massa obert per poder-s'hi adaptar i poder ser-hi acollida.

Això es contraposa amb la sensació de recolliment maternal, que van sentir altres persones a la naturalesa.

Així els límits de la sala tant podent ser asfixiants com recollidors, així com els l'espai natural tant pot despertar un acolliment incondicional com sensació de desorientació per estar en un espai massa gran.

La diferència és que a l'espai natural hi ha una sensació d'acolliment més primitiu, més essencial, relacionat amb com acull la mare al seu fill. Una sensació més fàcil de connectar-hi a la natura que a la sala. La naturalesa promou aquest sentiment. En efecte sembla connectar-te amb la mare naturalesa, amb l'origen de la nostra procedència.

Estar en un entorn natural desperta unes sensacions més profundes de poder deixar-te anar, relaxar-te, sentir la calma, recarregar energia, gaudir de la generositat de la terra.

L'ambient es percep més sa, apartat de la contaminació, ple de vida i en equilibri.

Aquest espai desperta un sentiment de respecte cap als altres, com també hi fou present a l'espai tancat, però a més a més, a l'espai obert apareix un sentiment de respecte cap a l'entorn i els éssers que hi habiten.

En aquest espai també va sortir el tema que no transmet la mateixa sensació d'equilibri i de vida el bosc, que parts més humanitzades del paisatge com els camps o un parell de bancs que hi havia. En una estança a la ciutat no es plantejaven que volien un espai més salvatge, en canvi a l'espai obert escollit, sortia el desig de poder gaudir d'un espai més salvatge, més verge de les transformacions fetes per l'ésser humà.

Alhora de moure's a l'espai obert es comenta que el moviment neix de forma instintiva, sense ser racional; disminueixen els pensaments i apareixen les sensacions. A l'espai obert algunes persones realitzen dibuixos al paper amb fang, a mig camí de fer l'esforç de prendre consciència del procés sense haver de racionalitzar-ho tant.

Val a dir que a la sala també es fa més present el cos però no apareix aquesta connexió tant forta amb l'ambient ni amb un ser més primitiu.

A la natura es reviu el plaer d'embrutar-se sense pudor, esdevenir més salvatges, deixant a part les conductes socialment desitjades i sortint de la normalitat.

Es ressalta la importància cabdal que tenen els elements presents a l'entorn: l'escalfor del sol, la remor de l'aigua, les diferents textures, el cant dels ocells, etc. Cada constituent per gran o petit que sigui, un arbre o un tros de molsa, conté molta informació i vida.

Neix una curiositat plaent per explorar l'espai, que comenten que els pareix innata.

Respecte el fet d'interaccionar amb el grup sembla que aquest entorn obert desperta diferents expectatives, algunes persones els sorprenen que hi hagués interacció entre el grup, altres era el què preveïen, alguns buscaven aquest contacte, altres buscaven trobar-se sols.

Sembla que estar a la natura et fa reflexionar sobre aquest tema d'estar sol o estar amb l'altre. Apareix el tema de viure amb gent o de viure sol; així com apareix el desig d'endinsar-se a la natura, trobar sol en aquest indret.

Les relacions amb els altres s'estableixen diferents, cap a millor, però no s'arriba a especificar en quin sentit.

Com ja hem dit, les pautes del procés proposat et fan obrir els canals perceptius; i ser conscient de l'espai et fa ser més conscient dels seus beneficis i de les seves característiques.

Però senten que aquest espai natural també fa obrir les portes de la percepció diferent, agafant més consciència de tot plegat. El grup dels Dissabtes que va realitzar l'última sessió a l'aire lliure creuen que si haguessin fet la seqüència a la inversa haguessin percebut més estímuls de l'espai tancat, com si l'espai obert els hi obrís els canals per ser més conscients de la informació que els hi arriba de fora.

No és que un espai sigui millor que un altre, sinó que sembla que tendeixen a despertar diferents sensacions i responen millor a unes necessitats i no unes altres.

Tanmateix sembla que l'espai natural aporta beneficis per si sol, encara que no et centris en les seves característiques de forma conscient. En un espai natural pots sentir una sensació de benestar sense necessitat de res més, estar inactiu et dona moltes coses i no tens la sensació que et falti res. No és una sensació espectacular, simplement estàs bé.

En un espai natural ets sentit acompanyat, ple, obert a la vida i que formes part de la vida; coses que no hi ha en un espai tancat. B observa que el grup és vida, i està present als dos espais, però és diferent. Estar en una habitació sense fer res pot resultar més carregós.

L'espai tancat en sí no t'aporta aquest benestar per si sol però et dona altres possibilitats.

Tot i que observen que a la ciutat hi ha sobreestímulació, per a realitzar activitats que requereixin una concentració intel·lectual elevada és molt millor un espai tancat.

Un espai tancat a més a més de tenir menys distraccions, ofereix més predictibilitat i intimitat, així com un marc per afavorir centrar-se amb un mateix.

La calma de l'espai natural actua com un mirall, fent que la inquietud interior es faci més evident davant un espai amb tanta quietud. Aquesta quietud també incita a deixar-te influir per ella, absorbir la calma per tal de sentir-la a dins.

En l'espai natural s'observa que desperta dues maneres de relacionar-t'hi. Per una banda projectant les pròpies relacions a la natura, la natura esdevé l'altra. O per l'altra, sentir que formes part de la natura, sentir-te una part més d'aquesta, estar-hi integrada i deixar-te endur o transformar-te per ella, deixar que la natura et modifiqui sense obstacles perquè formes part d'aquesta.

Aquesta vessant de sentir-te part de la natura pot tenir un valor terapèutic potent, que no es troba tant fàcilment o tant directament amb altres situacions.

En el grup dels dijous què van realitzar el primer dia a l'espai obert, apareixen més pors i inseguretats en comparació al grup que comença a dins. Pot ser que el fet d'iniciar amb una sessió en un espai tancat, conèixer la dinàmica de les sessions i el

grup en un espai recollit amb uns límits clars, pot contribuir a donar certa seguretat als participants facilitant la seva interacció a la següent sessió a l'exterior.

El fet de centrar-se amb l'espai despertà plantejar-se en quin entorn es viu o en quin entorn es voldria viure. L'espai natural despertà el desig de voler viure en un entorn a on les modificacions de l'ésser humà estiguessin més integrades i fossin més respectuoses amb la natura.

8.2. Sobre el moviment

En aquest estudi no és tant important el moviment en si, sinó el procés pel qual han arribat a aquest moviment; ajudant a sintetitzar el procés viscut de forma no tant racional. Contribuint a buscar unes conclusions amb el llenguatge corporal utilitzat durant el propi procés.

Les conclusions que se'n extreuen dels moviments escollits van en la mateixa direcció que les extretes amb la informació oral i escrita aportada pels participants.

Es ressalten les oportunitats del espai tancat que faciliten la connexió amb un mateix, així com el neguit per estar en un espai tancat i limitat per quatre parets de maó.

A l'espai tancat, en moviment apareix en els dos grups aquesta sensació de sentir l'espai limitat, apareixent forces moviments que es volen alliberar d'alguna cosa que molesta. Quan en canvi, en les dades sobre el benestar, el neguit d'estar en un espai tancat apareixen en menys mesura en el grup dels Dijous.

A l'espai obert torna a aparèixer l'atracció per explorar-lo i els sentiments profunds de benestar que desperta l'espai obert: formar part de la natura, nodrir-te dels seus elements, deixar-te sostenir o obrir-te la percepció sensorial.

També apareix la dificultat d'expressar el què tens dins, i els dues concepcions contraposades de considerar la natura com si fos l'altra o formar part integrant de la natura.

8.3. Sobre el benestar

Totes les puntuacions de benestar obtingudes a les sessions, excepte en un cas, augmentent o mantenen igual el benestar autopercebut al finalitzar la sessió. Només en una puntuació el benestar al final de la sessió havia disminuït. Amb aquests resultats, sembla que l'espai exterior és la que hi ha més diversitat de puntuacions, tant per augmentar el benestar percebut com per reduir-lo.

No sembla tant important però el fet que aquesta activitat faci augmentar el benestar autopercebut, però sí promoure una consciència del propi estat i per tant, facilita ser conscient de les pròpies necessitats i ser més susceptibles a satisfer-les.

De fet l'objectiu de la sessió no és augmentar el benestar, però sí prendre consciència del propi estat de la persona i poder estar amb el què la persona sent, sigui més agradable o més difícil de sostenir.

Així tenint en compte el que expressen els participants, els beneficis rebuts de l'activitat són de tenir un espai a on prendre consciència del propi cos i del entorn i poder-ho elaborar i compartir en grup. I els beneficis rebuts de l'entorn són el benestar que transmet estar en un espai obert. L'espai tancat aporta oportunitats, però no beneficis per si sol.

A l'espai tancat apareixen més referències a la col·locació corporal, a l'espai obert també apareixen però en menys mesura, conjuntament amb una obertura per percebre els estímuls de l'exterior i la percepció que el temps canvia.

La sensació de comoditat envers els altres està present en els dos llocs, així com les inseguretats de molestar als altres; però aquestes apareixen especialment a l'espai tancat també pel fet que és un espai més petit i hi ha més encontres amb els altres.

La necessitat de voler marxar de l'espai apareix a l'espai tancat i no a l'espai obert.

A l'espai obert apareix en algunes persones una sensació d'incomoditat, tristesa i inquietud.

La informació que s'extreu d'invertir l'ordre d'exposició de les dues condicions a cada grup, ens diu que els que inicien la primera sessió a l'espai obert apareixen més sensacions d'inquietud i un cop són a l'habitació, gaudeixen més amb l'exploració de

l'espai que l'altra grup. Els grup que finalitza les sessions a l'espai obert se'ls desperta el desig d'anar a viure a un entorn més natural.

En els dos llocs es desperten estats més positius i menys, però a la natura apareixen qualificatius que remouen sensacions positives més profundes.

9. CONCLUSIONS GENERALS

Segons Sennett (1999 p.19) “les relacions espacials dels cossos humans determinen en bona mesura la manera en què les persones reaccionen unes amb les altres, la forma amb la que es veuen i s’escolten, en si es toquen o es mantenen distants”.

A partir de l’observat amb aquest projecte i tal hi com apuntàvem al marc teòric, extraïem que l’espai a on et situes no té unes conseqüències directes sobre la persona, però facilita que esdevinguin certes situacions en detriment d’altres. A continuació veiem resumidament les conclusions del què despertava en els participants un i altre espai.

Espai natural:

- Sensació d’estar en un ambient més sa, amb vida, harmònic. Espai salvatge que permet alliberar-te de la societat. L’espai t’aporta un benestar intrínsec.
- Obre els sentits per captar la informació que ve de l’exterior.
- Es va a un ritme diferent, hi ha molta calma.
- La natura pot despertar un sentiment d’acolliment incondicional, acceptar les modificacions que et proposa l’entorn planerament.
- Desig d’estar sol, sensació de sentir-te acompanyat.
- Espai sense límits, que pot causar desorientació o inquietud.
- En els dos indrets es promou un respecte cap al grup, però en l’espai natural apareix consciència cap al respecte a l’entorn natural. També apareix un desig de viure en un entorn més natural.

Sala de moviment:

- Sembla que iniciar el grup en un espai tancat dóna més seguretat per després poder realitzar una sessió a l’aire lliure.
- Les mides de l’espai són més abordables. Hi ha intimitat i més predicció.
- En un espai reduït les energies dels altres poden influir o molestar-te més fàcilment. Els límits de l’espai també poden ser angoixants.
- Possibilitat d’acollir processos fràgils, persones amb falta de límits interns els hi pot facilitar la contenció.
- Millor rendiment per tasques que requereixen un nivell elevat de concentració.

9.1. Dansa d'especificitat espacial

Aquest treball, considerant la seva basant artística, podria classificar-se com Site Specific Dance o Dansa d'Especificitat Espacial, a on l'espai juga un paper excepcional en la realització de la coreografia. Les creacions fetes sota aquestes condicions no poden ser traslladades a un altre entorn. L'adaptació del lloc en el què ha estat concebut impedeix la fundació d'un discurs de moviment que tingui validesa general en totes les circumstàncies, com ocorre quan es crea des de l'enfoc tradicional dins d'una habitació o escenari.

Però inclús el moviment sorgit pels participants a l'habitació, també està dins d'aquest enfoc, ja que la dansa realitzada responia als estímuls despertats en aquella estança en concret.

9.2. Dansa i percepció espacial

Els participants argumentaven que realitzar la sessió els hi canviava la percepció de l'espai, i de fet se sap que la dansa transforma la comprensió de l'espai. Toni Mira, citat per Pérez (2008a) explica que la dansa es capaç de donar una nova lectura als espais, i Delgado (2008, p.11), explica el paper que dona la dansa a l'Arquitectura: la dansa amplia i millora la percepció i la concepció de l'espai, podent ocupar un paper interessant en l'ensenyança de l'arquitectura, la dansa per revelar les dimensions de l'espai, per explorar-ne les dimensions narratives i dramàtiques, qualitats ocultes, funcionals i simbòliques. Un procés que es nodreix de la teoria i la pràctica.

Tenir una imatge del espai en què ens movem freqüentment també ens serveix per afirmar la nostra identitat, al sentir que tenim un lloc propi, la nostra llar, i un lloc comú de convivència social.

9.3. Espai canviant i velocitat en els trajectes

“Una de les característiques de l’espai contemporani és la seva accelerada mutabilitat: dinàmic, imprecís, progressivament aformal i imprevisible; el nou espai emergent es manifesta com un escenari múltiple subjecte a col·lisions, canvis i barreges.” (Gausa, 1995, p.67)

En aquest context es fa important poder disposar d’un espai segur i predictable. Per sentir que habitem un espai necessitem sentir els seus límits, sentir-nos continguts i centrats. Sentir aquesta seguretat ens ho permet clarament una sala destinada a aquest ús terapèutic. En aquesta direcció, fins i tot la natura es fa més predictable que l’entorn modificat per l’ésser humà, ja que la natura sofreix uns canvis però dins del seus propis cicles. La possibilitat de relacionar-t’hi a través del moviment permet traçar mapes d’aquest espai.

Aquests canvis també afecten en la velocitat dels trajectes. Avui en dia viatgem a velocitats que els nostres avis no podien concebre. L’espai s’ha convertit en un mitja per a la finalitat última del moviment pur. A mesura que l’espai urbà es converteix en una mera funció del moviment, també es fa menys estimulants. Sennett (1997) parla que aquesta velocitat en el trajecte reforça aquesta sensació de desconexió respecte de l’espai. La pròpia velocitat dificulta que es pari atenció al paisatge. Navegar per la geografia de la societat contemporània exigeix molt poc esforç físic i per tant, poca participació. Això es veu reflexat en el tacte, la manera de tocar-nos, o més aviat de no tocar-nos, i de rebre les carícies.

El mateix autor sosté que la búsqueda actual d’estímuls còmodes i menys intensos per l’individu, està directament relacionat amb la forma que tenim d’afrontar les sensacions pertorbadores que poden presentar-se en una comunitat heterogènia i multicultural.

Sennett (1997) explica que “Freud va comparar el plaer (diferent a la excitació sexual, que implica una pertorbació estimuladora dels sentits) al benestar d’un fetus al ventre, segur i ignorant del món. Sota el domini del principi del plaer l’individu aconsegueix descomprometre’s.” (p.396)

Per tant, l’intent dirigit a la configuració del plaer en forma de comoditat, inicialment per contrarestar la fatiga del treball, feu disminuir també el seu pes sensorial, suposant una relació cada vegada més passiva amb l’entorn, conduint al cos humà cap una solitud.

Aquesta solitud de la nostra societat intenta evitar el dolor i valora individus autosuficients, centrats en ells mateixos, negant l'ajuda que et pot brindar l'altra.

Sennett (1997) proposa que “només el cos que sap accepta el dolor està en condicions de convertir-se un cos cívic, podent ser sensible al dolor d'una altra persona”. (p.401)

9.4. Apropiació de l'espai i respecte cap a l'entorn

Augmentar la consciència de la relació que inevitablement tenim amb l'ambient que ens envolta permet sentir-se l'espai una mica més propi.

En revista Ciudades que Danzan, opinen que l'activitat dels ballarins expressa immillorablement la tasca d'apropiació a la què l'usuari de l'espai públic s'abandona. Pérez (2008b, p.10) “recorda que l'apropiació és, segons Marx, molt diferent de la propietat. És més, en certa manera és el seu contrari. L'apropiació és el què es posa al servei de les necessitats humanes, el què és propi, adequat”.

Pérez (2008b) també exposa la idea que la dansa s'inscriu al territori amb una presència efímera, assumeix el paper d'una interferència lleu que, malgrat tot, trenca la certesa tranquil·la dels usos quotidians de l'entorn.

9.5. Dins i fora. Immensitat i miniatura.

Bachelar (1975, p.172) diu “jo sóc l'espai a on estic”, i parla de la continuïtat entre espai interior de la persona i l'espai exterior. Es pot establir una consonància entre la immensitat del món i la profunditat del ser íntim.

I ens exemplifica el seu discurs amb un relat de Milosz (citats per Bachelar, 1975, p.226):

“Yo contemplaba el jardín de maravillas del espacio con la sensación de mirar en lo más profundo, en lo más secreto de mí mismo; y sonreía, ¡porque nunca me había soñado tan puro, tan grande, tan hermoso! En mi corazón estalló el cántico de gracias del universo. Todas esas constelaciones son tuyas, estan en ti; no tienen realidad fuera de tu amor. ¡Ay! ¡Qué terrible parece el mundo a quien no se

conoce! !Cuando te sentías solo y abandonado ante el mar, piensa cuál debería ser la soledad de la aguas, en la noche, y la soledad de la noche en el universo sin fin!”

En aquest sentit Davis, 1998, citat per Jordan (2010, p.354) exposa que el contacte íntim amb estructures externes fonamentals, com poden ser experiències viscudes en un bosc o en una muntanya, promouen un canvi a l'interior de la persona que permet un major contacte amb les estructures fonamentals internes.

Explorar aquest llinar entre lo propi i lo extern, pot arribar a ser un mar confós que no se sap què és d'on, no recomanable per segons les èpoques i dificultats que estigui vivint una persona.

L'ambient fiable s'internalitza en els primers anys de vida del infant. Segons la teoria de Winnicott i tal i com en parla Davis i Wallbridge (1981, p.161), no és possible parlar d'autocontrol o de límits interns mentre no existeixi un propi ser integrat que infundi sentit als termes “realitat interior” i “realitat compartida”. El límit fonamental per tant és la membrana limitadora entre el “jo” i el “no-jo”, que correspon a la pell de cos, l'espai fonamental és el circumscrit per aquest límit. [...]. En condicions de salut, quan el “jo” es separa del “no-jo”, el cuidado de la mare és internalitzat i l'individu entra cap al camí de la independència.

Aquesta àrea hipotètica és l'espai potencial a on esdevé el joc mentre l'infant està sota la protecció de la mare, entre el jo y el no jo, el límit entre el món de dins de les fantasies i el món de fora de la realitat compartida.

En les reflexions nascudes del grup de treball apareix la sensació de formar part de la natura, de confondre't amb l'arbre o amb el fang.

També es descobreix que les miniatures alberguen la grandiositat, i aquest text de Cyrano citat Bachelar (1975, p.187) transmet amb un llenguatge poètic com lo gran surt de lo petit:

“Esta manzana es un pequeño universo por sí mismo, cuyas semillas, más calientes que las otras partes, difunden en torno suyo el calor conservador de su globo; y ese germen, de acuerdo con esta opinión, es el pequeño sol de ese pequeño mundo que calienta y nutre la sal vegetativa de esa pequeña masa.”

9.6. Acolliment de l'espai natural

Estar a l'espai natural despertà en alguns participants una sensació de recepció per part de la natura, d'acolliment incondicional, una sensació concreta específica de la natura, difícil de trobar en altres entorns. Aquest sentiment pot arribar a ser molt terapèutic.

En aquesta direcció, l'ecoteràpia rescata el supòsit que des dels inicis de l'existència hem viscut amb íntima existència amb la naturalesa, i en l'actualitat ho seguim buscant, ja que estem intrínscament connectats a l'aigua, als aliments, el cicle de les estacions i al clima, i l'utilitza per enfocar la seva disciplina.

Potser és aquesta connexió amb els orígens que fa despertar aquest acolliment incondicional, sent un retrobament amb la mare creadora.

