



## el **encuentro** de los **cuerpos** individualizados

El **paso[1]** es el punto inicial de encuentro de los cuerpos. Como tal, resulta importante el modo en que dicho encuentro se produce, especialmente en la situación actual en la que los cuerpos están sometidos a medidas de aislamiento antes inimaginables. Así, los **rituales de recibimiento**, de interacción mediante el **saludo**, o los **rituales de bienvenida** toman ahora una mayor relevancia en el encuentro de los cuerpos, al mismo tiempo que deben ser reaprendidos y renegociados. En este paso, en el que los cuerpos individualizados se preparan para un acercamiento hacia el roce, se plantean los siguientes aspectos a tener en cuenta en los rituales:

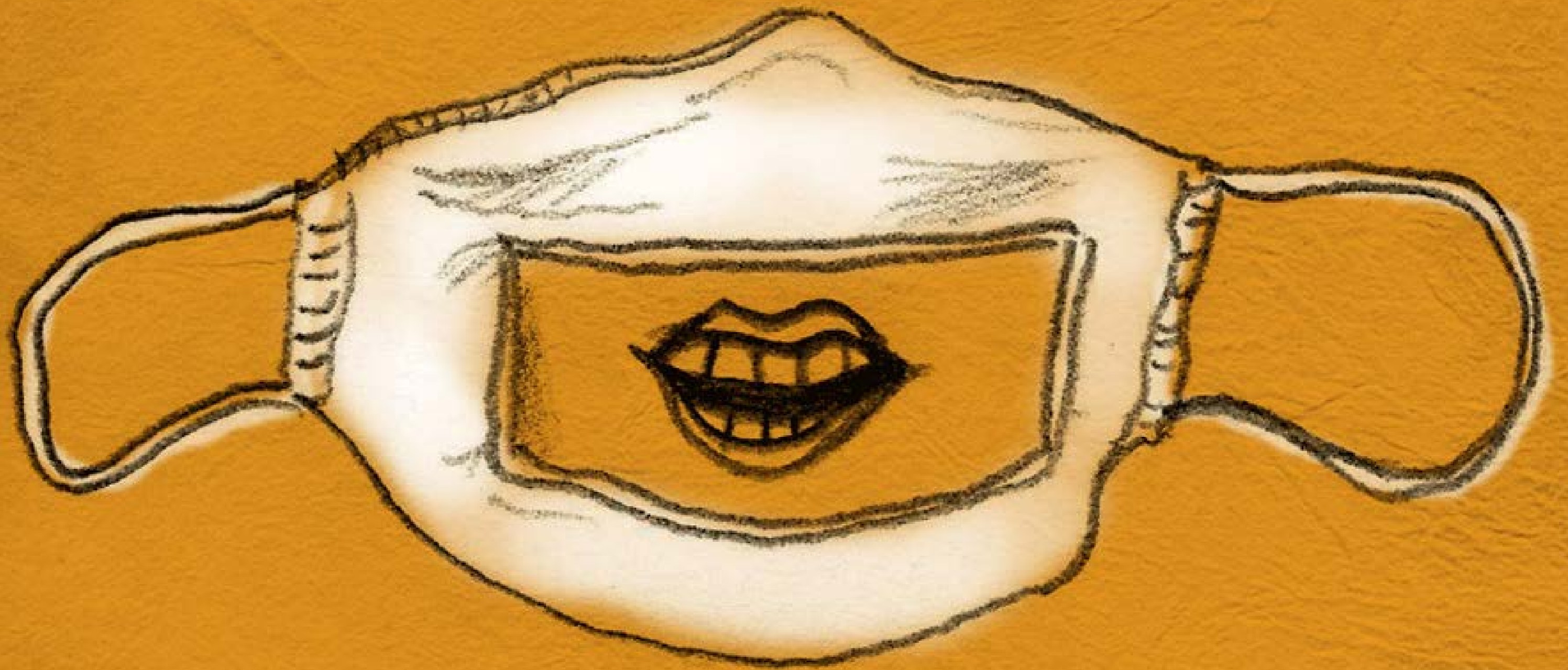
BIENVENIDOS  
CUERPOS

## recibimiento

En este primerísimo encuentro, resulta relevante:

Permitir la diversidad en la expresión y comportamiento **físico** y **psicológico** de los cuerpos en su **interacción** y **encuentro**, cuidando de las posibles afectaciones causadas por la covid.