9.7. Lloc que ocupa l'espai a la teràpia

Una habitació preparada per a realitzar teràpia no aporta beneficis per si sol, sinó que està dissenyat especialment per permetre centra-se amb el procés personal del pacient. L'espai natural per contra, ocupa un lloc molt més actiu.

Des de l'ecoteràpia, com explica Jordan (2009), es concep una forma diferent de fer teràpia en què es posa èmfasi en el rol de la natura. L'espai no només representa un lloc a on fer teràpia, sinó un element dinàmic en el procés que necessita ser tractat amb respecte. De fet, des d'aquest enfoc, el terapeuta ha de ser sensible a aspectes ecològics i es treballa el vincle amb la natura, sent important la seva reconstrucció. Així l'ecoteràpia es centra no només amb la relació entre pacient i terapeuta i la reconstrucció del procés personal del pacient, sinó també amb el vincle amb la naturalesa.

Així aquesta disciplina entén que la societat actual està deslligada de la natura, i enlloc de treballar des de la culpa, treballa despertant l'amor per un mateix i les relacions que estableix; compromentent-nos amb un canvi des de dins. Segurament també cal replantejar-se aquesta visió que la naturalesa és un conjunt de recursos que ens pertanyen com si fos un objecte. És difícil que una persona es senti realitzada en

un entorn malalt i al marge del planeta que la sosté en vida, així com aliena a la resta dels seus habitants, sense tenir consciència dels vincles que manté amb la terra.

A la teràpia esdevé una triada relacional entre terapeuta, pacient i la natura; que fa variar substancialment el paper del terapeuta.

Jordan (2010, p.349) diu que la natura ocupa un paper important amb la teràpia i com el pacient crea un vincle amb aquesta, fent que el terapeuta sigui un expert en facilitar les converses terapèutiques, però sense posseir les respostes correctes.

9.8. Peculiaritats en les diferents formes de setting

El context terapèutic de l'ecoteràpia comparteix aspectes amb les teràpies fetes en un espai tancat com la confidencialitat o el timing; o altres que influeixen de diferent manera com els fenòmens meteorològics, la durada de les sessions, persones que puguin estar passejant per aquell espai o els límits físics.

Jordan (2010, p.351) recalca la importància de “negociar i aclarir el contracte a l'inici del procés terapèutic perquè la teràpia a l'aire lliure es pugui desenvolupar de forma segura i sense malentesos, parlant sobre el cost, el temps, la cancel·lació de les sessions o la confidencialitat”. Recordem que el contracte permet protegir tant la vulnerabilitat del pacient, evitant abusos de poder o de confiança, com també del terapeuta.

El setting esdevé més canviant, i això també fa que el context terapèutic sigui més real i semblant a l'entorn variant en què es mou una persona en el seu dia dia. Jordan, (2010) explica que cal una gran flexibilitat per part del terapeuta per tal de poder atendre les necessitats que poden anar sorgint en un espai obert i no tant previsible.

9.9. Estratègies per a fer més previsible l'espai natural

Jules Supervielle, citat per Bachelard (1975, p.260), diu “L'excés d'espai ens asfixia molt més que la seva escassetat.”

Hi ha estratègies per fer més previsible i contenidor un entorn terapèutic a l'aire lliure, com pot ser tenir una ruta prefixada, aposentar-se en una zona més recollida o mantenir un espai privat a on no puguin entrar-hi passejants.

És important també que el terapeuta conegui l'espai o tingui nocions d'orientació al bosc i coneixements d'alpinisme en el cas que sigui necessari.

9.10. Relació de poder

Hi ha una diferència important en el context d'una teràpia realitzada a l'aire lliure respecte al setting convencional, i és que l'espai no pertany al terapeuta.

Berger, 2006, citat per Jordan (2010, p. 349), posa de relleu la qüestió inherent al poder en el procés terapèutic, fent especial referència a la configuració física de la teràpia, a on tradicionalment l'habitació a on es duu a terme la teràpia és territori del terapeuta. Exposa que això crea un desequilibri de poder que no està present en un context terapèutic situat en un entorn natural.

Aquí terapeuta i pacient han de co-construir l'espai terapèutic, que no pertany a cap dels dos. Per a fer-ho han de treballar amb tots els elements que tenen en comú, facilitant l'aliança terapèutica.

10. LIMITACIONS, CONSIDERACIONS I PROSPECTIVA

10.1. Consideracions sobre la investigació realitzada

Un punt a considerar és la forma de comunicar les dades recollides en aquesta investigació, intentant transformar les dades en una forma comunicable sense perdre el seu significat essencial.

Wadsworth (2000) aconsella acompanyar la presentació artística amb una petita explicació verbal o escrita.

Em qüestiono si al final he anat trobant el propi llenguatge de la tesina, i veig que he tendit a un discurs racional escrit, forma amb la qual estic més acostumada de treballar i el què m'han ensenyat en la meva trajectòria acadèmica. La investigació artística ha estat realitzada de forma parcial, ja que tot i utilitzar un procés artístic sempre ha anat enfocat a posar en paraules el procés-producte artístic. De fet, l'experiment ja estava encaminat perquè els propis participants posessin paraules a lo viscut en moviment, i la meva tasca ha estat gestionar aquesta informació.

Hagués sigut interessant aprofundir en les pròpies conclusions de forma conjunta, jo amb la persona a soles després de la investigació, sent una oportunitat per poder encarar les seves reflexions per tal d'aprofundir en els temes investigats. Així com també hagués sigut interessant analitzar més detalladament la coreografia final de cada participnat, tant amb el propi moviment com posant-hi paraules després. Quan dic aprofundir en la coreografia realitzada utilitzant el propi llenguatge del moviment, em refereixo per exemple a aplicar una tècnica de Moviment Autèntic. Aquesta consisteix en què per parelles, un es mou i l'altra observa; i abans de passar a la paraula, l'observador respongués al moviment que ha observat movent-se ell mateix.

En pròxims dissenys d'estudis similars es podria utilitzar els moviments que cada participant fa al final de cada sessió, per tal d'obtenir més informació del procés fent un anàlisi del moviment utilitzant els sistemes de Laban i/o de Kestenberg, i veient cap a on ens porten les conclusions extretes.

Així com una altra possibilitat, seria analitzar estèticament la peça d'art que sorgeix d'ajuntar tots els enregistraments del moviments realitzats per als participants. Analitzar el videodansa com a producte artístic.

De fet Wadsworth (2000, p.117) creu que “la investigació artística ha de ser avaluat com a art i com a investigació qualitativa”.

Respecte a les puntuacions analitzades sobre el benestar em qüestiono fins a quin punt l'anàlisi de les puntuacions sobre el benestar aporta informació addicional valuosa. L'estudi compte amb una mostra petita, per tant els resultats no són significatius, i el disseny de la investigació no ha estat feta per saber quina és la causa que fa augmentar o mantenir el benestar en les participants.

Amb aquestes dades pots saber si augmenta o disminueix el benestar autopercebut un cop realitzada la sessió. A partir de la interpretació qualitativa que hi donen els participants es poden extreure conclusions sobre a què atribueixen ells aquests resultats.

Però no es pot separar i extreure a què es deuen aquests canvis, si el sol fet de realitzar una activitat en grup, si el fet de realitzar una activitat que treballa el cos, si el fet de realitzar DMT, el fet d'estar a l'aire lliure o algunes d'aquestes situacions combinades.

Amb aquesta investigació, i pel fet que les preguntes fossin obertes, ha permès recollir temes que tendeixen a sorgir en relació a realitzar sessions de DMT a l'aire lliure. Però per contra, això ha impedit que es pogués aprofundir en certs temes en concret. No hi havia una hipòtesis clara sobre els resultats que sortien, això ocasionava que no s'aprofundís tant sobre els resultats, però obria possibilitats a que apareixessin nous temes.

Pel què fa a l'anàlisi de dades quantitatives caldria sistematitzar-ne l'anàlisi, així com presentar les dades recollides de forma més pràctica.

Recordem que tal i com exposàvem a la metodologia, diferents tipus de llenguatge aporten diferents tipus d'informació. En aquest cas la informació aportada pel moviment coincideix amb la informació més racional, ja que el moviment s'ha utilitzat per a acostar-se al coneixement però, no s'ha aprofundit en el posterior

anàlisis del propi moviment, sinó només de les conclusions racionals extretes d'aquest procés vivencial.

Potser utilitzant el sentit comú, fent grups de reflexió, s'hagués pogut arribar a les mateixes conclusions, però el valor afegit de les conclusions d'aquesta investigació és que no només són paraules pensades, sinó encarnades, vivenciades i sentides en la pròpia pell de les participants.

10.2. Aportacions de la investigació

Una aportació que considero rellevant d'aquesta investigació és la relació entre DMT i ecoteràpia, destacant les qualitats que la dansa té per a relacionar-se i percebre de forma privilegiada l'espai físic. Sent una porta per encoratjar la investigació i la pràctica en aquest camp.

D'entrada els resultats d'aquest treball no van dirigits a un col·lectiu en concret, però si que s'ha enfocat a població adaptada a la seva vida. En tot cas s'hauria de veure les necessitats específiques d'un col·lectiu, si pot ésser beneficiós aquest tipus d'experiències i si és més beneficiós no barrejar segons quins col·lectius o per el contrari és millor integrar-los.

Considero que és un bon enfoc per a la promoció de la salut i la prevenció de malalties psicofísiques o l'acompanyament d'aquestes.

Caldria explorar més dinàmiques concretes que encaressin les sessions a col·lectius en què es volgués treballar el respecte cap a la natura i l'entorn a on viuen, com pot ser a escoles o associacions de veïns.

Els resultats d'aquesta investigació van dirigits tant a terapeutes, com a professionals en camps de l'educació o la salut, com a persones interessades en aquest tema en concret, amb la intenció d'obrir aquest nou camp de la EcoDMT dins de la pròpia DMT.

10.3. Temes que resultarien interessants d'indagar en investigacions futures

- Sessió prèvia en un espai tancat, abans d'iniciar un procés de DMT a l'aire lliure. Sembla que això pot aportar més seguretat al grup i els permet de conèixer-se entre ells.
- Realitzar un grup de DMT en un espai natural prolongat en el temps.
- Característiques de combinar un procés terapèutic a l'interior i a l'exterior, com a complement del setting habitual. El fet de realitzar una sessió setmanal a una sala combinat amb una sessió mensual o trimestral o anual a l'aire lliure pot resultar una opció més viable per al ritme de vida i la ubicació de viure en ciutats. En espais rurals la periodicitat podria ser major.
- Beneficis de realitzar EcoDMT en intensius de cap de setmana o seminaris. Veure quins col·lectius se'n podrien beneficiar.
- Buscar similituds entre patrons de moviment en una sala i en un espai natural.
- Veure si persones que viuen o treballen en entorns naturals a l'aire lliure es poden beneficiar d'aquest enfoc d'EcoDMT o és més adequat per a les persones que viuen en zones urbanes.
- El tema de la soledat i les relacions que s'estableixen amb la pròpia soledat, i com aquest tema es desperta en un entorn natural.
- El paper dels rituals en la reconexió amb la natura. Tipus de rituals que realitzaven en la nostra cultura els nostres avantpassats i aportacions que podrien tenir als nostres dies.
- Veure si diferents entorns naturals propicien despertar determinats arquetips de Jung i no d'altres.

10.4. Reflexions finals

Potser aquesta crisi ambiental i del sistema actual, també va lligada amb una crisi de valors o fins i tot d'espiritualitat.

Aquesta investigació pretén ser un granet més cap a la EcoDMT, podent ser una bona eina per relacionar-te amb l'espai i conscienciar-nos de la importància de respectar el nostre entorn i el beneficis que aquest ens reporta. Rescatant la importància i el gust per veure les estrelles, respirar aire net o estar rodejades d'arbres.

Però no només proposo una EcoDMT, sinó una DMT més conscient per tal d'aprendre a viure amb harmonia no només amb la natura, sinó amb el món i les altres persones i societats que hi viuen.

Experiències concretes de DMT a l'aire lliure poden ajudar a augmentar aquesta consciència. Cal seguir buscant com el coneixement pot ajudar a reconnectar-nos amb l'entorn i portar unes vides més coherents, buscant estratègies per anar-ho integrant a la nostra pràctica terapèutica. Com bé sabem, és més difícil estar sa si et trobes en un entorn malalt.

Cal no només un procés de dins cap a fora, sinó també una reconexió amb el món per la reconexió amb nosaltres, fer els dos processos alternats de dins cap a fora i de fora cap a dins

Potser el primer pas és començar a conèixer el veí de davant de casa i restablir xarxes locals per tal de començar a viure en un món més conscient i més empàtic. També pot ser interessant considerar la humanitat com una part de la naturalesa i no com alguna cosa separada d'ella. Veure com ens habitem a nosaltres mateixes i l'entorn a on ens trobem, reduint els splits i integrant les diferents vessants de la nostra existència.

11. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

Argan, G.C. (1973). *El concepto del espacio arquitectónico desde el Barroco a nuestros días*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.

Bachelar, G. (1975). *La poética del espacio*. México: Fondo de Cultura Económica.

Barrett, E. i Bolt, B. (eds.) (2010). *Practice as research. Approaches to Creative Arts Enquiry*. London: I.B. Tauris.

Baylina, M. (1997). *Metodología caulitativa y estudios de geografía de género*. Tesis doctoral, Departament de Geografia, Universitat Autònoma de Barcelona, Barcelona.

Berger L. i Luckmann, T. (1988). *La construcció social de la realitat. Un tractat de sociologia del coneixement*. (Trad. J. Estruch). Barcelona: Herder. (Original en anglès, New York,1966)

Berrol, C.F. 2000. The spectrum of research options in dance/movement therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 22(1), 29-46.

Blegger, J. 1967. *Simbiosis y ambigüedad*. Buenos Aires: Paidós.

Bloomer, C. i Moore, Ch. (1982). *Cuerpo, memoria y arquitectura*. Madrid: Blume.

Canter, D. i Llorens, T. (comp.) 1973. *Hacia una psicología de la arquitectura: teoría y métodos*. Barcelona: La Gaya Ciencia.

Cooper, M. i Mearns, D. (2005). *Working at relational depth in counselling and psychotherapy*. London: Sage.

Davis, J. 2004. *Psychological Benefits of Nature Experiences: an outline of research and tehory. With special reference to Transpersonal Psychology*. Universitat de Naropa, Colorado.

Davis, M. i Wallbridge, D. (1981). *Límite y espacio. Introducción a la obra de D.W. Winnicott*. Buenos Aires: Amorrortu.

Delgado, M. (2008). Espais en dansa. *Ciutats que dansen. Dansa en paisatges urbans*, (01), pp.10-11.

Diette G.B., Lechtzin N., Haponil E. et al. (2003). *Distraction theory with nature sights and sounds reduces pain during flexible bronchoscopy*. Chest 123: 941–8

Eisner, E. (2008). Art and knowledge. En J. Cole i A. Cole (Eds). *Knowles. Handbook of the Arts in Qualitative Research* (pp. 3-12). London: SGAE.

http://www.sagepub.com/upm-data/18068_Chapter_1.pdf

Gausa, M. (1995). Territorio y mutabilidad. Nuevas mapificaciones. A L. Kurgan i X. Costa (Eds.). *Usted está aquí. Arquitectura y flujos de información* (pp.61-75) Barcelona: Consorci MACB.

Geilfus, F. (1997). *80 herramientas para el desarrollo participativo: diagnóstico, planificación, monitoreo, evaluación*. San Salvador: IICA-GTZ.

<http://www.scribd.com/doc/46808945/80-Herramientas-para-el-Desarrollo-Participativo-Parte-1>

Grosz, E. (1997). Cossos-ciutats. A B. Colomina (Ed.). *Sexualitat i espai. El disseny de la intimitat* (pp 156-161). Barcelona: edicions UPC.

Iñiguez, L. (1999). *Investigación y evaluación cualitativa: bases teóricas y conceptuales*. Atención primaria, 23. (8), 496 – 502.

Jordan, M. (2009, abril). Back to nature. *Therapy today*, Societat, pp.28-30.

[http://www.ecotherapy.org.uk/files/ecotherapy/home/Therapy today article on ecot herapy.pdf](http://www.ecotherapy.org.uk/files/ecotherapy/home/Therapy%20today%20article%20on%20ecotherapy.pdf)

Jordan, M. (2009). Nature and Self-An Ambivalent Attachment?. *Ecotherapy*, 1 (1), pp. 26-31.

Jordan, M. i Marshall, H. (2010). Taking counselling and psychotherapy outside: Destruction or enrichment of the therapeutic frame? *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 12 (4), 345-359.

http://www.ecotherapy.org.uk/files/ecotherapy/home/taking_counselling_and_psychotherapy_out_pdf.pdf

León, O.G i Montero, I. (2003). *Métodos de Investigación en Psicología y Educación*. (3a Ed.). Madrid: Mc Graw Hill.

Lluvich, E. i Ortega, M. (2004). *Els nous rurals del Pallars Sobirà*. Barcelona: Departament de la Presidència, Generalitat de Catalunya.

McNiff, S. (2008). Art-based Research. En J. Cole i A. Cole (Eds). *Knowles. Handbook of the Arts in Qualitative Research* (pp. 29-40). London: SGAE.

http://www.sagepub.com/upm-data/18069_Chapter_3.pdf

Norberg-Schulz, C. 1975. *Nuevos caminos de la arquitectura. Existencia, espacio y Arquitectura*. Barcelona: Editorial Blume.

Panhofer, H. i Rodríguez, S. (2005). La Danza Movimiento Teràpia: una nueva profesión se introduce en España. H. Panhofer (Comp.). *El cuerpo en psicoterapia* (pp. 49-95). España: Gedisa.

Pérez, V. (Ed.) (2008a). Danza en Contxeto. Una introducción. En V.Pérez (Ed.). *A bailar la calle! Danza Contemporánea, espacio público y arquitectura* (pp.13-66). Salamanca: Ediciones Universidad de Salamanca.

Pérez, V. (2008b). Ballant al terrat, apunts sobre dansa d'especificitat espacial. *Ciutats que dansen. Dansa en paisatges urbans*, (01), pp-14-15.

Richardson, C.R., Faulkner, G., McDevitt, J. et al. (2005). Integrating Physical Activity Into Mental Health Services for Persons With Serious Mental Illness. *Psychiatric Services*, 56 (3): 324–31.

Scull, J. (1999, març). *Ecopsychology: Where does it fit in psychology?* Treball presentat a la Conferència Annual de psicologia, Universitat de Malaspina, Canadà.
<http://members.shaw.ca/jscull/ECOINTRO.pdf>

Sennet, R. (1997). *Carne y piedra*. (Trad. C. Vidal). Madrid: Alianza. (Original en anglès, 1994)

Ulrich, R. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224, 420-421.

Velasco, R. (2009). ¿Qué es el Psicoanálisis Relacional? *Clínica e Investigación Relacional*, 3 (1), 58-67.
http://www.psicoterapiarelacional.es/Portals/0/eJournalCeIR/V3N1_2009/7_Velasco_Que-es-Psicoanalisis-Relacional_CeIR_V3N1.pdf

Wadsworth, L. (2000). *Artistic inquiry in Dance/Movement therapy. Creative alternatives for research*. Springfield, Illinois: Charles C. Thomas Publisher.

Young, R.M. (1998). *The analytic frame, abstinence and acting out*. Article publicat a la pàgina web Human Nature Review.
<http://humannature.com/rmyoung/papers/pap110.html>

Young, R.M. (2003, maig). *Containment: the technical and the tacit in successful Psychotherapy*. Conferència feta per l'autor a Travistock Clinic, London.
<http://human-nature.com/rmyoung/papers/pap145.html>

Why Ecotherapy? (2007, maig). The green agenda for mental health, pp 5-7.
<http://decreixement.net/node/1108>

12. ANNEXOS

Annex 1: LA VINCULACIÓ DE LA TEORIA I LA PRÀCTICA EN L'ELABORACIÓ DEL PROJECTE

Annex 2: PREPARACIÓ DE LES SESSIONS EXPERIMENTALS

a. Correu electrònic per a recaptar els/les participants

b. Formulari:

Compromís d'assistència, permís d'ús de la informació i permís d'ús de la imatge

Dades personals

Enquesta (omplir abans d'iniciar la sessió)

Preguntes obertes (omplir durant la sessió)

Enquesta (omplir un cop finalitzada la sessió)

c. Protocol de la sessió:

Explicació del projecte

Recomanacions

Estructura de la sessió

d. Un cop les persones interessades em responien

Annex 3: LES DADES RECOLLIDES A LES SESSIONS EXPERIMENTALS

a. Benestar general

b. Informació escrita dels participants

c. Descripció del moviment

d. Quadrícula amb els resultats

e. Observacions grupals

Annex 4: VÍDEO DELS MOVIMENTS

ANNEX 1: LA VINCULACIÓ DE LA TEORIA I LA PRÀCTICA EN L'ELABORACIÓ DEL PROJECTE

D'entrada podem dir que la present investigació surt de la teoria, i aquesta va marcant unes pautes a la part pràctica. Però al llarg d'aquest procés hi ha hagut varis moments importants en què el procés ha estat a la inversa i la pràctica nodria la teoria

Ja inicialment en la recerca del tema per a la investigació, vaig realitzar una cerca teòrica de diferents temes que em despertaven interès, que creia que podien ser rellevants. Però cada vegada que escollia un tema que creia que podia ser rellevant, al cap de dues setmanes perdia la motivació i em semblava un tema avorrit i poc interessant. Vaig realitzar una sessió autoguiada utilitzant elements artístics (moviment, arts plàstiques i escriptura automàtica) per tal de treure propostes per a la investigació i vaig descobrir a on es localitzava la font del problema, com podria evitar que al cap de dues setmanes em deixés d'interessar el tema...

Ja aquí va ser una sessió a l'aire lliure sense encara saber el tema de la tesina. Allà vaig adonar-me que investigués el tema que investigués, havia d'intentar aportar no només coneixements a la societat i a la disciplina de la DMT en particular, sinó que havia de poder encaixar i enriquir la meua forma de veure el món.

Al cap d'uns mesos de seguir amb la búsqueda teòrica i en què ja tenia escollit el tema de la influència de l'espai físic en la persona fent especial atenció als espais naturals, vaig realitzar una sessió de moviment en un espai natural. Altra cop la sessió era autoguiada, i em va ajudar a prendre decisions de cap on enfocaria el disseny de la investigació.

Un cop ja havia realitzat el protocol de la sessió vaig tenir la oportunitat de poder realitzar una sessió pilot a les meves companyes de promoció, estudiants que estaven finalitzant el màster en Dansa Moviment Teràpia a la UAB. La sessió la vam realitzar en una sala, i em va servir per modificar lleugerament la sessió i sobretot per agafar pràctica i seguretat en dirigir els passos que requeria aquell protocol.

Com ja ha quedat especificat en el projecte, els dos grups de treball que van participar a les sessions d'investigació pròpiament, es nodrien de la pràctica de la DMT per poder relacionar-se amb l'espai i treure conclusions de com es sentien allà.

I ja cap al final del projecte, la pràctica altra cop tornava a nodrir la teoria, traient conclusions de les sessions, per tal d'ampliar parts del marc teòric que no s'havien contemplat a priori.

ANNEX 2: PREPARACIÓ DE LES SESSIONS EXPERIMENTALS

a. Correu electrònic per a recaptar els/les participants

b. Formulari:

Compromís d'assistència, permís d'ús de la informació i permís d'ús de la imatge

Dades personals

Enquesta (omplir abans d'iniciar la sessió)

Preguntes obertes (omplir durant la sessió)

Enquesta (omplir un cop finalitzada la sessió)

c. Protocol de la sessió:

Explicació del projecte

Recomanacions

Estructura de la sessió

d. Un cop les persones interessades responien

a. CORREU ELECTRÒNIC PER A RECAPTAR ELS/LAS PARTICIPANTS

Assumpte: Taller de dansa, moviment i teràpia

Cos del missatge:

Si estàs interessat/da a coneixe't més, a experimentar a través de la dansa, a entrar en contacte amb la natura i compartir tot això en un ambient respectuós... Aquesta informació et pot interessar!

Estimats amics,

Com deveu saber, estic acabant el Màster en Teràpia a través del Moviment i la Dansa a la Universitat Autònoma de Barcelona.

Dins el marc del projecte final del Màster (la tesina), estic realitzant una investigació entorn de la influència de l'espai físic en l'autopercepció d'un/a mateix/a. Per aquest motiu estic buscant persones que estiguin interessades a formar part d'un grup experimental a través del moviment i la dansa. El grup realitzarà 2 sessions entre els mesos de març i abril per participar en el taller.

Adjunto amb el correu un document amb una breu explicació sobre el grup i les sessions.

En el cas que estiguis interessat/da a participar-hi, no dubtis a posar-te en contacte amb mi. Agrairia també que en fessis difusió entre els teus contactes.

Atentament,

Queralt Jorba Bayona

Psicòloga. Col·legiada núm. 18869

Terapeuta a través del moviment i la dansa (en formació a la Universitat Autònoma de Barcelona)

Document adjunt al correu electrònic:

TALLER DE DANSA, MOVIMENT I TERÀPIA

Si estàs interessat/da a coneixe't més, a experimentar a través de la dansa, a entrar en contacte amb la natura i compartir tot això en un ambient respectuós... Aquesta informació et pot interessar!

GRUP DE TREBALL A TRAVÉS DEL MOVIMENT I LA DANSA

S'obre la inscripció per formar part d'un grup d'experimentació dins un projecte que gira entorn de la influència de l'espai físic en l'autopercepció de la persona. Dins d'aquest marc es crea un grup de treball per indagar, a través del moviment i la dansa, la relació i la influència entre la persona i l'espai físic a on es troba. A la pràctica cada grup treballarà tant en un espai tancat (sala polivalent) com en un entorn natural a l'aire lliure.

Cada grup realitzarà dues sessions al llarg dels mesos de març i abril. Hi ha la possibilitat de formar part d'un grup de treball que es reuneixi entre setmana (dijous o divendres) o el cap de setmana, en funció de la disponibilitat de cadascú.

El treball es durà a terme a través de diverses propostes mitjançant la improvisació; la creació, la dansa; la interacció amb l'espai, amb tu mateix/a i amb els altres; la connexió entre cos i emocions i la seva posterior reflexió.

S'estableix un espai segur, respectuós i confidencial; creant un ambient de confiança i acceptació.

Com a participant es requereix el compromís d'assistir a les dues sessions de la investigació i l'interès a treballar a través del cos, el moviment i la dansa.

La participació és totalment gratuïta. Els i les participants seran obsequiats/des amb un petit aperitiu després de realitzar les sessions.

Si creus que pots estar-hi interessat/da o tens qualsevol qüestió, no dubtis a contactar amb mi durant el mes de març a **queralt.jorba@gmail.com**

Queralt Jorba Bayona

Psicòloga. Col·legiada núm. 18869

Terapeuta a través del moviment i la dansa (en formació a la Universitat Autònoma de Barcelona)

b. FORMULARI

COMPROMÍS D'ASSISTÈNCIA, PERMÍS D'ÚS DE LA INFORMACIÓ I PERMÍS D'ÚS DE LA IMATGE:

Jo _____, com a participant de les dues sessions del taller de dansa i entorn, consenteixo que el treball elaborat en aquestes trobades pugui ser utilitzat per a la tesina del màster de Dansa Moviment Teràpia de la Queralt Jorba Bayona, mantenint el meu anonimat.

En el cas que es faci un vídeodansa del taller, autoritzo a que siguin utilitzades les imatges en les quals surto.

Manresa, de 2011

Firmat,

DADES PERSONALS:

Edat :

Estudis (especificar finalitzats o cursant en l'actualitat):

Llengua materna:

Lloc de residència (especificar entorn urbà, rural, poble, urbanització, etc.):

Relació amb arts del moviment, altres formes artístiques, teràpia, teràpies artístiques, etc.:

Relació amb espais naturals:

ENQUESTA: omplir abans d'iniciar la sessió.

Em pots dir amb una frase/paraula, com estàs ara, com et sents?

A continuació tens un seguit d'ítems, respon segons el teu estat actual, en aquest moment en concret. No hi ha respostes bones ni dolentes. Respon sincerament, de forma ràpida i sense pensar-t'ho gaire. Si hi ha aspectes significatius de com et sents ara que vols ressaltar o no queden reflectits amb aquests enunciats, escriu-ho a les observacions.

Gràcies.

PENSAMENT

- Molt relaxat ----- Molt atabalat.

1 2 3 4 5

- Dispers ----- Lúcid, atent, amb capacitat de concentració.

1 2 3 4 5

- Estic atent al què em passa, capacitat d'introspecció i propiocepció.

Gens ----- Molt

1 2 3 4 5

EMOCIÓ, ESTAT D'ÀNIM

- Assenyala les emocions que sentis ara.

Ràbia	Por	Pena	Alegria	Fàstic	Sorpresa	Acceptació
Curiositat	Ansietat	Avorriment	Gratitud	Culpabilitat		
Nostàlgia	Esperança	Interès	Gelosia	Plaer	Melancolia	
Admiració	Inseguretat	Impaciència	Desconfiança	Nervis	Soledat	

Calma Amor Alleujament Tristesa Plenitud Excitació

Empatia Confiança Seguretat Incòmode Inestabilitat emocional

Altres:

- Gradua de l'1 al 5 les emocions assenyalades segons el nivell d'intensitat amb què les estàs sentint en el moment present.

SENSASSIONS que m'arriben de l'espai exterior

- Desagradables ----- Agradables

1 2 3 4 5

FÍSIC

- Cansat ----- Descansat

1 2 3 4 5

- Elevades molèsties corporals ----- Cap molèstia corporal

1 2 3 4 5

- Tensió muscular ----- Relaxació muscular

1 2 3 4 5

TRASCENDÈNCIA

- Sentir-te vinculat amb la resta del grup

1 2 3 4 5

- Sensació que formes part de la humanitat

1 2 3 4 5

- Sensació que estàs connectat amb els teus avantpassats

1 2 3 4 5

- Sensació que pertanys al món, al univers

1 2 3 4 5

- Sensació de llibertat

1 2 3 4 5

BENESTAR GENERAL

- Molt baix ----- Molt alt

1 2 3 4 5

OBSERVACIONS: comentaris addicionals que vulguis fer, aclaracions.

PREGUNTES OBERTES: omplir durant la sessió

Com em sento? Com estic ara?

Característiques de l'espai. Com perceps l'espai?

Com em sento jo ara i aquí, amb relació amb l'espai?

(Què m'aporta aquest espai? Què et fa sentir? I això com ho puc expressar en moviment?
Com m'he sentit durant el procés? Com em sento ara? Aspectes sobre el moviment escollit
per expressar com et sents en aquest espai. Influència de l'espai en com et sents.)

ENQUESTA: omplir al finalitzar la sessió

Em pots dir amb una frase/paraula, com estàs ara, com et sents?

A continuació tens un seguit d'ítems, respon segons el teu estat actual, en aquest moment en concret. No hi ha respostes bones ni dolentes. Respon sincerament, de forma ràpida i sense pensar-t'ho gaire. Si hi ha aspectes significatius de com et sents ara que vols ressaltar o no queden reflectits amb aquests enunciats, escriu-ho a les observacions.

Gràcies.

PENSAMENT

- Molt relaxat ----- Molt atabalat.

1 2 3 4 5

- Dispers ----- Lúcid, atent, amb capacitat de concentració.

1 2 3 4 5

- Estic atent al què em passa, capacitat d'introspecció i propiocepció.

Gens ----- Molt

1 2 3 4 5

EMOCIÓ, ESTAT D'ÀNIM

- Assenyala les emocions que sentis ara.

Ràbia	Por	Pena	Alegria	Fàstic	Sorpresa	Acceptació
Curiositat	Ansietat	Avorriment	Gratitud	Culpabilitat		
Nostàlgia	Esperança	Interès	Gelosia	Plaer	Melancolia	
Admiració	Inseguretat	Impaciència	Desconfiança	Nervis	Soledat	

Calma Amor Alleujament Tristesa Plenitud Excitació

Empatia Confiança Seguretat Incòmode Inestabilitat emocional

Altres:

- Gradua de l'1 al 5 les emocions assenyalades segons el nivell d'intensitat amb què les estàs sentint en el moment present.

SENSASSIONS que m'arriben de l'espai exterior

- Desagradables ----- Agradables

1 2 3 4 5

FÍSIC

- Cansat ----- Descansat

1 2 3 4 5

- Elevades molèsties corporals ----- Cap molèstia corporal

1 2 3 4 5

- Tensió muscular ----- Relaxació muscular

1 2 3 4 5

TRASCENDÈNCIA

- Sentir-te vinculat amb la resta del grup

1 2 3 4 5

- Sensació que formes part de la humanitat

1 2 3 4 5

- Sensació que estàs connectat amb els teus avantpassats

1 2 3 4 5

- Sensació que pertanys al món, al univers

1 2 3 4 5

- Sensació de llibertat

1 2 3 4 5

BENESTAR GENERAL

- Molt baix ----- Molt alt

1 2 3 4 5

OBSERVACIONS: comentaris addicionals que vulguis fer, aclaracions.

Com estàs ara, com et sents?

c. PROTOCOL DE LA SESSIÓ

EXPLICACIÓ DEL PROJECTE

Qui sóc jo i què estic fent?

Sóc la Queralt Jorba Bayona i visc entre Barcelona i Manresa. He estudiat Psicologia a la Universitat Autònoma de Barcelona, camp laboral en el què actualment estic treballant. Estic finalitzant els estudis del Màster de Dansa Moviment Teràpia a la mateix Universitat.

Realitzo una investigació teòrico-pràctica de la influència de l'espai físic en la persona, en especial l'espai natural.

Realitzo una recull teòric repassant l'interès que l'ésser humà ha tingut per la naturalesa, els beneficis que s'han estudiat que aporta espais naturals a la persona.

A nivell pràctic proposo dos grups de treball que responguin a la pregunta com em sento ara i aquí, utilitzant el marc de la DMT, tot i no ser un procés terapèutic.

La intenció és veure quines possibles aportacions pot tenir a la persona aquest tipus d'activitats i si podria tenir un lloc concret dins de les teràpies.

Què vull saber?

La relació entre l'espai físic i la persona.

Com em sento en un lloc determinat.

Possibles aportacions de l'espai natural especialment en les arts i la teràpia.

Característiques d'un espai obert en un entorn natural, en contraposició a un espai tancat.

Què pot aportar un espai natural? Pot tenir alguna aplicació terapèutica, en el benestar de la persona.

Com encaixar l'interès per la natura, els seus beneficis amb les teràpies i l'art.

Com ho faré?

A través d'una aproximació teòrica i pràctica del tema. Per la part pràctica em baso amb les percepcions, reflexions subjectives i pròpies de cadascú, del grup per aproximar-me a les peculiaritats que pot tenir realitzar Dansa Moviment Teràpia a l'aire lliure.

Què farem?

Hi ha dos grups. Cada grup realitza seues sessions espaiades amb 15 dies de diferència. Cada sessió dura aproximadament 2 hores. Farem una mica de presentació, escalfament corporal una mica dirigit i després algunes pautes per improvisar en moviment i després intercanviar el què ha passat. Un dia es fa en una sala i un altre dia a l'aire lliure. Al final hi ha una mica de pica pica.

A on?

Spai Salut a Manresa.

Al bosc a Castelltallat. Quedem a la plaça Valldaura de Manresa per compartir cotxes.

Quan?

Els matins. A Manresa de 10 a 12. A Castelltallat de 9 a 1. Dijous. Dissabte.

Qui?

Entre 4 i 8 participants a cada grup.

Llista de participants amb el seu telèfon per si passa qualsevol imprevist.

Què cal portar?

Portar roba i calçat còmode, que et puguis moure amb llibertat, embrutar-te si et ve de gust... Roba per abrigar-te o desabrigar-te.

El meu material: Música, equip de música, càmera de filmar i trípod, xiulet, campana per marcar inicis i finals, fulls, bolis i colors, protocol i fitxes per omplir, cotxe, mòbil, pica-pica, beguda, mocadors, suport per poder escriure, claus de l'espai o claus del cotxe.

En el cas que faci mal temps el dia que es realitza la sessió a Castelltallat s'anul·la per un altre dia. Cada grup té un dia de reserva assignat.

RECOMANACIONS

Principi bàsic: Respecte cap a un mateix, els altres i l'entorn. No fer-nos mal, ni fer mal als altres, ni malmetre els objectes o l'espai a on estem.

Espai d'exploració amb llibertat i respecte.

No avaluar, no jutjar... intentar acceptar el què vingui, fins i tot els judicis.

Intentar utilitzar poc la paraula de forma racional en els moments en què ens estem movent.

Si no us serveixen les meves indicacions simplement obvieu-les i seguiu el vostre camí.

Si us sentiu perdudes escolteu el què necessiteu. Intenteu estar amb el què aparegui, com m'hi estic relacionant amb això que apareix.

Sempre que ho necessiteu podeu parar, escoltar la respiració que és una manera essencial i poderosa per connectar-se amb un mateix a diferents nivells.

Estem aquí per acompanyar-nos en el procés. Per qualsevol cosa seré aquí. (per localitzar-me en l'espai obert acoto un lloc a on trobar-me. Es limita el perímetre del lloc a on ens movem. Campana.)

Actitud d'observació, introspecció.

No heu de perquè compartir temes personals vostres, compartir fins a on vulgueu compartir.

Podeu fer tot allò que vulgueu fer però no heu de fer res que no tingueu ganes de fer.

No forçar-vos però esforçar-vos.

Per tal de respectar la intimitat de cadascú els temes abordats aquí que no surtin d'aquí.

Us prego que no parreu de les activitats realitzades, perquè altres persones del vostre entorn encara han de participar al taller.

En el cas que tingueu algun dolor físic no us forceu, adapteu el moviment a les vostres possibilitats actuals.

Intentar prescindir del llenguatge verbal de forma coherent per comunicar-vos entre vosaltres durant la sessió.

Pregunto si hi ha algun problema per enregistrar la sessió.

ESTRUCTURA DE LA SESSIÓ

Data:

Hora:

Lloc:

Grup:

Assistents:

Transferència/ Contratransferència/ Observacions:

Ens trobem a la sala, salutacions, com esteu, breus presentacions.

Omplir pretest.

- Rotllana. Explicació sobre mi, la tesina i les sessions de treball.

Principis bàsics i recomanacions.

Firmar compromís d'assistència i permís per gravar per ús intern de la investigació (més que res gravar el que surt verbalment a les sessions i la frase de moviment final de cadascú). En el cas que es fes un videodansa de la investigació estarien disposats a sortir-hi? Si és que no cal que ho especifiqueu.

- Presentació del grup i check in:

Presentació dels integrants del grup.

En rotllana cadascú diu el seu nom, una paraula o una frase de com està.

Un per un representa en moviment com està en un espai a on hi passi moltes hores i la resta del grup ho ha d'endevinar.

Un per un representa en moviment com està en un espai que resulti significatiu per a la persona, els altres ho hem d'endevinar.

- Escalfament:

Interacció grupal entre els participants, per trencar una mica més el gel amb el grup, per introduir el què farem. Exercici de rebre un estímul exterior, deixar-te commoure i respondre.

Escalfar el cos. Estar més receptiu als missatges que t'arriben de tu, dels altres i de l'espai.

Obrir els canals perceptius.

Escalfament guiat per escalfar el cos i connectar amb un mateix. Recolzament del pes, “apoios” del peu, parts més tenses, menys tenses, com tinc el cap, com em sento. Petit massatge dels peus amb el terra, del terra amb els peus.

(Meditació en moviment, caminar, dins i fora, espai intern i extern, la pell, caminar enrere i buidar-me/ caminar endavant i omplir-me del què m’arriba. Moure’m a partir de la sensació, de la forma.)

RESPONDRE PREGUNTA PER ESCRIT.

Descobrir l’espai. Relacionar-nos-hi amb els sentits.

Què m’arriba de l’exterior, del meu voltant? Estímul de l’exterior, com m’arriben i com els interpreto. Com és l’espai, com el percebo?

Els aspectes físics del lloc: color, olor, textura, sorolls, temperatura, comoditat, gust, formes geomètriques, corbes, línees, éssers vius.

Explorar les característiques del lloc.

RESPONDRE PREGUNTA PER ESCRIT.

- Procés

Dinàmica treballant el cos i l’emoció integrats en l’espai.

Escollir un espai (si es vol es pot canviar d’espai quan es vulgui, o es pot escollir viatjar per l’espai o es pot escollir no escollir...).

Situar-nos en aquest espai, en el llindar entre el dins i el fora, el punt a on es barreja l’exterior i l’interior...

Com em sento jo ara i aquí, amb relació amb l’espai? (Com m’he sentit durant el procés?

Com em sento ara? Aspectes sobre el moviment escollit per expressar com et sents en aquest espai. Influència de l’espai en com et sents. Què m’aporta en concret aquest espai? Què em fa sentir? Com ho puc traduir al moviment?)