Garantizar una **comunicación inclusiva**, haciendo accesible la información escrita a las personas ciegas y posibilitando la lectura de los labios por parte de las personas sordomudas (en este sentido, se tomarán medidas para facilitar la lectura de los labios, como por ejemplo el uso de mascarillas o pantallas transparentes, o la retirada de la mascarilla a una distancia de seguridad).



Establecer pautas o indicaciones en el recibimiento de las personas usuarias, facilitando información acerca de **cómo moverse** por el espacio, **dónde se encuentran** las salidas, los lavabos, los lugares de desinfección, el lugar para dejar chaquetas, mochilas y otros accesorios, etc.

Designar una persona específica **encargada de los cuidados** y la seguridad, a quien acudir en caso de duda, malestar, etc. Esta persona estará pendiente de atender y asegurar la confortabilidad de todos los cuerpos diversos, facilitando una comunicación adecuada y fluida entre ellos.



saludos



En el encuentro de los cuerpos, es importante la **comunicación inicial** y la muestra de empatía hacia los demás cuerpos. Por ello, proponemos poner en práctica diferentes tipos de saludo que permitan iniciar la comunicación en las distintas situaciones, a través del **contacto visual** e incluso **corporal**, pero que a la vez proporcionen la seguridad de los cuerpos. Estas interacciones o saludos podemos entenderlas desde diferentes tipologías:

## **Manteniendo la distancia física:**

Podemos saludar con las manos, hacer reverencias, hacer el choque de manos marcando el gesto pero sin establecer contacto físico, etc. En caso de llevar mascarillas, también podemos favorecer el contacto visual de los ojos, gesticular y sonreír con ellos, etc.

## **Manteniendo distancias cortas pero sin contacto, permitiendo el flujo de energía entre los cuerpos:**

Por ejemplo, se pueden colocar las manos en paralelo dejando unos centímetros de distancia para notar la energía y el continuum entre los cuerpos.

## **Estableciendo contacto físico seguro que permita el roce entre los cuerpos:**

choque de codos, choque de pies, roce de espaldas, de antebrazos o con la coronilla de la cabeza, etc, siempre evitando la proximidad de las caras descubiertas y el contacto de las manos desprotegidas.

## **Estableciendo contacto físico rozando partes del cuerpo como los dedos** (incluso utilizando aquellos dedos que menos se usan para tocar superficies potencialmente peligrosas, como por ejemplo el dedo meñique), siempre que antes y después hagamos uso de geles desinfectantes para higienizar las manos y evitar el contagio.



**bienvenida**



Se propone introducir, en los rituales y narrativas del evento, elementos de bienvenida, de participación colectiva y de preparación de los sentidos, como por ejemplo:

Uso de elementos de **estimulación de los sentidos** para transmitir estados de ánimo y relajación (ej.- inciensos, aromas, sonidos...).

Ejercicios de presencia para traer la consciencia al aquí y ahora, como **respiraciones**, **meditación**, ejercicios de **ralentización** de los movimientos, etc.

Compartir **comidas** y **bebidas** de manera segura.

Compartir **estados emocionales** y **remedios-relatos** que eleven la energía y fortalezcan el sistema inmunitario.





## **el co-rpus**

*Protocolos alternativos para la crisis del contacto.*

Si tienes cualquier duda, sugerencia o colaboración: **corpus@laescocesa.org**

## **el co-laboratorio**

*Espacio de ensayo y cuidado para proyectos afectados por la COVID-19.*

Escribenos a: **colaboratori@laescocesa.org**