Com puc habitar aquest espai físic, ara i aquí, avui?

(Preguntes que puc fer per encaminar la improvisació. Què necessito fer? Com m’he de col·locar? Quines necessitats tinc? Com les puc satisfer? Com em sento ara i aquí? Què necessito moure i com? Com tinc el meu cap, el tinc accelerat, pensaments...? Hi ha alguna cosa que em cridi l’atenció de l’espai? I de mi? Com em puc relacionar amb l’espai? Què m’aporta?)

Petita improvisació de moviment de com em sento.

Acotar una frase de moviment, un gest que creguis que expressi de forma breu lo experienciat en aquesta improvisació.

(Ser vist per una parella i parlar-ne entre ells i després compartir-ho amb el grup o que el testimoni refaci en moviment el què li ha arribat del què ha vist... som un grup petit crec que no cal i que tampoc tindrem temps...)

RESPONDRE PREGUNTA. En moviment i per escrit.

- Check out

Tornar a la rotllana. Compartir la frase de moviment amb el grup.

Compartir verbalment l'experiència. Com s'han sentit, què ha passat, coses que vulguin compartir amb el grup, què els ha agradat, què no, què us emporteu...

Omplir l'enquesta final.

Tancament

Rotllana per mirar, agrair.

Recordar la següent trobada.

Per qualsevol cosa que els hi sorgeixi a partir d'aquí poden contactar amb mi a través del mail i del telèfon.

Acabar d'omplir la fitxa qui no hagi acabat.

Post-test / retest

Pica-pica.

d. UN COP LES PERSONES INTERESSADES EM RESPONIEN

Un cop les persones interessades em responien, els hi facilitava informació addicional entorn les dates, els horaris, el lloc, la durada, el què calia portar, ens donàvem un telèfon de contacte i els hi responia els dubtes que tinguessin.

“Què farem: És un petit taller que dura aproximadament 2 hores. Es treballa amb grups petits d’entre 4 i 8 persones. Farem una mica de presentació, un escalfament corporal una mica dirigit i després us donaré algunes pautes per improvisar en moviment, per finalment intercanviar el què ha passat. Un dia realitzem la sessió en una sala a Manresa i un altre dia a l'aire lliure!

Què cal portar: Aigua, roba i calçat còmode per poder-te moure amb llibertat. Aconsello portar roba que puguis embrutar tranquil·lament per si et ve de gust treballar al terra...”

Es van interessar unes 20 persones amb el projecte, de les quals 10 van decidir participar-hi.

En el cas que em confirmaven la seva assistència, els trucava per acabar de parlar-ho per telèfon.

Un cop hi havia inscrits els integrants del grup, els hi enviava un mail de recordatori de com havíem quedat i què calia portar.

Després de realitzar cada sessió, també els hi enviava un mail per demanar com estaven, per agrair la seva participació i per dir que per qualsevol cosa podien contactar amb mi.

ANNEX 3: LES DADES RECOLLIDES A LES SESSIONS EXPERIMENTALS

En aquest annex es troben les dades recollides a les sessions experimentals, trobant els apartats següents:

- a. Benestar general: enquesta omplerta per als participants de forma individual al iniciar i finalitzar la sessió, sobre el seu benestar general, valorant-ho en una escala de l'1 al 5. Observacions qualitatives que van realitzar per escrit i fan referència explícita a com es senten a cada sessió i si hi ha hagut algun canvi en el seu estat.
- b. Informació escrita dels participants: respostes individuals escrites a les preguntes obertes realitzades durant el procés de la sessió.
- c. Descripció del moviment: breu descripció de cada moviment escollit, explicant la col·locació corporal de forma descriptiva.
- d. Quadrícula amb els resultats
- e. Observacions grupals: comentaris orals fets per els participants, posats en comú en el grup al finalitzar el procés.

a. BENESTAR GENERAL

1. Grups dels dissabtes

	INTERIOR inici	INTERIOR final	EXTERIOR inici	EXTERIOR final
B	5	5	4	4
E	3	3	3	4
L	3	3	4	4
M	3	3	2	4

ESPAI TANCAT

B: estava neguitós i ja no ho estic tant. Necessitava aturar-me, respirar, centrar el cos. Em sento més obert i amb més bona posició.

E: Al arribar estava una mica adormit i a l'expectativa. Em sento relaxat, amb la ment buida, no molt content, no gaire expressiu. Pensament lent però mirada ràpida. La sessió se'm ha fet més aviat llarga, ja no sabia què fer.

L: Al arribar em sento exhausta físicament, però molt contenta mentalment i espiritualment. Ara em sento més connectada amb el meu propi cos. Sé que quan l'escolto em parla i m'avisa.

M: Al arribar em sento tranquil·la i relaxada, potser un pèl nerviosa pel què farem. Ara em continuo sentit tranquil·la i relaxada. Alliberada. Cada vegada estic més còmode envers els altres, i l'espai ha esdevingut més calent i acollidor.

ESPAI OBERT

B: Em sento més tranquil, calmat, despert i actiu. Pacient i perceptiu.

E: Al arribar es sentia tranquil, adormit, una mica d'acidesa d'estómac i encarcerat. Ara em sento més despert, relaxat, curiós. Estar a la natura em fa sentir bé, tranquil, sense angoixa.

L: Arribo tranquil·la i adormida. Ara em sento feliç. Sento harmonia, confiança en el què hi ha. Sento ganes d'estirar-me, de quedar-me aquí un temps indeterminat. Sento que he de deixar de viure a la ciutat. Estic més tranquil·la, aquí s'estableixen altres relacions.

M'he sentit bé en tot el procés. Inicialment em sentia en una situació d'introspecció molt gran, i en mica en mica, s'ha anat exterioritzant.

Aquest espai em fa sentir llibertat i una sensació de noves oportunitats. Desconnexió del món contaminat

M: Al arribar em sento més atabalada i agobiada.

Al acabar em sento millor, més feliç, tot i que encara arrossego una mica l'estat del principi, una mica d'atabalament i un xic, encara que molt menys, de mal de cap. Aquestes coses em fan reflexionar sobre el meu estil de vida. Aquí sento un ritme diferent.

2. Grups del dijous

	EXTERIOR inici	EXTERIOR final	INTERIOR inici	INTERIOR final
AH	4	4	3	4
AS	3	2	3	4
Aj	4	4	3	5
An	3	5	3	5
T	3	5	4	4
LF	3	4	-	-

ESPAI OBERT

AH: Al arribar tinc son, tinc el cap espès d'haver dormit poc, i alguns pensaments que m'atabalen. Aquesta nit he tingut un malson bastant bèstia.

Ara ganes d'estar amb i en la natura, sola, respirant-la...

AS: Al arribar estic il·lusionada. Durant el procés em sento estranya, una mica angoixada, cansada, dispersa. És incomoda, més lluny de tot i de tothom. Una mica trista. I amb una mica de por. Però sé que és passatger. Quan escolto les necessitats em surt aquesta por que em satura i em fa ràbia, m'ennuola el cap.

I ara? Millor.

Encara no sé què fer-ne d'aquesta sensació, sé que l'haig de treure però també escoltar.

Estar envoltat de quietud crea més contrast amb el neguit que tinc dins, i per això en el primer moment em surt aquesta sensació augmentada, se'm fa més visible.

Potser amb molt més de temps podria extreure i acceptar aquesta sensació per acabar coordinada amb l'exterior.

Tranquil, més llibertat, m'ha donat moments de tot. A estones desesperació i altres plaer.

Amb ganes de disfrutar del lloc però amb un pes i una tristor per dins.

Aj: He dormido poco y me habría quedado más rato. Però con el río y los arboles, nubes y pájaros, estoy muy relajado. Estar aquí me hace avanzar y me ayuda a despertar.

An: Al arribar curiosa d'explorar allò desconegut i oberta que em sorprenguin. Tinc el cap les dificultats que hem tingut per arribar en cotxe.

Tranquil·la relaxada però una mica inquieta. Cada cop estant més present en l'ara.

T: Al arribar estic amb una mica de son, encuriosida i amb moltes ganes de començar.

Aquesta sessió ajuda a explorar i entendre més l'entorn, a fer introspecció sobre el nostre pensament i sensacions. A deixar-te dur, alliberar-te de les tensions.

Llibertat, benestar, relax. Tendres, amor, calma.

Agraïda i amb energia renovada.

LF: Al arribar estic a l'expectativa.

Em treuen la màscara social. Més a prop de lo natural de l'animal salvatge. Menys pensaments. Més sensacions. Em sento viva, en constant evolució, lliure.

ESPAI TANCAT

AH: Durant el procés he mogut el cos, l'he sacsejat, a través del moviment he pogut desfogar una mica l'energia mental que duia al arribar. Fent l'exercici he pogut observar la resta del cos (i no només el cap).

He viatjat per llocs físics i emocionals potents, agradables. He tingut la sensació d'alliberar el cos i la ment.

AS: Al arribar estic en procés de despertar, una mica saturada.

Durant el procés em sento a gust. Més oberta i clara, més present.

Sento el cos que vol dir-me moltes coses. Que es vol expressar però sovint no em deixo, perquè el cap i vol ser massa. I això comporta saturació, sense moviment real. Aquí em sento a gust, però també tinc ganes de sortir a l'exterior amb l'aire fresc.

Aj: Al arribar estic resbaladizo, vengo corriendo mal dormido, sin comer, sin duchar...

Durante el proceso estoy relajado, tengo ganas de dormir. Ahora que se acaba la sesión, me entra todo el sueño y me quedaría a dormir aquí con el resto del grupo.

An: Al arribar estic amb el cor precipitat però relaxada, gestionant l'estrès positivament vaja. Al acabar em sento com una lluna amb llum pròpia. Satisfeta. Des d'una interioritat amb els ulls oberts.

El coll un pèl tens però en procés de relaxar-se.

Fina i segura i amb ales per caminar, ballar, jugar. Agraïda.

T: Al arribar em sento relaxada, encara corre una mica de son per dins meu.

La veritat és que fins a l'últim moment m'ha costat més alliberar-me, l'altre dia de seguida vaig començar a fer allò que realment em venia de gust.

La veritat és que no em sento tant relaxada com l'altra dia.

b. INFORMACIÓ ESCRITA DELS PARTICIPANTS

A continuació hi ha la informació escrita que els participant van omplir durant cada sessió, de forma individual.

1. GRUP DELS DISSABTES: aquest grup va iniciar la primera sessió en un espai tancat, i realitzà la segona en un espai obert.

Participants:

Nom: B (noi)

Edat: 26 anys

Estudis: llicenciatura i màster en Sociologia.

Llengua materna: Català.

Lloc de residència: Manresa, entorn urbà.

Relació amb arts del moviment, altres formes artístiques, relació amb algun tipus de teràpia: Pintar, teatre, ceràmica, tesina del màster “pràctiques artístiques de transformació comunitària”.

Relació amb espais naturals: vivint fins als 18 anys en una urbanització a on la casa està tocant al bosc. Els meus pares viuen allà i hi vaig sovint.

Reflexions de B a l'Espai Tancat

Com em sento:

(Al arribar: emocionat)

Més calmat, relaxat, necessitava aturar-me, respirar, centrar el cos, l'esquena, la respiració. Esteva neguitós i ja no ho estic tant.

Característiques que percebo de l'espai:

Tranquil. Confortable. Dolç, suau. Segur.

Em dona les condicions per calmar-me i centrar-me (que és el què em surt ara), així com el marc per interaccionar amb els altres (m'ha donat per jugar una mica amb els altres, amb coixins, tirant-los i robant-los).

Els objectes i la música conviden a posar-se còmode.

Els colors de les teles ressonen amb les inquietuds, em ressalta més el blau i el vermell (tot i que en sí, m'agradi més el verd).

Agafó els tamborets i el coixí rodó, sobretot perquè m'inviten a meditar, que veig que és el què em demana més el cos. Curiosament m'és igual el dur tamboret que el tou coixí, perquè els dos responen al què necessito.

Com em sento jo, ara i aquí, en relació amb l'espai?

Em sento cap endins, introspectiu, meditatiu. Amb ganes de respirar-me.

I alhora amb ganes, tot i que amb algo de por i respecte, de interaccionar, jugar! amb els altres.

Percebo l'espai com una bombolla que em permet estar amb mi (ignorant l'espai! Més que per utilitzar-lo per estar còmode), i alhora permet una interacció amb els altres limitada (limitada en el bon sentit de que ens posa en comú, en relació. No és com al carrer que tothom ve i va i pot marxar quan vulgui).

M'he sentit amb ganes d'estar amb mi mateix al principi, però pensava que al tancar-me en mi influenciaria potser als altres i al grup. Després de respirar-me, la final, sembla que ens hem retrobat i ha sorgit com una explosió d'interacció i joc entre tots.

M'he sentit bé, m'ha anat molt bé per centrar-me, estar més tranquil. Em sento més relaxat, més calmat, més proper als altres i a l'espai.

El moviment és de calma, de centre i alhora d'estirament del cos (i de l'interior, tot i que no tant -> ha estat el joc amb els altres que ens hem 'estirat' en relació, jugant!).

Em sento més obert i amb més bona posició.

Reflexions de B a l'Espai Obert

Com em sento, com estic ara:

Més tranquil, calmat, despert i actiu. Més pacient i receptiu.

Característiques que percebo de l'espai:

Tranquil, acollidor, càlid, molt natural (camps, bosc, cel, fulles seques, grans arbres).

Verd

Familiar, més que cap sala de casa meva.

Com em sento jo, ara i aquí, en relació amb l'espai:

Comunió amb la natura. Ha estat un procés, una relació d'experimentació sensorial i sensibilitat interior (en detalls), i alhora alternant amb moments de moviment i canvi d'escenaris.

Em sento còmode, apartant la ment i no esperant jutjar o desitjant res, sinó fent i essent!

Em sento cada cop més a gust i satisfet amb res.

El moviment escollit és alhora un moviment molt d'experimentació sensorial (amb peus i mans) de l'entorn i un final de confortabilitat i comoditat. Perquè l'espai em fa sentir així.

Nom: E (noi)

Edat: 24 anys

Estudis: llicenciatura Matemàtiques, Enginyeria Informàtica, màster Matemàtica Avançada cursant en l'actualitat.

Llengua materna: Català.

Lloc de residència: Barcelona i Manresa, entorn urbà.

Relació amb arts del moviment, altres formes artístiques, relació amb algun tipus de teràpia: Ben poca.

Relació amb espais naturals: m'agraden especialment, realitzo eventualment alpinisme. La meva família viu en un entorn rural.

Reflexions d'E a l'Espai Tancat

Com em sento, com estic ara:

(Al arribar una mica adormit, a l'expectativa).

Relaxat. Ment buida. No molt content. No gaire expressiu. Pensament lent però mirada ràpida.

Característiques que percebo de l'espai:

Fantasiós, irreal. El terra i les parets són dures. Hi ha algunes coses toves. Em crida l'atenció els colors vius dels llençols i coixins. Em sorprenen lo grossos que són els llençols quan estant estirats, i lo petits que són i lletjos quan estant apilatonats. Els colors diferents no harmonitzen bé. L'espai és senzill, simple, no hi ha estímulo geomètric. L'únic que hi ha d'interessant en aquest espai és la gent que hi ha.

Com em sento jo, ara i aquí, en relació amb l'espai:

La Queralt ens diu que observem l'espai, interaccionem, etc. Jo interaccio amb l'espai amb curiositat i el descobreixo. Sento que ja me'l he acabat. No hi trobo res més. Em poso una mica neguitós perquè representa que hi he d'interaccionar més. Penso amb la finestra. De tant en tant encara trobo alguna cosa interessant en l'espai, però poc sovint.

Comencem a interaccionar amb el grup. Alleujament. Ja torna a haver-hi coses amb les que satisfer la meva necessitat d'interacció - observació.

Aquest espai no té interès perquè és massa simple.

No estic massa despert ni actiu. Una mica neguitós, impacient. Estic atent al meu cos. De tant fer-me pensar amb l'espai estic una mica claustrofòbic. Normalment no em passa perquè penso en altres coses.

Caminar per l'espai sense objectiu clar, buscant però no trobant.

Reflexions d'E a l'Espai Obert

Com em sento, com estic ara:

(Al arribar tranquil, adormit, una mica d'acidesa d'estomac, encarcerat).

Tranquil, relaxat, curiós, observador, més despert.

M'he posat al mig dels esbarzers i t'adones del miracle de la naturalesa, amb tantes espècies compartint tant poc tros: 8 o 10 espècies de plantes, una teranyina.

Les olors són suaus i agradables. Em cohibeix una mica els passejadors i la furgo que passa ara mateix.

Característiques que percebo de l'espai:

Estem en una esplanadeta amb bancs i plàtans podats, un camp al davant i bosc al darrere. Contrasta la bellesa geomètrica i la complexitat equilibrada del bosc amb el tros desequilibrat dels camps i on estem.

Els soroll dels ocells és intens però no molesta gens. Ni el sento si no hi paro atenció.

Cada centímetre de l'espai conté molta riquesa. Em fixo amb els insectes: escarbatets, saltamontes, aranyes.

Com em sento jo, ara i aquí, en relació amb l'espai:

Estar a la natura em fa sentir bé, tranquil, sense angoixa. Es respira bé. El temps m'ha passat infinitament més de pressa que a l'espai tancat. La càmera em molesta més avui que el dia tancat.

Tot i estar en un espai natural, encara trobo a faltar estar en un espai més salvatge.

He trobat a faltar una mica més d'interacció amb el grup, però si hagués durat més, cada cop s'hagués donat més fins que al final féssim tots la mateixa cosa.

La societat m'empeny a viure a la ciutat, però la lògica em diu que he de viure en un entorn natural.

El moviment és entre els arbustos, menjar de les seves fulles. Formar part de la natura.

Nom: L (noia)

Edat: 26 anys

Estudis: 1r cicle Ciències Polítiques, diplomatura Educació Social, en formació de professora de Kundalini Yoga, programa intensiu eines creatives per persones amb drogodependències.

Llengua materna: Català

Lloc de residència: Manresa, entorn urbà.

Relació amb arts del moviment, altres formes artístiques, relació amb algun tipus de teràpia: professora de yoga, considerant que és algu terapèutic i artístic. A la feina pinta i fa manualitats.

Relació amb espais naturals: va a l'hort setmanalment, a la feina com a educadora fan excursions a la natura.

Reflexions de L a l'Espai Tancat

Com em sento, com estic ara:

(Al arribar: exhausta físicament, però molt contenta mentalment i espiritualment)

Em sento més connectada amb el meu propi cos. Sé que quan l'escolto atentament, em parla i 'm'avisava' que no deixi d'escoltar-lo, que entengui el seu dolor i que l'estimi tal com és.

Característiques que percebo de l'espai:

Sento que és un espai tancat, hermètic... a on l'aire no es regenera per si sol. Els elements són viscosos i de poca proximitat amb l'entorn natural. Les teles de colors, sobretot, em produeixen repelús al tacte i a la vista. Les olors no s'espandeixen i els sorolls provenen dels cotxes.

En cert moment he hagut de parar, aturar-me i pensar. Fluir és establir relacions amb el nostre entorn, i som nosaltres mateixes que hem de decidir quines relacions volem. Ara escrivint sento una sensació de llibertat, jo decideixo. És aquest l'entorn que jo vull? O vull anar més enllà? Què és anar més enllà?

Com em sento jo, ara i aquí, en relació amb l'espai:

Ara millor. Al principi estava molt agobiada. El percebo com un espai petit i tancat. Però mica en mica he anat acceptant els elements, la forma i la mida. I ara em sento millor. Tot i així m'ha costat molt poder-me mantenir tanta estona tancada, fins al punt que en cert moment he hagut de sortir al balcó, agafar aire abans de poder tornar entrar.

Aquest espai m'aporta calidesa pel color de les seves parets i la decoració, però no deixa de ser rígid i tancat.

En el procés m'ha ajudat a adonar-me que el què sentim dins els espais, és el què nosaltres decidim que volem sentir i que podem escollir.

Amb moviment puc expressar el procés de tancament i malestar a una sensació de major benestar i expansió.

He escollit un moviment que expandeix.

En aquest espai m'és més difícil poder expressar un moviment d'expansió, si sento com l'aire s'acaba.

Tot i al principi mostrar aversió per les teles, al final, el moviment escollit, ha sigut fer-les servir. Suposo que han acabat formant part d'aquest procés.

Reflexions de L a l'Espai Obert

Com em sento, com estic ara:

(Al arribar: tranquil·la, adormida)

Em sento molt feliç. Sento que la terra està present en tots els objectes que hi ha en aquest espai. Sento harmonia, confiança en el què hi ha. Sento ganes d'estirar-me, de quedar-me aquí en un temps indeterminat. Sento que he de deixar de viure a la ciutat. Sento que és a la terra a on hem de tornar i no a la ciutat. Estic millor que abans, més tranquil·la, s'estableix una altra relació.

Característiques que percebo de l'espai:

Percebo l'espai com quelcom natural, obert i lliure. Un espai on les limitacions, si és que n'hi ha, no són artificials. Percebo que les barreres existents les imposen nosaltres mateixes. La llum, l'herba, la terra, les fulles, els arbres... el què és verd, el què és marró i el color del cel.

Percebo el so del qui hi viu, el sol, la terra... en resum, la Vida.

Com em sento jo, ara i aquí, en relació amb l'espai:

M'he sentit bé en tot el procés. Inicialment em sentia en una situació d'introspecció molt gran, i mica en mica s'ha anat exterioritzant.

Aquest espai em fa sentir llibertat, i una sensació de noves oportunitats. De desconexió amb el món 'contaminat' (en tots els sentits: informàtic, mèdic, consum, educatiu...) en el que ens

han fet viure. Tinc ganes de sentir que l'entorn urbà no és l'entorn principal en el qual em vull moure.

El moviment ha començat d'introspecció, de relació amb la terra i amb mi mateixa, fins al sentiment d'alegria i expansió que ens dona l'oportunitat de gaudir dels espais naturals, i de les persones que els poden compartir amb nosaltres. L'espai influeix en el moviment expansivament, cap a una sensació de plenitud. Ara encara em sento millor que abans.

Nom: M (noia)

Edat: 25 anys

Estudis: llicenciatura en biologia, actualment formant-se en interpretació teatral.

Llengua materna: català.

Lloc de residència: entre setmana a Barcelona. Cap de setmana a Manresa, entorn urbà però barri que es troba a la perifèria.

Relació amb arts del moviment, altres formes artístiques, relació amb algun tipus de teràpia: interpretació, utilització del cos com a eina d'expressió, realitza esporàdicament algun tipus de dansa.

Relació amb espais naturals: sovint treballa a l'aire lliure en entorns urbans amb una companyia d'animació infantil.

Reflexions de M a l'Espai Tancat

Com em sento, com estic ara:

(Al arribar em sento tranquil·la i relaxada, potser un pèl nerviosa pel què farem avui aquí.)

Em continuo sentit tranquil·la i relaxada. Al principi de la sessió m'he sentit una mica incòmode. Però cada vegada estic més còmode vers els altres, que han sigut el factor de la meua lleugera incomoditat.

Característiques que percebo de l'espai:

És un espai fred, però alhora acollidor. Molt còmode també. Tranquil i relaxant. Explorar les diferents textures és molt agradable quan ho fas sense prejudicis amb tots els teus sentits.

La contradicció del principi que sigui un espai fred però alhora còmode i acollidor, fa per tant que també sigui calent. Això m'encurioseix, no sé si m'entens.

Com em sento jo, ara i aquí, en relació amb l'espai:

Al principi em sentia molt en mi mateixa. A l'espai hi estava bé, còmode, relaxada. En el moment en què m'ha demanat quin eren els límits entre l'espai i el cos m'he començat a sentir algo incòmode. Llavors has demanat com podia estar en l'espai i en aquí dins m'he sentit bastant incòmode.

Llavors hi ha hagut un moment que tots ens hem assentat i l'Esteve s'ha assegut a prop meu. Aquí ha sigut quan m'he sentit connectada amb els altres. Estava tranquil·la però al principi també amb incomoditat. Quan ja ens quedava poc temps i ens hem començat a tirar els

coixins m'he sentit més a gust amb els altres i alliberada, l'espai en general s'ha fet més calent i acollidor.

He acabat més a gust amb mi mateixa i amb els altres.

Quant he d'expressar amb el cos, com que no hi estic acostumada és difícil, però és molt alliberador i m'agrada.

Molt interessant tot plegat.

Focalització dels sentits cap a petites coses. Possibilitat d'estar més amb tu mateixa.

Reflexions de M a l'Espai Obert

Com em sento, com estic ara:

(Al arribar: Avui em sento més atabalada i agobiada que a la primera sessió. Amb una mica de mal de cap.)

Em sento molt millor, més feliç. Tot i que encara arrossego l'estat del principi, una mica d'atabalament i un xic, encara que molt menys, de mal de cap. Aquestes coses em fan reflexionar sobre el meu estil de vida.

Característiques que percebo de l'espai:

Espai obert. Força humanitzat, és dir molt poc salvatge. Això sí, és agradable, tranquil·litzant. Aquí és un ritme molt diferent del entorn urbà.

Es percep que és viu, notes la terra, a la ciutat ho notes però d'una manera molt diferent. Aquí l'ambient és sa i les relacions es fan més naturals, sense embuts. Canvia la percepció, jo crec cap a millor.

Com em sento jo, ara i aquí, en relació amb l'espai:

Lleugeresa i arrelament.

Llibertat, tranquil·litat i respecte.

Un món oníric i pur. Després xoques amb la realitat, pobre pagès, es clar, normal.

Aquí és fàcil crear-te un món i alhora estar més en contacte amb tu mateix. Cada vegada crec amb més fermesa que la vida són contradiccions.

M'estic fent la pixa un lio, la redacció no és molt coherent.

En quan el moviment aquí crec que és més animal.

M'adono que sóc molt contradictòria i que tinc moltes coses dins meu, com un remolí, però que també tinc una fermesa i una tranquil·litat forta.

Et fixes de vegades amb coses petites, però sols estar més amb coses generals.

Tots els sentits et funcionen a la vegada.

Sentit de llibertat.

Et fa sentir connectada amb la terra i el món.

Moviment pesat i lleuger a la vegada. De diversió i de pes. Moviment instintiu, no m'ha sortit de forma racional.

2. GRUP DELS DIJOURS: el grup dels dijous va iniciar la primera sessió en un espai obert, i la segona en un espai tancat.

PARTICIPANTS:

Nom: AH (noia)

Edat: 28 anys

Estudis: llicenciada en Art Dramàtic, llicenciada en Filologia Catalana.

Llengua materna: Català

Lloc de residència: Al Raval de Barcelona, entorn urbà.

Relació amb arts del moviment, altres formes artístiques, relació amb algun tipus de teràpia:

A través del teatre m'he relacionat amb el món del moviment, la dansa, l'expressió corporal.

Molt vinculada a la música, tocava el violí. Realització de psicoteràpia personal durant uns anys.

Relació amb espais naturals: esporàdicament.

Reflexions de AH a l'Espai Obert

Com em sento, com estic ara:

(Al arribar: tinc son, tinc el cap espès d'haver dormit poc, i alguns pensaments que m'atabalen. Aquesta nit he tingut un malson bastant bèstia.)

Ganes d'estar amb i en la natura, sola, respirant-la...

Característiques que percebo de l'espai:

Sol, verd, vida, una flor, una papallona, canyes, sons (ocells, branques...).

La terra, com un cos generós que m'acull i es dona...

I el sol, i la terra, i el cel serè...

I un camí

I un llangot

L'aigua de fons...

Pau.

Com em sento jo, ara i aquí, en relació amb l'espai:

Aquest espai em calma l'ànima i la ment.

Necessito estirar-me sobre l'herba i les fulles escalfades pel sol, sentir el sol a la cara, la seva energia, la seva força...

Caminar fins on l'espai canvia; un revolt, uns arbres diferents, una entrada a l'aigua.

Tancar els ulls, quieta i sentir: el silenci, els sons, l'aire, el batec de la terra.

Potser també és el meu estat d'aquell dia, respon a les meves necessitats d'avui.

Sentir que la terra m'acull com un bressol, molt atàvic. Però a la vegada sentir tota la seva generositat, que ho dona tot enfora. Sensacions molt elementals (dels elements), profundes.

Estar allà sense necessitat de fer res, de fer cap activitat cap en fora. Només amb el què m'està donant ja hi és tot.

Ser com una esponja, que tot va entrant. Quieta però no inactiva, sinó per respirar per rebre.

Sobre el moviment. Vaig estar molta estona quieta, respirant, vaig necessitar moure l'energia absorbida. Tot i que no em sentia limitada, tenia present que no em podia allunyar quilòmetres. Córrer, allunyar-me de l'espai dins dels límits de la sessió. Abraçar l'arbre, veure el riu.

Reflexions de AH a l'Espai Tancat

Com em sento, com estic ara:

(Al arribar: estic en un moment de molta agitació mental, d'un nerviosisme mental més que no pas físic. Però és bastant circumstancial, a causa de la febre.)

He mogut el cos l'he sacsejat... a través del moviment he pogut "desfogar" una mica l'energia mental que duia en arribar. Fent l'exercici he pogut fer present la resta del cos (i no només el cap).

Característiques que percebo de l'espai:

Percebo l'espai com un lloc molt acollidor, càlid.

Els objectes que hi ha -coixins de colors, teles de roba lliscoses...- m'han permès fer un viatge a través del moviment i les emocions.

Els objectes amb què m'he relacionat (un coixí verd menta i una tela blava) m'han donat molts estímuls per jugar-hi i trobar qualitats de moviment diferents i sorprenents.

He viatjat per llocs físics i emocionals potents, agradables. He tingut la sensació d'alliberar el cos i la ment.

Com a elements externs, la llum que entra per la finestra i que ho inunda tot, i la música, també m'han fet la sensació de calidesa.

Com em sento jo, ara i aquí, en relació amb l'espai:
(respost a la pregunta anterior)

En aquest espai hi ha hagut una acció, a diferència de l'altre dia. Fer activament, a través de la relació amb l'espai i els seus elements. Hi havia una voluntat, búsqueda. Les sensacions m'arribaven a través del joc. Procés creatiu, a través d'una creació lliure, anava als límits creatius dels objectes.

Procés més de dins cap en fora.

Sobre el moviment escollit: he jugat amb una tela de color blau que m'ha servit per alliberar l'espessor mental. He fet moviments grans, oberts, amb una energia forta, potent de vegades i de vegades subtil i fluida. M'he sentit que m'eixamplava, que m'engrandia, que creixia anat als límits de les pròpies extremitats i del moviment.

Nom: AS (noia)

Edat: 22 anys

Estudis: cursant darrer any de llicenciatura en Belles Arts.

Llengua materna: Català

Lloc de residència: Manresa, entorn urbà. Les Planes, urbanització, força muntanyesc.

Relació amb arts del moviment, altres formes artístiques, relació amb algun tipus de teràpia:

Pintura, escultura i música. Actualment practico el mètode Grinberg com a teràpia.

Relació amb espais naturals: visc en un entorn bastant natural, prop de Barcelona.

Reflexions de AS a l'Espai Obert

Com em sento, com estic ara:

(Al arribar: estic il·lusionada)

Estranya, una mica angoixada, cansada i dispersa.

És incòmode, més lluny de tot i de tothom. Una mica trista. I amb una mica de por. Però sé que és passatger.

Quan escolto les necessitats em surt aquesta por que em satura i em fa ràbia, m'ennuvola el cap.

I ara? Millor.

Característiques que percebo de l'espai:

Tranquil, més llibertat, m'ha donat moments de tot.

A estones desesperació i altres plaer.

Hi ha vida i color.

També hi ha sons vius: aigua i ocells.

Com em sento jo, ara i aquí, en relació amb l'espai:

Amb ganes de disfrutar del lloc però amb un pes i una tristor per dins.

El moviment que faig comença quan vull obrir-me i fer-me gran, però em tallo a mig camí la respiració i caic.

El boli blau és del moment just en què estava ben saturada.

Encara no sé què fer-ne d'aquesta sensació, sé que l'haig de treure però també escoltar.

Estar envoltat de quietud crea més contrast amb el neguit que tinc dins, i per això en el primer moment em surt aquesta sensació augmentada, se'm fa més visible.

Potser amb molt més de temps podria extreure i acceptar aquesta sensació per acabar coordinada amb l'exterior.

Reflexions de AS a l'Espai Tancat

Com em sento, com estic ara:

(Al arribar: en procés de despertar, una mica saturada)

A gust. Més oberta i clara, més present.

Sento el cos que vol dir-me moltes coses.

Que es vol expressar però sovint no em deixo, perquè el cap i vol ser massa. I això comporta saturació, sense moviment real.

Característiques que percebo de l'espai:

Tranquil però limitat. Llumínós i acollidor.

Acollidor, llumínós amb molts estímuls per jugar i relacionar-t'hi. Però em porten més a jugar.

Busco l'exterior i necessito mirar el cel, em dóna espai.

Aquest lloc és una caixa a on es condensa la calor i no pots córrer més enllà.

Limitat.

Com em sento jo, ara i aquí, en relació amb l'espai:

Em sento a gust, però també tinc ganes de sortir a l'exterior amb l'aire fresc.

Em fa estar inquieta perquè per més coses que hi hagi aquí dins, no puc descobrir més enllà.

Però el fet d'haver de permanèixer aquí dins em fa pensar que tampoc cal buscar sempre una mica més enllà, perquè potser si dones el temps i la paciència necessària a descobrir el lloc on ets, també hi trobaràs el què creus que hi ha a fora.

Els estímuls/emocions els tenim dins i l'exterior t'ofereix moltes formes de treure'l.

El moviment que he fet ha sortit per atzar, però descriu molt bé l'alliberament d'alguna cosa que m'entorpeix el pas i em fa caure fins que me'n canso, hi poso força i me'l trec de sobre.

Nom: Aj (noi)

Edat: 22 anys

Estudis: finalitzant llicenciatura en Psicologia

Llengua materna: Castellà

Lloc de residència: entre Poble Sec i Barberà del Vallès, entorn urbà.

Relació amb arts del moviment, altres formes artístiques, relació amb algun tipus de teràpia: aficionat a fer equilibris, combinar moviments amb l'entorn. Me gusta escribir y pintar y cantar...

Relació amb espais naturals: camino i escaló assíduament en entorns naturals. M'agrada anar descalç a la terra.

Reflexions de Aj a l'Espai Obert

Com em sento, com estic ara:

(Al arribar: he dormido poco y me habría quedado más rato. Pero con el río y los árboles, nubes y pájaros, estoy muy relajado. Las emociones como tristeza, soledad y nostalgia. Son por no poder tocarlo todo, hacerlo sonar y sentirlo fuera de mi relación entre yo y ello).

En el estómago y la tripa tengo paz y la sensación de estar durmiendo en una oscura cueva.

En mi corazón y brazos y pecho siento fuerza para subirme a los árboles.

El sueño cae como una cascada por los lados de mis ojos.

Los bostezos meten algo y luego expulsan otro algo.

En mis piernas noto el peso de sección lumbar, no estan aún despiertas.

En la parte interior de mi nariz y debajo de la boca, por la garganta, me noto más denso. Y dentro de la cabeza siento como un pan cocerse.

Los pájaros parecen ir deshilachando estas madejas de fibras con su canto. Estar aquí me hace avanzar y me ayuda a despertar.

Característiques que percebo de l'espai:

Entre el río que no acaba y la luz del sol... me quedaría a viajar aquí. La tierra húmeda, encharcada, del campo sin sembrar, está fría, y eso ha hecho que solo las manos calientes se acuerden de haberse subido a un árbol, a un platanero enorme. Las hojas són cálidas y hacen un colchon marrón. La hierba verde verde contrasta con las sombras, abundantes en esta ribera.

Hay como mínimo 3 o 4 especies diferentes de pájaros. La tierra huele a cebollas y no se ven muchas piedras. Todo parece estar tranquilo como en la hora de la siesta. Aún quedan soplos de aire fresco en el amanecer, y una papallona groga recorre la lino del camino y el campo sin cesar. El río es como que allá a lo lejos se lleva parte de mi mente. Se lleva los que hacen? A dónde ir? Por qué? Cuánto? Porqué él sigue.

Com em sento jo, ara i aquí, en relació amb l'espai:

Que necesito para habitar el espacio? Darle a cada uno de mis sentidos lo que le corresponde. El sabor del aire, el olor de la tierra, el sonido de las gentes del bosque, ver reflejos y sombras suaves, tocar con mis pies como si fueran manos.

Como si mi movimiento encontrara mi razón de ser en cada sensación provocada por este lugar, como si estuviera hecho para captar la esencia de las cosas y encarnada con mi cuerpo. No tanto una relación sujeto-objeto sino sujeto-sujeto, en tanto que lo que yo siento es lo que es, y lo que es, es lo que existe en mí. No tengo del todo ganas de modificar las cosas, mas bien es dejar que me afecten. Estoy en el tiempo de un árbol o en el tiempo del río o en el tiempo del barro. Secándose en mis pies o en el tiempo que tardan los pájaros en responderse, o en el tiempo de entre lo que viaja de mi estómago a la cabeza y de fuera de mis ojos... es como un viaje temporal.

Mi movimiento: quizás trate de inmovilida troncal de los árboles, del movimiento que le da el agua a la tierra y de su conexión con mi espíritu.

ESPAI TANCAT Aj

Com em sento, com estic ara:

(Al arribar: resbaladizo, vengo corriendo mal dormido, sin comer, sin duchar, siento haber llegado tarde...)

Estoy relajado tengo ganas de dormir, es como si alguien o algo me estuviera pisando el estómago. Me lloran los ojos aunque estoy dispuesto a dar lo necesario para este momento. En parte me siento comprometido, me encantaría quedarme tumbado en el suelo y escuchar música y poco a poco dormirme. Mi espíritu está cansado, le cuido entre mi estómago y mi plexo solar, mi cuerpo no, sin embargo, tiene fuerza y vida, sólo le hace falta aplicarse como un fluido a la tarea de amasar mi viento y esparcer mi mente. Siento una atmosfera interior líquida.

Característiques que percebo de l'espai:

No me llama a fijarme en él. Me deja en paz. Yo puedo ocuparme de lo mío sin que nada ni nadie me moleste, pensaba que podría ser más grande, pero en realidad con poco es suficiente. El color me calma y el parquet del suelo me acaricia suavemente con su textura y sonido. Quería tocar lo blanco del techo y de la parte alta de la pared y lo hice. Creo que el hecho de que haya 2 colores, hace que el techo parezca más alto y al yo ir por el suelo, es como si me sintiera más cerca del cielo. Las ventanas son bonitas, pero dejan entrar ruido. Me gustaría poder explorarlo hacia abajo...

Com em sento jo, ara i aquí, en relació amb l'espai:

El movimiento desordenado ordenado, es la acumulación en la tripa de numerosas sensaciones, de la voluntad, de la intención, de la acción... con mi tripa quiero integrar lo mullido de los cojines, y cuando ya lo he hecho, esa energía pasa una especie de umbral y me eleva y me pone vertical y al dar la voltereta es como un volver a empezar, pero ya como con un cojín más dentro mío. Ahora que parece que vaya a acabarse la sesión, me entra todo el sueño y me quedaría a dormir aquí y, al igual que durante este tiempo, me gustaría que fuera acompañado, que las chicas se quedaran a mi lado durmiendo ellas también. Yo me quedaría junto a la pared, como al límite del espacio y del grupo, pero manteniendo el contacto.

Vivir las cosas a través de lo demás.

Techo blanco -> mente tranquila

Suelo madera -> no necesito yo ser el sólido

Nom: An (noia)

Edat: 27 anys

Estudis: Filologia Catalana, màster en Creació Literària, postgrau en Cultura de Pau. En l'actualitat iniciant doctorat en Arts Escèniques.

Llengua materna: Català.

Lloc de residència: Barcelona, entorn urbà.

Relació amb arts del moviment, altres formes artístiques, relació amb algun tipus de teràpia: Ha realitzat cursos de dansa. Fa teràpia EMDR, interessada en la resiliència. També escriu i canta.

Relació amb espais naturals: Hi va menys del que voldria. Quan hi va s'hi sent molt a gust.

Reflexions de An a l'Espai Obert

Com em sento, com estic ara:

(Al arribar: curiosa d'explorar allò desconegut i oberta a que em sorprenguin. Tinc també al cap l'embús i les dificultats per arribar en cotxe.)

Al finalitzar: Tranquil·la, relaxada però una mica inquieta (tensió a la zona del darrere del plexe solar). Presència en curs cap a l'eternitat que és l'ara.

Característiques que percebo de l'espai:

L'espai. Racons d'ombres que veig i per on passo sense estar-hi. Fulles seques amb pendents que fan de llit. El sol com una manta que em deixa nua i descarregada. Veig un arbre a on vull pujar però no goso o no puc, per alçada. M'hi imagino. M'ho invento, ja en tinc prou per marxar sense nostàlgia. Veig el camp possiblement llaurat i penso en estirar-m'hi, però m'hi quedo al marge. Entrar-hi perquè? Si potser és font d'aliment d'algú que necessita que no hi vagi. Escullo quedar-me al marge, sense quedar-m'hi, perquè avanço per un camí fet i potser marcat, però el camí, per mi és com es fa. Fulles arreu, i alguna per enmig d'esbarzers. L'agafo després de tocar la punxa. L'agafo i m'acompanya, primer darrere i després davant, fins que la deixo anar i segueixo. M'agrada el camí. Els ocells que deixen que els explori quieta. El fang del camí que em mulla el mitjó (m'he tret una bamba). I l'aranya.

Com em sento jo, ara i aquí, en relació amb l'espai:

He agafat una fulla entre els esbarzers, com aquell passat recuperat de les punxes del patiment. Durant un temps, amb els dits l'he agafat per la tija, i l'he anat movent mentre

anava caminat. Ballava amb mi, com el passat que allibero, de la ignorància i amb el què em reconcilio. He mirat com posar-me la fulla al cos, no hi volia quedar enganxada i dependre'n. En un moment m'ha caigut de les mans, he mirat al fang he anat a tocar-lo, però he notat que em mullava ja el mitjó. I assumit el passat aliè transformat en present desenganxat, segueixo el camí, sense esperar ni voler tornar enrere.

Per habitar-lo no necessito res, només no quedar-hi enganxada ni dependre'n. Crec que els arbres, les pedres, el fang, les fulles, els esbarzers, l'herba, el riu, el cant dels ocells que escolto però no busco per no ser indiscreta, no m'estimen, però estimo aquest racó on l'au esdevé eternitat lleugerament potser, silenci i calma. "Ara i aquí, en tu i en mi, però sobretot en mi per no oblidar-me, i així trobar-nos, a tu i a mi, en l'ara desaferrada i lliure."

Digue'm què penses quan te'm quedes mirant les mans amb la mirada oberta... No vull escriure en un paper en blanc...

Tot comença molt endins i acaba molt enfora amb la dissolució de l'ahir i de la cova.

No hi ha ancorament al passat, ni tancament en mi mateixa, clausura.

Com et fa sentir l'espai?

Surten 2 temes importants: el respecte cap als altres, l'entorn. I el fet de nodrir-se de les experiències de l'altre. Potser no se'n surt en pujar dalt d'un arbre, però en té prou en veure com ho fa un altre.

(Notes meves: Després l'An em comenta que potser d'entrada li ha resultat ser un espai molt obert per al moment en què estava. Tot i que a la vegada, els materials que hi havia, li han donat la possibilitat de concretar i a més a més de forma creativa, el seu procés.

Realitza una connexió, canal que uneixen la profunditat del seu interior capficat, a l'expressió artística cap a l'exterior.

Parla de la natura com si fos l'altra, i a qui projecta els seus patrons de relació.)

Reflexions de An a l'Espai Tancat

Com em sento, com estic ara:

(Al arribar: amb el cor precipitat però relaxada, gestionant l'estrès positivament vaja).

Com una lluna amb llum pròpia. Satisfeta. Des d'una interioritat amb els ulls oberts.

El coll un pèl tens però en procés de relaxar-se.

Fina i segura i amb ales per caminar, ballar, jugar. Agraïda.

Característiques que percebo de l'espai:

Ampli, clar, ple i buit, senzill, honest, sense pretensions.

Com em sento jo, ara i aquí, en relació amb l'espai:

Acullo l'espai pel què és. No li demano més. Dins hi ha tantes excuses per viatjar, jugar, dormir, trobar-se o recollir-se i despertar. Obrir els ulls i rere els ulls dels altres l'infinit, l'eternitat de l'instant.

Sobre el moviment: Miro els ulls dels altres, escolto i dic des del silenci. Descanso tapada amb un teixit que em recorda el mar. Em llevo reconciliada amb mi i disposada a jugar des de la interioritat, amb els ulls oberts, cap a fora.

Nom: T (noia)

Edat: 23 anys

Estudis: Llicenciatura en Psicologia.

Llengua materna: català.

Lloc de residència: barri vell de Manresa, entorn urbà.

Relació amb arts del moviment, altres formes artístiques, relació amb algun tipus de teràpia: durant molts anys vaig estudiar música. Arts plàstiques, realització d'algun curs de dansa.

Relació amb espais naturals: sempre que puc realitzo escapades a l'aire lliure ja que em carreguen les piles.

Reflexions de T a l'Espai Obert

Com em sento, com estic ara:

(Al arribar: amb una mica de son i uns granets de curiositat. Amb moltes ganes de començar.)

Començo a alliberar-me... poc a poc vaig perdent les vergonyes, por... Vaig deixant la timidesa a un racó per deixar-me anar i explorar les meves emocions i sensacions al màxim. Poc a poc em deslligo del comportament "normal" i deixo que flueixin aquelles conductes que realment vull fer en aquest moment. Ara traient-me les sabates encara connecto més amb la natura i el benestar que puc experimentar (barrejat amb una mica de por) cada cop sembla més profund.

Sento tranquil·litat. Paro les revolucions del motor que cada dia duc a 3000. És molt important saber trobar aquests moments que t'omplen de vitalitat.

En algun moment no sabia que fer, si potser la meua exploració no era prou artística envers el què feien els altres, però dins d'aquest sentiment: estic perduda, no em sentia incòmode, deixava que aquest sentiment visques el seu temps dins meu. És a dir que he intentat viure aquest sentiment acceptant-lo, no sempre tenim les coses clares i de fet el sentiment d'incertesa a mi personalment sempre m'ha agradat.

Característiques que percebo de l'espai:

L'espai et convida a explorar i a posar en marxa tots els sentits, ara bé sobretot se'm desperta a través d'aquest entorn tota la comunicació cinestèsica, la forma de caminar de la resta, la mirada... (comunicació no verbal) ara passen a tenir més importància. Les olors, les ganes de tocar i mirar les coses amb detall són constants. Un cop descalça a part de la bellesa visual

que desprèn el lloc (milers de colors en harmonia, benestar) els meus peus busquen tocar, explorar les textures del entorn.

El tacte se'm ha despertat moltíssim tinc ganes d'estirar-me al terra i que la catifa de fulles em protegeixi del fang (mai havia pensat que fossin tan útils). Els meus peus gaudeixen passejant-hi per sobre, és molt relaxant. Ara bé només arribar, ja m'ha cridat l'atenció el fang, només veure'l ja m'hi volia tirar, i un cop m'he decidit treure'm els mitjons he enfonsat els peus, i el fang corria entre els meus dits, una sensació molt alliberadora! Contacte amb una textura diferent i embrutar-me sense cap pudor. L'escorça dels arbres també et criden perquè les toquis. El sol et demana que t'estiris per sentir la seva escalfor en la teua pell.

En resum: tranquil·litat, benestar, gaudir de les sensacions que rep el cos, llibertat, amor. Serenitat, alegria. Curiositat i moltes ganes d'explorar.

Com em sento jo, ara i aquí, en relació amb l'espai:

Deixar-te anar sense...

No tens un objectiu clar, simplement et deixes anar i portar per l'entorn. Exploració, curiositat, llibertat i cap angoixa per no seguir res en concret. Deixar-te portar per les sensacions i sentir-les... molts cops em passen desapercebudes i ara sóc capaç de percebre-les amb més detall.

El moviment: 1. És poc tens, deixat. Una postura còmode i agradable com quan estàs dins l'aigua que no cal fer res, l'aigua és la que et fa moure i et deixes portar per ella.

2. Exploració amb els peus, cos a través del tacte (tocar coses). Moviment de contacte físic que és el que m'ha despertat l'entorn.

Aquesta sessió ajuda a explorar i entendre més l'entorn, a fer introspecció sobre el nostre pensament i sensacions. A deixar-te dur, alliberar-te de les tensions

-> llibertat-benestar-relax.

Tendres, amor, calma.

Moltes gràcies Queralt per donar-me aquest moment! Piles a tope.

Reflexions de T a l'Espai Tancat

Com em sento, com estic ara:

(al arribar: ara mateix em sento ben relaxada, m'he despertat amb la calma i encara corre una mica de son per dins meu)

Encara estic relaxada, però tot i que l'espai convida (colors, decoració...) intento buscar petits espais, finestres que em permetin mirar a l'exterior per poder així, centrar-me en el meu interior i relaxar-me. Per exemple, el petit quadre que hi ha a la sala d'un llac amb un bosc que el rodeja i en un moment de pluja ja m'ajuda a imaginar-me les sensacions que es podrien viure en aquell instant i això ja em relaxa. Poc a poc vaig alliberant-me però l'espai és petit per poder expressar allò que el meu cos necessita. Avui em costa més centrar-me en el meu interior.

Característiques que percebo de l'espai:

Les característiques de l'espai fa que interactuïs més amb els altres, ja que no tens espai per a tu mateix. Els petits detalls que té la sala propers a la natura: plantes, llum àmbar, finestres... es fan molt més importants i significatius del què realment són. Aquests t'ajuden a desconnectar i connectar amb el teu jo interior i t'ajuden a transmetre relaxació.

Els coixins, teles ens ajuden a destressar-me i fer més enriquidor l'espai i així poder jugar, necessitat de tocar-los i fer-ne ús. El sentit de l'oïda està més desenvolupat: el cos connecta més amb la música, que ajuda a fugir de l'espai. El cos necessita moure's. Les finestres ajuden a escapar-me.

Com em sento jo, ara i aquí, en relació amb l'espai:

Ara mateix estic més activada, però l'espai és molt acollidor el terra, el color de la paret, i la música també m'ajuda molt a alliberar-me.

Poder-me rebolcar per terra, fer ús de qualsevol objecte, ara bé si la música s'apaga es sent la remor de fons del trànsit no massa agradable. Quan una companya ha obert la finestra he sentit que entrava aire net i això feia més gran la sala. La veritat és que fins a l'últim moment m'ha costat més alliberar-me, l'altre dia de seguida vaig començar a fer allò que realment em venia de gust.

La veritat és que no em sento tant relaxada com l'altra dia (espai obert, tot natura). Però la música torno a repetir és clau, l'altre dia també m'hagués agradat que n'hi hagués.

Moviment escollit: falta d'espai personal per això m'embolico a la tela i un cop puc desfer-me, faig us com a via d'escapament la finestra -> l'obro ara sí que puc respirar bé i estic alliberada!

Moltes gràcies! Hem de fer una altra sessió.

Nom: LF (noia)

Edat: 32

Estudis: llicenciatura en Periodisme

Llengua materna: castellà.

Lloc de residència: Barcelona, entorn urbà.

Relació amb arts del moviment, altres formes artístiques, relació amb algun tipus de teràpia: dansa improvisació, contemporània i contact.

Relació amb espais naturals: m'agrada anar-hi sovint, si puc cada cap de setmana.

Reflexions de LF a l'Espai Obert

Com em sento, com estic ara:

El fang, la humitat, les olors, el terra mullat...

Em treuen la màscara social. Més a prop de lo natural de l'animal salvatge. Menys pensaments. Més sensacions.

El sol a la cara em reconforta. Sensació semblant al caliu de la llar.

M'agrada la sensació de les meves mans brutes de sorra, les trobo més primàries amb més vida.

Abandonament del ésser cerebral que em produeix molt benestar.

(treure pes de sobre el cul fred, humit, mullat)

Sensacions contraposades que em fan sentir viva.

Característiques que percebo de l'espai:

Infinit, inesgotable, ple de possibilitats

Des del micro micro micro fins al megamacro

Milers d'universos dintre de milers d'univers.

Infinites qualitats de: colors (marró, verd, gris, marró fosc...), textures (dur, tou, rugós...), formes, temperatura.

Com em sento jo, ara i aquí, en relació amb l'espai:

Lliure, font inesgotable de vida, en constant evolució i creixement. Obert a la vida.

Moviment. Del petit al gran. Llabor en creixement. Abraçant la vida i el meu entorn. Ulls tancats per apagar al ésser social (no miro sinó que sento).

Reflexions de LF a l'Espai Tancat ---

c. DESCRIPCIÓ DEL MOVIMENT

GRUP DEL DISSABTE Sessió Interior

L: Assentada al terra sobre les cames, pit sobre el genoll i braços estirats tocant el terra. La tela la té agafada amb les mans. Després incorpora el torç i amb la tela agafada amb les mans, fa voltes/cercles al voltant del seu cos. Moviment continu, lliscat, suau.

E: Voltes al voltant de la sala, caminant cada cop una mica més ràpid. Es para. Mira la finestra. Mira el terra, la paret, l'entorn. Mig espai directe mig indirecte. Buscant però no trobant res.

B: En posició de lotus, fa 'rondejam' de cap, respiració profunda, i de cop estira els extremitats sense que aquestes toquin al terra. Les estira però sembla que les contragui més que les estiri. Respiració. Ulls tancats.

M: Repenjada amb l'esquena a la paret, cames estirades. Sota les cames i té una tela. Amb l'esquena i les mans es va empenyent i va lliscant el torç fins a quedar estirada al terra. Arronsa les cames. S'aixeca i es torna estirar el terra i fa una volta més. Assentada amb isquions sobre els bessons agafa un coixí el deixa sobre la seva panxa i l'abraça amb els braços.

GRUP DEL DISSABTE Sessió Exterior

M: Mà dreta sobre genoll dret, mà esquerra sobre genoll esquerre, oberta en segona posició, pas cap a l'esquerre obrint més, pas amb la dreta cap a l'esquerre tancant una mica, torna a fer pas esquerre. Espai directe, direcció, amb pes. Sembla sumo. Agafa impuls i fa la roda cap a la dreta. (És que m'ha agradat molt la meva correguda final).

E: Es posa entremig d'uns arbustos assentat a la gatzoneta. Olor a les fulles, agafa fulles amb la boca i les rossega, com si les mastegués com un animal herbívor. La resta del cos quiet. Formar part de la natura.

B: Remou les fulles amb els peus, moviment de flux lliure sense gaire direcció, deixat anar. S'ajup agafa un grapat de fulles i se les tira per sobre i les deixa caure al terra. Lleugeresa.

L: Estirada al terra, s'aixeca, agafa unes quantes fulles i fa un salt mentres se les tira per sobre.

GRUP DEL DIJOUS Sessió Exterior

AS: De peus, mantenint l'eix vertical, puja els braços amunt fins a l'alçada de les espatlles, creua els braços per davant seu i cau al terra a la gatzoneta amb el cap caient direcció al terra.

An: Estirada al terra amb cama esquerra arronsada, entre herbes i fulles seques li toca el sol. Agafa una fulla se la mira i la fa servir per tapar-se el sol. S'aixeca lentament i agafa una punxa d'un esbarzer (o una altra fulla). Se la mira i comença a caminar lentament amb els braços caiguts al voltant del cos. Es passa la fulla pel voltant del cos, es frega amb ella. Segueix caminant mirant la fulla i mirant endavant, para un moment, s'ajup i es torna a posar a caminar, fins que desapareix pel camí corrent.

LF: A la gatzoneta, braços creuats sobre els genoll, cap repenjat entre els braços. Lentament comença a estirar el cos, a desenrotllar-se fins que està dreta, comença a aixecar el cap dels braços, estira el cap, obre els braços, estirats a l'alçada de les espatlles i fa cambré suau. Moviment suau. De cara al sol.

AH: Corre pel camí, s'allunya de nosaltres. Arriba a prop de la riba del riu, entre els arbres, s'abraça a un arbre. Desfà el camí caminant, torna a córrer. Es tira sobre el terra de fulles seques a bora on som nosaltres deixant el pes.

Aj: El títol és “Troncal de los árboles, del movimiento que le da el agua a la tierra y su conexión con el espíritu. Incorporo objetos (un palo i una caña)”.

Entra a xafar un llit de fulles que cobreixen els voltants d'un camp sense sembrar. Fa equilibris, s'ajuda amb els pals per recolzar-se al terra o per trobar equilibri. Els peus s'enfonsen lleugerament al fang. Moviments de precisió i de tambaleig.

T: Camina a poc a poc, descalça, tambalejant una mica, vigilant el què trepitja perquè hi ha pedres... Es posa dins del bassal, s'ajup i agafa una mica d'aigua del bassal amb les mans i tira gotetes.

GRUP DELS DIJOUS Sessió Interior

An: Mira una per una els ulls dels participants, passant per dins de la rotllana, amb eix vertical i braços al costat del cos, poca distància quan mira. Després s'estira al terra, repenjan el cap sobre un coixí i tapant-se amb un llençol.

AH: Agafa una tela amb els braços i la sacseja amb força, primer com un llençol i després arronsat més com una corda. Després deixa la tela al terra mig arrugada i deixa anar els seu pes a sobre, s'hi enrotlla, si embolica, la fa servir per fer força.

AS: Es lliga un coixí al turmell i va saltant esquivant el coixí. Cau. Moments que sembla que se'l vulgui treure, moments que fa cops amb el peu a terra i para el moviment del coixí en sec. Fins que se'l treu.

Aj: “Es diu desordenant ordenant”. Apila els coixins, s'estira sobre un coixí i deixa anar el seu pes, s'arrossega amb el coixí a sota del pit. Va recollint coixí per coixí i fins a tenir-ne tres, i se'ls posa sota del pit. Fa una voltareta sobre els coixins i cau en sec entrant en contacte amb el terra, moviment conduït.

T: Es tapa amb una tela, s'enrotlla amb una tela, s'arrossega una mica per terra i de cop es destapa. Surt corrent, deixa la tela i obre la finestra.

d. **QUADRÍCULA AMB ELS RESULTATS** (escrits individuals sobre el benestar, el procés i el moviment)

Per tal de facilitar el maneig de les dades qualitatives objectes d'anàlisi, he estructurat la informació en les quadrícules que trobareu a continuació. Per cada persona i a cada sessió, s'ha organitzat la informació començant per la descripció del seu estat abans de començar la sessió, el seu estat en el transcurs de la sessió, la descripció de l'espai físic i què li aportava aquest, i per últim el comentari que realitzava sobre el moviment escollit de síntesi del procés.

EL GRUP DEL DISSABTE

Participants	1a sessió interior	2a sessió exterior
	Cada participant i per cada sessió, té la informació següent. Com està abans d'iniciar la sessió (aquest informació es troba entre parèntesis al principi). Com s'ha sentit al realitzar la sessió, com es sent en aquest espai. Com descriu l'espai a on es troba. Descripció del moviment escollit. Sovint les respostes com em sento en aquest espai i característiques que percebo l'espai es barregen, així que tot i que està lleugerament diferenciat utilitzant paràgrafs diferents, no he realitzat classificacions del tot separades.	
Nom: B (noi) Estat: 26 anys Estudis: llicenciatura i	Al arribar estava neguitós i ja no ho estic tant. També estava emocionat. Em sento més calmat, relaxat, necessitava aturar-me, respirar,	Em sento més tranquil, calmat, despert i actiu. Més pacient i receptiu. Em sento còmode. Cada cop més a gust i satisfet amb res. Apartant la ment i no

màster en sociologia. Llengua materna: Català. Lloc de residència: Manresa, entorn urbà. Relació amb arts del moviment, altres formes artístiques, relació amb algun tipus de teràpia: Pintar, teatre, ceràmica, tesina del màster “pràctiques artístiques de transformació comunitària”. Relació amb espais naturals: vivint fins als 18 anys en una urbanització a on la casa està tocant al bosc. Els meus pares viuen allà i hi vaig sovint.	centrar el cos. Al acabar em sento més obert i amb més bona posició. Coixins i tamborets m’inviten a meditar, que és el què em demana el cos. Espai dóna les condicions per calmar-me i centrar-me, així com el marc per interaccionar amb els altres. EL MOVIMENT és de calma i alhora d’estirament del cos (i de l’interior, tot i que no tant. Ha estat amb el joc amb els altres que ens hem estirat en relació, tot jugant.)	esperant jutjar o desitjant res, sinó fent i essent! Em sento que hi ha comunió amb la natura. Ha estat un procés, una relació experimentació sensorial i sensibilitat interior (en detalls), alhora alternant amb moments de moviment i canvi d’escenaris. L’espai és tranquil, acollidor, càlid, molt natural (bosc, cel, fulles seques, grans arbres). Verd. Em resulta familiar, més que cap sala de casa meva. EL MOVIMENT és alhora un moviment de molta experimentació sensorial de l’entorn (amb peus i mans) i un final de confortabilitat i comoditat; perquè l’espai em fa sentir així.
Nom: E (noi) Edat: 24 anys Estudis: llicenciatura matemàtiques,	Al arribar estic una mica adormit, a l’expectativa. Durant el procés em sento relaxat, amb la ment buida, no molt content, no gaire expressiu, amb el pensament lent però mirada ràpida.	Al arribar em sentia tranquil, adormit, una mica d’acidesa d’estómac, encarcerat. Durant el procés em sento tranquil, relaxat, curiós, observador i més despert. Estar a la natura em fa sentir bé, tranquil, sense angouxa.

enginyeria informàtica, màster matemàtica aplicada cursant en l'actualitat. Llengua materna: Català. Lloc de residència: Barcelona i Manresa, entorn urbà. Relació amb arts del moviment, altres formes artístiques, relació amb algun tipus de teràpia: Ben poca. Relació amb espais naturals: li agraden especialment, realitza eventualment alpinisme. La seva família viu en un entorn rural.	La sessió se'm ha fet llarga, ja no sabia què més fer. La Queralt ens diu que observem l'espai i que interaccionem amb aquest. Sento que ja me l'he acabat. No hi trobo res més. Em poso una mica neguitós. Comencem a interaccionar amb el grup. Alleujament, ja hi torna a haver- hi coses amb les que satisfer les meves necessitats. Característiques de l'espai: fantasiós, irreal. El terra i les parts dures, hi ha algunes coses toves. Em sorprenen els colors vius dels llençols i coixins, els colors diferents no harmonitzen bé. L'espai és senzill, simple, no hi ha estímul geomètric. L'únic que hi ha d'interessant en aquest espai és la gent que hi ha. EL MOVIMENT és de caminar per l'espai sense objectiu clar, buscant però no trobant.	El temps m'ha passat infinitament més de pressa que a l'espai tancat. La càmera em molesta més avui que el dia de l'espai tancat. M'he posat al mig dels esbarzers i t'adones del miracle de la naturalesa, tantes espècies compartint tant poc tros. Les olors són suaus i agradables. Em cohibeix els passejants i la furgoneta que passa a prop d'on som nosaltres. Contrasta la bellesa geomètrica i la complexitat equilibrada del bosc amb el tros desequilibrat dels camps. El soroll dels ocells és intens però no molesta gens, ni el sento si no hi paro atenció. Cada centímetre de l'espai conté molta riquesa. Trobo a faltar estar en un espai més salvatge. Es respira bé. EL MOVIMENT és col·locat entre els arbustos, menjar de les seves fulles. Formar part de la natura.
Nom: L (noia) Edat: 26 anys Estudis: 1r cicle ciències polítiques, diplomatura	Al arribar em sento exhausta físicament, però molt contenta mentalment i espiritualment. Em sento més connectada amb el meu propi cos. Sé que quan l'escolto em	Arribo tranquil·la i adormida. Em sento feliç. Sento que la terra està present en tots els objectes que hi ha en aquest espai. Sento harmonia, confiança en el què hi ha. Sento ganes d'estirar-me,

educació social, en formació de professora de kundalini yoga, programa intensiu eines creatives per persones amb drogodependències.	parla i m'avisava. Espai tancat, hermètic, artificial, a on l'aire no es regenera per si sol. Poca proximitat amb l'entorn natural. Les olors no s'expandeixen i els sorolls provenen dels cotxes. Espai petit i tancat. Mica en mica he anat acceptant els seus elements, tot i així m'ha costat molt poder-me mantenir tanta estona tancada, fins al punt que en un moment he hagut de sortir al balcó. En el procés m'ha ajudat adonar-me que el què sentim dins els espais, és el què nosaltres decidim que volem sentir i que podem escollir. Aquest espai m'aporta calidesa pel color de les seves parets i la decoració. Però no deixa de ser rígid i tancat. És aquest l'entorn que jo vull? EL MOVIMENT. En moviment puc expressar el procés de tancament i malestar a una sensació de major benestar i expansió. He escollit un moviment que expandeix. Tot i que en aquest espai em resulta més difícil poder expressar un moviment d'expansió, sento com l'aire s'acaba. Tot i al principi mostrar aversió a les teles, al final, en el moviment escollit, les he fet servir. Suposo que han acabat formant part d'aquest procés.	de quedar-me aquí un temps indeterminat. Sento que he de deixar de viure a la ciutat. Sento que és a la terra a on hem de tornar. Estic més tranquil·la, aquí s'estableixen altres relacions. M'he sentit bé en tot el procés. Inicialment em sentia en una situació d'introspecció molt gran, i en mica en mica, s'ha anat exterioritzant. Aquest espai em fa sentir llibertat i una sensació de noves oportunitats. Desconnexió del món contaminat (en tots els sentits: informàtic, mèdic, consum, educatiu...) en el què ens han fet viure. Percebo l'espai com a quelcom natural, obert i lliure. Un espai on les limitacions, si és que n'hi ha, no són artificials. “Percebo que les barreres existents les imposablem nosaltres mateixes. La llum, l'herba, la terra, les fulles, els arbres... el què és verd, el què és marró i el color del cel. Percebo el so del qui hi viu, el sol, la terra... en resum, la vida.” EL MOVIMENT ha començat d'introspecció, de relació amb la terra i amb mi mateixa, fins al sentiment d'alegria i expansió que ens dona l'oportunitat de gaudir dels espais naturals, i de les persones que els poden compartir amb nosaltres. L'espai influeix en el moviment expansivament, cap a una sensació de plenitud. Ara encara em sento millor que abans.
---	---	---

		Moviment que vol ser lleuger, un salt.
Nom: M (noia)	Al arribar em sento tranquil·la i	Al arribar em sento més atabalada i
Edat: 25 anys	relaxada, potser un pèl nerviosa pel	agobiada.
Estudis:		Al acabar em sento millor, més feliç, tot i
llicenciatura en	Em continuo sentit tranquil·la i	que encara arrossego una mica l'estat del
biologia,	relaxada. Cada vegada estic més	principi, una mica d'atabalament i un xic,
actualment	còmode envers els altres.	encara que molt menys, de mal de cap.
formant-se en	Al principi em sentia molt en mi	Aquestes coses em fan reflexionar sobre el
interpretació	mateixa. A l'espai hi estava bé,	meu estil de vida.
teatral.	còmode, relaxada.	Espai obert, força humanitzat, és a dir poc
Llengua materna:	Quan han parlat dels límits de l'espai	salvatge. Això sí, és
Català.	m'he començat a sentir bastant	agradable, tranquil·litzant. Ritme molt
Lloc de residència:	incòmode aquí dins.	diferent a l'entorn urbà.
Entre setmana a	Un moment que tots estàvem	Es percep que és viu, notes la terra. Aquí
Barcelona. Cap de	assentats al terra ja sigut quan m'he	l'ambient és sa i les relacions es fan més
setmana a Manresa,	sentit connectada amb els altres. Quan	naturals, sense embuts. Canvia la
entorn urbà però	ens hem començat a tirar coixins ha	percepció, jo crec cap a millor. Se't obren
barri que es troba a	sigut quan m'he sentit més a gust amb	els sentits.
la perifèria.	els altres i alliberada, l'espai en	Lleugeresa, arrelament.
Relació amb arts	general s'ha fet més calent i acollidor.	Llibertat, tranquil·litat i respecte.
del moviment,	(es tornava més acollidor perquè	Aquí és fàcil crear-te un món i alhora estar
altres formes	m'habitua a un lloc desconegut, i	més en contacte amb tu mateixa. Viatjar
artístiques, relació	per la interacció amb els altres).	molt però mantenint-te en el moment
amb algun tipus de	És un espai fred però alhora acollidor	present.
teràpia:	i còmode. Tranquil i relaxant.	El moviment aquí crec que és més animal.
Interpretació,	Explorar les diferents textures és molt	M'adono que sóc molt contradictòria, però
utilització del cos	agradable quan ho fas sense	que també tinc una fermesa i una
com a eina	prejudicis amb tots els teus sentits.	tranquil·litat forta.
d'expressió,	Contradicció de ser un espai fred,	Et fixes de vegades amb coses petites,
realitza	desconegut però alhora acollidor.	però sols estar més amb coses generals.
esporàdicament	Focalització dels sentits cap a petites	Tots els sentits et funcionen a la vegada.
algun tipus de	coses. Possibilitat d'estar més amb tu	Sentit de llibertat.
dansa.	mateixa.	Et fa sentir connectada amb la terra i el
	EL MOVIMENT. Quan he	món.

Relació amb espais naturals: sovint treballa a l'aire lliure en entorns urbans amb una companyia d'animació infantil.	d'expressar amb el cos, com que no hi estic acostumada m'és difícil, però és molt alliberador i m'agrada.	EL MOVIMENT és pesat i lleuger a la vegada. De diversió i de pes. Moviment instintiu, no m'ha sortit de forma racional. Lleugeresa però a la vegada arrelada a la terra.

GRUP DELS DIJOURS

	1a Sessió exterior	2a Sessió interior
Nom: AH (noia) Edat: 28 anys Estudis: llicenciada en art dramàtic, llicenciada en filologia catalana. Llengua materna: Català. Lloc de residència: Al Raval de Barcelona, entorn urbà. Relació amb arts del moviment, altres formes artístiques, relació amb algun tipus de teràpia: A través del teatre s'ha relacionat amb el món del moviment, la dansa, l'expressió corporal. Molt vinculada a la música, tocava el	Enquesta Escrit i parlat Moviment Com em sento, com estic ara: (al arribar: tinc son, tinc el cap espès d'haver dormit poc, i alguns pensaments que m'atabalen. Aquesta nit he tingut un malson bastant bèstia.) Ganes d'estar amb i en la natura, sola, respirant-la... Característiques que percebo de l'espai: Sol, ver, vida, una flor, una papallona, canyes, sons (ocells, branques...). La terra, com un cos generós que m'acull i es dona... I el sol, i la terra, i el cel serè... I un camí I un llangot L'aigua de fons... Pau. Com em sento jo, ara i aquí, en relació amb l'espai: Aquest espai em calma l'ànima i la ment. Necessito estirar-me sobre l'herba i les fulles escalfades pel sol, sentir el sol a la cara, la seva energia, la seva força...	Al arribar tinc molta agitació mental, un nerviosisme mental més que no pas físic. Durant el procés he mogut el cos, l'he sacsejat, a través del moviment he pogut desfogar una mica l'energia mental que duia al arribar. Fent l'exercici he pogut observar la resta del cos (i no només el cap). He viatjat per llocs físics i emocionals potents, agradables. He tingut la sensació d'alliberar el cos i la ment. Percebo l'espai com un lloc molt acollidor, càlid. Els objectes que hi ha m'han permès fer un viatge a través del moviment i les emocions. Els objectes amb què m'he relacionat (un coixí i una tela) m'han donat molts estímuls per jugar-hi i trobar qualitats de moviment diferents i sorprenents. Com a elements externs, la llum que entra per la finestra i que ho inunda tot, i la música, també m'han fet la sensació de calidesa. Procés més de dins cap enfora. Voluntat d'explorar, relació des de l'acció. Sensacions que m'arriben a través del joc, buscant els límits creatius dels objectes, de l'espai.

violí. Realització de psicoteràpia personal durant uns anys. Relació amb espais naturals: esporàdicament	Caminar fins on l'espai canvia; un revolt, uns arbres diferents, una entrada a l'aigua. Tancar els ulls, quieta i sentir: el silenci, els sons, l'aire, el batec de la terra. Sense necessitat de fer res, l'espai m'ho donava tot. Sensació de ser una esponja. Quieta, però no inactiva, respirant i rebent tot el què la terra em donava. De fora cap en dins. Terra generosa, m'acollia com un bressol. Sensacions elementals i profundes. EL MOVIMENT Vaig estar molta estona quieta, respirant, vaig necessitar moure l'energia absorbida. Tot i que no em sentia limitada, tenia present que no em podia allunyar quilòmetres. Córrer, allunyar-me de l'espai dins dels límits de la sessió. Abraçar l'arbre, veure el riu.	EN EL MOVIMENT escollit he jugat amb una tela de color blau que m'ha servit per alliberar l'espessor mental. he fet moviments grans, oberts, amb una energia forta, potent de vegades i de vegades subtil i fluida. M'he sentit que m'eixamplava, que m'engrandia, que creixia anat als límits de les pròpies extremitats i del moviment.
Nom: AS (noia) Edat: 22 anys Estudis: cursant darrer any de llicenciatura en Belles Arts. Llengua materna: Català. Lloc de	Al arribar estic il·lusionada. Durant el procés em sento estranya, una mica angoixada, cansada, dispersa. És incomoda, més lluny de tot i de tothom. Una mica trista. I amb una mica de por. Però sé que és passatger. Quan escolto les necessitats em surt aquesta por que em satura i em fa ràbia, m'ennuola el cap. I ara? Millor.	Al arribar estic en procés de despertar, una mica saturada. Durant el procés em sento a gust. Més oberta i clara, més present. Sento el cos que vol dir-me moltes coses. Que es vol expressar però sovint no em deixo, perquè el cap hi vol ser massa. I això comporta saturació, sense moviment real.

residència: Manresa, entorn urbà. Les Planes urbanització força muntanyesca. Relació amb arts del moviment, altres formes artístiques, relació amb algun tipus de teràpia: Pintura, escultura i música. Actualment practica el mètode Grinberg com a teràpia. Relació amb espais naturals: viu en un entorn bastant natural.	Encara no sé què fer-ne d'aquesta sensació, sé que l'haig de treure però també escoltar. Estar envoltat de quietud crea més contrast amb el neguit que tinc dins, i per això en el primer moment em surt aquesta sensació augmentada, se'm fa més visible. Potser amb molt més de temps podria extreure i acceptar aquesta sensació per acabar coordinada amb l'exterior. Tranquil, més llibertat, m'ha donat moments de tot. A estones desesperació i altres plaer. Hi ha vida i color. També hi ha sons vius: aigua i ocells. Amb ganes de disfrutar del lloc però amb un pes i una tristor per dins. EL MOVIMENT que faig comença quan vull obrir-me i fer-me gran, però em tallo a mig camí la respiració i caic.	Percebo l'espai tranquil però limitat. Lluminós i acollidor, amb molts estímuls per jugar i relacionar-t'hi. Però em porten més a jugar. Busco l'exterior i necessito mirar el cel, em dóna espai. Aquest lloc és una caixa a on es condensa la calor i no pots córrer més enllà. Limitat. Aquí em sento a gust, però també tinc ganes de sortir a l'exterior amb l'aire fresc. Em fa estar inquieta perquè per més coses que hi hagi aquí dins, no puc descobrir més enllà. Però el fet d'haver de permanèixer aquí dins em fa pensar que tampoc cal buscar sempre una mica més enllà, perquè potser si dones el temps i la paciència necessària a descobrir el lloc on ets, també hi trobaràs el què creus que hi ha a fora. Els estímuls/emocions els tenim dins i l'exterior t'ofereix moltes formes de treure'l. EL MOVIMENT que he fet ha sortit per atzar, però descriu molt bé l'alliberament d'alguna cosa que m'entorpeix el pas i em fa caure fins que me'n canso, hi poso força i me'l trec de sobre.
Nom: Aj (noi) Edat: 22 anys Estudis: finalitzant llicenciatura en Psicologia.	(Al arribar: he dormido poco y me habría quedado más rato. Pero con el río y los árboles, nubes y pájaros, estoy muy relajado.) Alejandro descriu un seguit de sensacions corporals utilitzant	(Al arribar: resbaladizo, vengo corriendo mal dormido, sin comer, sin duchar...) Duarnt el procés: Estoy relajado, tengo ganas de dormir. En parte me siento comprometido. Siento una atmosfera interior líquida. Ahora que se acaba la sesión, me entra

Llengua materna: Castellà	metàfores i imatges molt sensorials. Acaba dient: Los pájaros parecen ir deshilachando estas madejas de fibras con su canto. Estar aquí me hace avanzar y me ayuda a despertar.	todo el sueño y me quedaría a dormir aquí; y, al igual que durante este tiempo, me gustaría que fuera acompañado, que las chicas se quedaran a mi lado durmiendo ellas también. Yo me quedaría junto a la pared, como al límite del espacio y del grupo, pero manteniendo el contacto.
Lloc de residència: entre Poble Sec i Barberà del Vallès, entorn urbà.	Alejandro realitza una descripció poètica de les característiques que percep de l'espai. Entre el río que no acaba y la luz del sol... me quedaría a viajar aquí.	Sobre el espacio. No me llama a fijarme en él. Me deja en paz. Yo puedo ocuparme de lo mío sin que nada ni nadie me moleste, pensaba que podría ser más grande, pero en realidad con poco es suficiente. El color me calma y el parquet del suelo me acaricia suavemente con su textura y sonido. Creo que el hecho de que haya 2 colores, hace que el techo parezca más alto y al yo ir por el suelo, es como si me sintiera más cerca del cielo. Las ventanas son bonitas, pero dejan entrar ruido. Me gustaría poder explorarlo hacia abajo...
Relació amb arts del moviment, altres formes artístiques, relació amb algun tipus de teràpia: aficionat a fer equilibris, combinar moviments amb l'entorn.	Todo parece estar tranquilo como en la hora de la siesta. Habitó en este espacio dándole cada uno de mis sentidos lo que le corresponde. Como si mi movimiento encontrara mi razón de ser en cada sensación provocada por este lugar, como si estuviera hecho para captar la esencia de las cosas y encarnada con mi cuerpo. No tanto una relación sujeto-objeto sino sujeto-sujeto, en tanto que lo que yo siento es lo que es, y lo que es, es lo que existe en mí. No tengo del todo ganas de modificar las cosas, mas bien es dejar que me afecten. Estoy en el tiempo de un árbol o en el tiempo del río o en el tiempo del barro... es como un viaje temporal.	Techo blanco -> mente tranquila. Suelo madera -> no necesito yo ser el sólido. Vivir las cosas a través de lo demás.
Relació amb espais naturals: camina i escala assíduament en entorns naturals.	MOVIMENT quizás trate de inmovilidad troncal de los árboles, del movimiento que le da el agua a la tierra y de su conexión con mi espíritu.	MOVIMENT es diu: desordenar ordenado. Es la acumulación en la tripa de numerosas sensaciones, de la voluntad, de la intención, de la acción... Con mi tripa quiero integrar los mullidos de los cojines, y cuando ya lo he hecho, esa energía pasa una especie de umbral y me eleva y me pone vertical y al dar la voltereta es como un volver a empezar, pero ya como con un

		cojín más dentro mío.
Nom: An (noia) Edat: 27 anys Estudis: Filologia catalana, màster en creació literària, postgrau en cultura de pau. En l'actualitat iniciant doctorat en arts escèniques. Llengua materna: Català. Lloc de residència: Barcelona, entorn urbà. Relació amb arts del moviment, altres formes artístiques, relació amb algun tipus de teràpia: Ha realitzat cursos de dansa. Fa teràpia EMDR, interessada en la resiliència. També escriu i canta.	(Al arribar curiosa d'explorar allò desconegut i oberta que em sorprenguin. Tinc el cap les dificultats que hem tingut per arribar en cotxe). Tranquil·la, relaxada, però una mica inquieta. En transició cap a sentir l'eternitat del moment present. L'Anna realitza una descripció poètica de l'espai i de la seva ubicació en aquest. Surten 2 temes importants: el respecte cap als altres i l'entorn. I el fet de nodrir-se de les experiències de l'altre. Potser l'Anna no se'n surt en pujar dalt d'un arbre, però en té prou en veure com ho fa un altre. Després em comenta que potser d'entrada li ha resultat ser un espai molt obert per al moment en què estava. Tot i que a la vegada, els materials que hi havia, li han donat la possibilitat de concretar i a més a més de forma creativa, el seu procés. Realitza una connexió, canal que uneixen la profunditat del seu interior capficat, a l'expressió artística cap a l'exterior. Parla de la natura com si fos l'altra, i a qui projecta els seus patrons de relació. En MOVIMENT he agafat una fulla entre els esbarzers, com aquell passat recuperat de les punxes del patiment. Durant un temps, amb els dits l'he	(Al arribar: amb el cor precipitat però relaxada, gestionant l'estrès positivament vaja). Em sento com una lluna amb llum pròpia. Satisfeta. Des d'una interioritat amb els ulls oberts. El coll un pèl tens però en procés de relaxar-se. Fina i segura i amb ales per caminar, ballar, jugar. Agraïda. L'espai: ampli, clar, ple i buit, senzill, honest, sense pretensions. Acullo l'espai pel què és. No li demano més. Dins hi ha tantes excuses per viatjar, jugar, dormir, trobar-se o recollir-se i despertar. Obrir els ulls i rere els ulls dels altres l'infinit, l'eternitat de l'instant. MOVIMENT: Miro els ulls dels altres, escolto i dic des del silenci. Descanso tapada amb un teixit que em recorda el mar. Em llevo reconciliada amb mi i disposada a jugar des de la interioritat, amb els ulls oberts, cap a fora.

Relació amb espais naturals: Hi va menys del què voldria. Quan hi va s'hi sent molt a gust.	agafat per la tija, i l'he anat movent mentre anava caminat. Ballava amb mi, com el passat que allibero, de la ignorància i amb el què em reconcilio. He mirat com posar-me la fulla al cos, no hi volia quedar enganxada i dependre'n. En un moment m'ha caigut de les mans, he mirat al fang, he anat a tocar-lo, però he notat que em mullava ja el mitjó. I assumit el passat aliè transformat en present desenganxat, segueixo el camí, sense esperar ni voler tornar enrere. Per habitar-lo no necessito res, només no quedar-hi enganxada ni dependre'n.	
Nom: T (noia) Edat: 23 anys Estudis: Llicenciatura en Psicologia. Llengua materna: català. Lloc de residència: barri vell de Manresa, entorn urbà. Relació amb arts del moviment, altres formes artístiques, relació amb algun tipus de teràpia: durant molts anys va estudiar	Al arribar estic amb una mica de son, encuriosida i amb moltes ganes de començar. Aquesta sessió ajuda a explorar i entendre més l'entorn, a fer introspecció sobre el nostre pensament i sensacions. A deixar-te dur, alliberar-te de les tensions. Llibertat, benestar, relax. Tendres, amor, calma. Moltes gràcies per donar-me aquest moment! Piles a tope. Començo a alliberar-me... poc a poc vaig perdent les vergonyes, por... vaig deixant la timidesa a un racó per deixar-me anar i explorar les meves emocions i sensacions al màxim. Poc a poc em deslligo del comportament "normal" i deixo que flueixin aquelles	Al arribar em sento relaxada, encara corre una mica de son per dins meu. Al acabar: La veritat és que fins a l'últim moment m'ha costat més alliberar-me, l'altre dia de seguida vaig començar a fer allò que realment em venia de gust. La veritat és que no em sento tant relaxada com l'altra dia (espai obert, tot natura). Intento buscar petits espais, finestres que em permetin mirar a l'exterior per poder-me així centrar-me en el meu interior i relaxar-me. El petit quadre de la sala amb un llac amb un bosc m'ajuda a imaginar les sensacions que es podrien viure en aquell instant i això em relaxa. L'espai és petit per poder expressar el què el meu cos necessita.

música. Arts plàstiques, realització d'algun curs de dansa. Relació amb espais naturals: sempre que pot realitza escapades a l'aire lliure ja que li carreguen les piles.	conductes que realment vull fer en aquest moment. Ara traient-me les sabates encara connecto més amb la natura i el benestar que puc experimentar (barrejat amb una mica de por) cada cop sembla més profund. Sento tranquil·litat. Paro les revolucions del motor que cada dia duc a 3000. És molt important saber trobar aquests moments que t'omplen de vitalitat. En algun moment no sabia que fer, potser la meua exploració no era prou artística envers els altres. Deixava que aquest sentiment visques el seu temps dins meu, acceptant-lo. L'espai et convida a explorar i a posar en marxa tots els sentits, a través d'aquest entorn se'm desperta la comunicació no verbal, la comunicació cinestèsica, passen a tenir més importància. Les olors, les ganes de tocar i mirar les coses amb detall són constants. Un cop descalça a part de la bellesa visual que desprèn el lloc, els meus peus busquen tocar i explorar les textures del entorn. El tacte se'm ha despertat moltíssim tinc ganes d'estirar-me al terra i que la catifa de fulles em protegeixi del fang, és molt relaxant. Només arribar, ja m'ha cridat l'atenció el fang. I un cop m'he decidit a enfonsar-hi els peus, ha estat una sensació molt alliberadora! Contacte amb una textura diferent i embrutar-me sense cap pudor.	Les característiques de l'espai fa que interactuïs més amb els altres, ja que no tens espai per a tu mateix. Els petits detalls que té la sala propers a la natura: plantes, llum àmbar, finestres... es fan molt més importants i significatius del què realment són. Aquests t'ajuden a desconnectar i connectar amb el teu jo interior i t'ajuden a transmetre relaxació. Els coixins, teles ens ajuden a destressar-me i fer més enriquidor l'espai i així poder jugar, necessitat de tocar-los i fer-ne ús. El sentit de l'oïda està més desenvolupat: el cos connecta més amb la música, que ajuda a fugir de l'espai. El cos necessita moure's. Les finestres ajuden a escapar-me. L'espai és molt acollidor el terra, el color de la paret, i la música també m'ajuda molt a alliberar-me. La música és clau, l'altra dia també m'hagués agradat que n'hi hagués. Si la música s'apaga es sent la remor de fons del trànsit no massa agradable. Quan una companya ha obert la finestra, he sentit que entrava aire net i això feia més gran la sala. En MOVIMENT: falta d'espai personal, per això m'emboico a la tela i un cop puc desfer-me, faig us com a via d'escapament la finestra. L'obro, ara sí que puc respirar bé i estic alliberada!
---	--	--

	L'escorça dels arbres també et criden perquè les toquis. El sol et demana que t'estiris per sentir la seva escalfor. En resum de l'espai percebo tranquil·litat, benestar, gaudir de les sensacions que rep el cos, llibertat, amor. Serenitat, alegria. Curiositat i moltes ganes d'explorar. No tens un objectiu clar, simplement et deixes anar i portar per l'entorn. Exploració, curiositat, llibertat i cap angoixa per no seguir res en concret. Deixar-te portar per les sensacions i sentir-les... molts cops em passen desapercebudes i ara sóc capaç de percebre-les amb més detall. En MOVIMENT faig un primer moviment poc tens, deixat. Una postura còmode i agradable com quan estàs dins l'aigua que no cal fer res, l'aigua és la que et fa moure i et deixes portar per ella. Faig un segon moviment d'exploració amb els peus, cos a través del tacte (tocar coses). Moviment de contacte físic, que és el què m'ha despertat l'entorn.	
Nom: LF (noia) Edat: 32 Estudis: llicenciatura en	El fang, la humitat, les olors, el terra mullat... Em treuen la màscara social. Més a prop de lo natural, de l'animal salvatge. Menys pensaments. Més sensacions.	---

Periodisme.		
Llengua materna: cestellà.	El sol a la cara em reconforta. Sensació semblant al caliu de la llar. M'agrada la sensació de les meves	
Lloc de residència: Barcelona, entorn urbà.	mans brutes de sorra, les trobo més primàries amb més vida. Abandonament del ésser cerebral que em produeix molt benestar	
Relació amb arts del moviment, altres formes artístiques, relació amb algun tipus de teràpia: dansa improvisació, contemporània i contact.	Sensacions contraposades que em fan sentir viva. Percebo l'espai infinit, inesgotable, ple de possibilitats. Milers d'universos dintre de milers d'universos. Infinites qualitats de colors (marró, verd, gris, marró fosc...), textures (dur, tou, rugós...), formes, temperatura.	
Relació amb espais naturals: li agrada anar-hi sovint, si pot cada cap de setmana.	Lliure, font inesgotable de vida, en constant evolució i creixement. Obert a la vida. EL MOVIMENT va de lo petit a lo gran. Llavor en creixement. Abraçant la vida i el meu entorn. Ulls tancats. No miro sinó que sento.	

e. OBSERVACIONS GRUPALS

Comentaris orals fets per els participants, posats en comú en el grup al finalitzar el procés.
Aquestes són les conclusions que van sortir tenint en compte la posada en comú amb el grup.

GRUP DELS DISSABTES Sessió Interior

E expressa que ell anava amb la predisposició a fer el què jo els proposava, el què jo els hi deia.

M va trobar molt interessant aquesta forma d'expressar lo viscut a través del cos, tot i expressar que no en sabia, que per a ella era desconegut

M expressa que al inici no estava del tot còmode amb els altres, es sentia en un espai forani. També estava més introspectiva. Mica en mica ha anat acomodant-se a l'espai i als membres del grup. Hi ha hagut interacció, joc entre els participants i això també ha fet que la concepció de l'espai li canviés, sentint l'estança amb més caliu a partir que hi ha hagut interacció amb els altres.

B diu que com la M també ha seguit un procés d'estar centrat més amb ell mateix, per mica en mica, obrir-se a l'exterior, a l'entorn. Sentia que deixava la ment aturada. B en algun moment també ha dubtat que la seva necessitat de quietud i meditació inicials, pogués molestar als altres.

E opina que l'espai és simple, que no tenia res per investigar, que de seguida el tenia explorat. Per a ell l'espai esdevenia interessant quan hi havia interacció amb l'altre.

M en canvi expressa que ella només explorant el terra o les parets ja et poden passar moltes coses.

B expressa que aquest espai et permet estar amb tu mateix, et dóna comoditat i seguretat. És un espai limitat en el sentit que et dona seguretat, un espai controlat i acotat.

L percep tot l'espai artificial, sense aire corrent, quadrat, tancat, amb objectes artificials. Sentia que l'entorn no li aportava res, que s'agobiava i ha sentit la necessitat de sortir al balcó. Això la portat a replantejar-se a on vol viure i el seu estil de vida. Ha expressat que lo mateix en un altre lloc hagués estat més interessant i ric. Tenia ganes d'estar centrada amb ella mateixa i oblidar l'entorn. Després ha acceptat el què hi havia a l'entorn, introduint una tela, de les que al inici rebutjava, en el seu moviment final.

Totes es van posar d'acord que el temps passa infinitament més curt. B diu que les hores et passen sense fer res. E diu que és més entretingut, no has de pensar i ara què faig. M diu que ella l'altra dia tampoc pensava 'i ara què faig?'.

M expressa que aquí hi ha un ambient sa i es creen unes relacions diferents. També diu que li despertava curiositat tot el què feien els altres, les situacions sensorials que experimentaven, volent-ho provar ella també. Li ha sorprès que coincidissin, es relacionessin tant entre el grup, es pensava que no es relacionarien. E en canvi, ha vist el mateix patró que l'altra dia, primer cadascú amb lo seu i després s'han anat retrobant, creient que si hagués passat mes estona al final haguessin acabat tots junts fent la mateixa activitat.

L expressa que ella també ha sentit un procés de l'interior cap a l'exterior. B ho troba un camí lògic.

E no tenia la necessitat de parlar, en canvi a l'habitació sí que ho trobava més estrany estar callats.

M expressa que en algun moment ha pensat que podria molestar als altres, però els altres ni se'n han assabentat.

Parlen sobre l'espai propi, E li agrada viure amb gent, L té més ganes de viure sola. La convivència influeix molt com estàs al lloc on vius. L i M expressen la necessitat de buscar espais de solitud quan estàs amb molta gent, i el B expressa la importància de poder estar junts en una mateixa sala, però podent estar fent cadascú lo seu. E ressalta que per poder estar amb gent i no saturar-te és important donar fins on cadascú pugui, per no cremar-se.

B creu que el fet d'haver tingut aquesta experiència en aquest espai et fa obrir les portes de la percepció, i si ara anessin a la sala tancada notarien més coses, perquè aquí s'agafa més consciència de tot plegat: 'Aniríem allà i seriem més conscients'.

L comenta que no hi ha límits. Resulta molt diferent estar en una sala on la llum és artificial, l'aire està estancat, és més angoixant perquè et priva de fer coses.

B expressa que aquí estàs còmode sense necessitat de satisfer cap desig, no et cal meditar ni res... ja estàs bé. Estar en estat inactiu et dona moltes coses. Té una influència positiva per si mateix. L diu que no es necessita res més, en comparació a l'habitació que tenia feia la sensació que hi faltava algo. E afegeix que és un estar bé, però sense ser orgàsmic, bé.

B diu aquí et sents acompanyat, obert a la vida, mentres que a la sala tancada no n'hi ha; hi ha el grup i prou, però al espai natural hi ha el grup i la vida.

B parla de la importància de l'escalfor del sol, L de les textures del trepitjar les fulles. La llum també és diferent i influeix en el propi estat. El tacte de les coses és més estimulatiu.

E parla que hi havien certes distraccions que el cohibien. Els altres deien que no els molestava, que els integraven en el seu viatge.

E creu que no hi té a veure si realitzes una activitat o no sentir-te bé en un espai natural: 'A la natura l'activitat que facis no importa tant, perquè l'entorn ja aporta alguna cosa, s'estigui llegint o no fent res'. A l'habitació l'E li resultava molt més carregós estar pendent de l'espai tota l'estona, sense fer res més. Per a ell hi havia absència d'estímuls, o absència d'estímuls interessants. B i L diuen però, que a la ciutat hi ha més estímuls, però E opina que per concentrar-se intel·lectualment va infinitament millor una sala tancada, i que a l'aire lliure pots fer activitats amb una concentració adequada per altres tipus de tasques. M i B hi estant d'acord. L diu que ella també pot estudiar a l'aire lliure i que de fet sovint ho havia fet.

Estant d'acord que és l'activitat que realitzen que promou prendre més consciència de les coses. B diu que el fet d'estar pendent concretament de l'espai et fa ser més conscient dels beneficis positius o negatius que per si sol tenen. Sent aquest exercici de meditació en moviment que fomenta obrir el canals perceptius, estant en el moment present sense pensar i percebent l'entorn.

Parlen de les diferències d'una persona que visqui en un entorn més natural o més urbà, si és més sa, i que pots viure en un lloc i no ser massa conscient del què t'envolta.

M i E en algun moment han trobat a faltar un espai més salvatge, tot i que es percep que és viu, però l'entorn està força humanitzat: camps, un plataner podat, un banc per seure... E expressa que en aquest entorn es planteja que volia més bosc, però que a la ciutat ni li passa pel cap.

Reflexionen a quin espai viuen, estil de vida que tenen. L reitera que té moltes ganes d'anar a viure a un entorn més natural. Observen que ja a es nota la diferencia de Barcelona a Manresa, l'aire, l'ambient, la tranquil·litat ja és diferent.

Vam donar per acabada la sessió i va seguir la conversa una estona més sobre les mitjans de comunicació, el silenci, l'estil de vida, viure sol o amb gent, etc.

GRUP DELS DIJOURS Sessió Exterior

Participants inicien nerviosos, encuriosits, encara amb la tensió d'arribar alhora, de trobar lloc per aparcar, etc.

L'AH expressa que en certa manera es sentien compromesos amb el grup de no allunyar-se gaire i de seguir les meves indicacions.

An expressa la sensació de nodrir-se de l'experiència de l'altra, i el respecte cap als altres i l'entorn.

Aj, LF, AH i An realitzen una escriptura més poètica, metafòrica, no tant racional. LF i AH comenten que passar a la paraula els resultava massa elaborat. LF expressa que havia de pensar massa i no volia.

Dibuixos al full amb fang de la T o la LF eren a mig camí d'expressar lo què passava sense haver de racionalitzar-ho tant.

An projecte les seves relacions amb la natura, la natura esdevé l'altra. A diferència de l'Aj o de l'AH per exemple, en que es senten part de la natura, integrats en ella, i es deixen endur o transformar-se per ella.

Aj diu que no vol crear res amb el moviment sinó comunicar.

Aj ressalta la importància del sol i el riu, que donen sensació de sosiego i que s'endú les coses.

AH sent que en el seu cas l'espai ho ha fet tot. Tenia necessitat de xupar la pau que em falta, estar amb quietud per deixar que entrés. Importància del sol. Connexió amb els elements. És algu molt íntim. Necessitat de solitud, però estant pendent del grup. Et col·loca a un ritme diferent.

T li ha despertat la percepció sensorial i captar tots els detalls.

LF sentia que tenia menys pensaments i més sensacions. Espai et convida a explorar i a sentir amb tots els sentits. Perceps tots els detalls.

T no tenia un objectiu clar però et deixes portar.

AH es sentia com una esponja, des de la quietud, però no la inactivitat li arribaven molts estímuls; l'espai ho ha fet tot.

AS estar envoltada de quietud li contrarresta amb el neguit de dins. En certs moments sentia que hi havia masses estímuls.

L'An sembla que també li ha costat adaptar el seu estat més introspectiu, delicat, a l'espai ampli i obert.

T en canvi diu que l'espai permetia que li fos més fàcil deixar-se anar.

LF expressa que els límits no són clars, cada element per petit que sigui conté molta informació. Te'n adones de la meravella de la vida, milers d'universos dins de milers d'universos.

AH expressa que tot i la multitud d'estímuls, li arribaven tots de forma molt clara. Separats. Parar del caos de lo normal.

Aj sentia com si el seu cos estigués fet per captar l'essència de les coses.

T creu que la sessió ajuda a entendre més l'entorn, així com a fer introspecció.

T també creu que et carrega les piles a tope.

Estant d'acord que hi ha un ritme. Pares del ritme de la ciutat. Sents més serenitat, calma, amor; i se't desperta la curiositat.

LF sent llibertat, font inesgotable de vida, creixement i evolució.

LF i T disfruten al embrutar-se, percebent el seu moviment salvatge. Permetent treure's la màscara social i apartar-te del comportament normal.

GRUPS DELS DIJOUS Sessió Interior

An descriu l'espai com un lloc ampli, clar, ple i buit, senzill, honest i sense pretensions.

AH sentia que era un espai acollidor i càlid, i tot i ser un espai tancat, no ha sentit que la tancava, sinó al contrari ha sentit que l'acollia.

Aj expressa que l'espai no li cridava l'atenció, el permetia estar en pau per així ocupar-se de lo seu sense ser molestat.

An troba que és un espai que et permet viatjar, jugar, dormir o recollir-te.

AS i T han sentit la necessitat de buscar les parts de la sala que comunicaven amb l'exterior, o relacionar-se amb coses de la sala que remetien a la natura o a paisatges salvatges, com la torreta amb la planta, el llum de sal o un quadre on hi havia la imatge d'un bosc amb un llac.

T expressa que poder viatjar a altres espai imaginaris l'ajudava a centrar-se amb ella.

AS tot i que li resulta un espai tranquil i si sent a gust, també el percep limitat. Arriba la conclusió que donant-se temps i paciència també pot trobar en aquest espai tancat, el què creu que hi ha a fora.

T expressa que li ha costat més alliberar-se, en comparació a la sessió a l'aire lliure, i que no se sent tant relaxada. Les característiques de l'espai fa que inevitablement interactuïs més amb la resta de persones.

AS i T observen que avui s'han relacionat més que l'altra dia. La T diu que de fet l'espai és més petit i no hi pots tenir tant el teu espai. A l'aire lliure te'n pots anar corrent. An expressa que ha viatjat molt però tenint constància dels altres.

An ha viscut un procés de conciliar-se amb lo de fora i acollir-ho.

T i Aj coincideixen amb la resta dl grup, que els altres feien coses que per a ella resultaven alliberadores.

En alguns casos analitzaven la funció que tenien certes elements de l'espai. Aj i T expressen que el color induïa a la calma. Aj observa que el terra de fusta acaricia i és sòlid, fent que així no hagi de ser ell el sòlid.

AH sent que els objectes han estat claus en el seu procés, ajudant-la a centrar l'atenció, permetent que fes un viatges a través del moviment i les emocions. Explorar a través del joc i arribant els límits creatius del objectes.

An també sent que hi ha molts elements per poder viatjar, mostrant especial interès per les persones que són dins.

T expressa que els coixins i les teles eren element que ajudaven a desetressar-se i feien més enriquidor l'espai.

Les finestres desperten interès perquè mostren el què hi ha a fora, deixant entrar aire, però a la vegada com diu Aj, deixen entrar el soroll dels cotxes.

T expressa que sent el sentit de la oïda més desenvolupat i la música, contribueix i l'ajuda a fugir de l'espai, juntament amb altres elements. Sent que la música és clau i que a la sessió a l'aire lliure també li hagués agradat que n'hi hagués hagut. La música també serveix per tapar la remor dels cotxes de fons.

ANNEX 4: VÍDEO DELS MOVIMENTS

Cada participant sintetitzava lo viscut a la sessió amb un moviment que compartia amb la resta del grup.

S'ha fet un vídeo adjuntant aquestes gravacions dels moviments. La peça rep el nom d'Indrets.