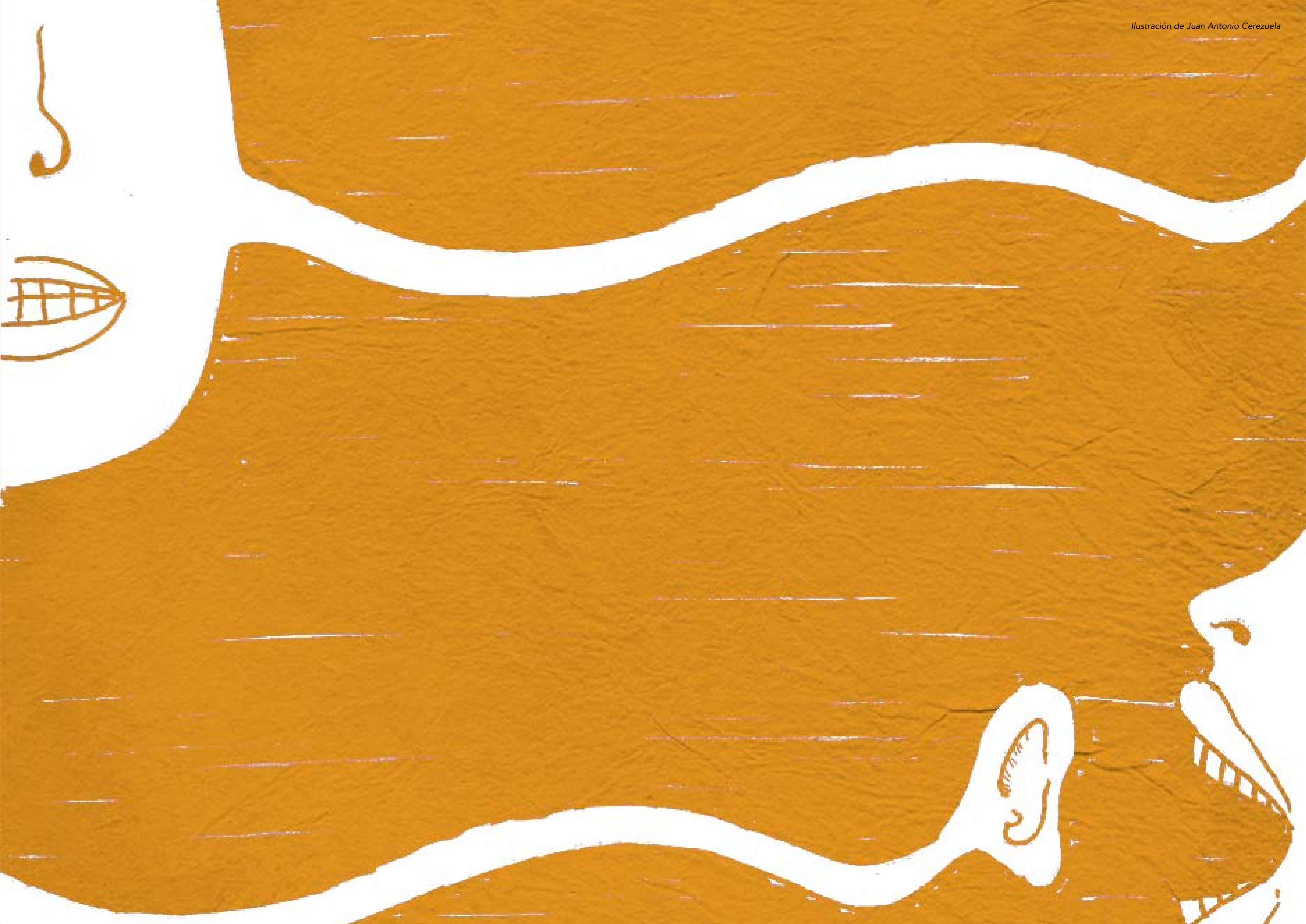




estiramientos hacia lo social

El **paso[2]** supone el **estiramiento hacia otros cuerpos**. Una vez situados y encontrados, los cuerpos necesitan acercarse hacia el roce, extenderse, disolverse, tejer lazos que los conecten los unos con los otros y con el medio que los rodea. Esta vía de exploración propone una activación de los cuerpos más allá de sus límites físicos y de los marcos mentales preestablecidos, para llegar a **acercarnos, desbordarnos y traspasar la distancia** y los límites del mundo en el que nos desenvolvemos con el inconsciente.



La distancia de interacción entre los cuerpos es un aspecto que **condiciona** la comunicación interpersonal: por un lado, existe una necesidad de **contacto físico** con el otro, mientras que por otro lado se produce una necesidad de mantener unas **medidas de seguridad** requeridas, que además proporcionen cierta asimilación y confortabilidad. Si el con-tenernos en la distancia nos impide estar juntas, proponemos **estirar nuestros sentidos** y nuestras **proyecciones corporales** hacia otros cuerpos. Entre algunas de las pautas que podemos llevar a cabo para ello, encontramos:

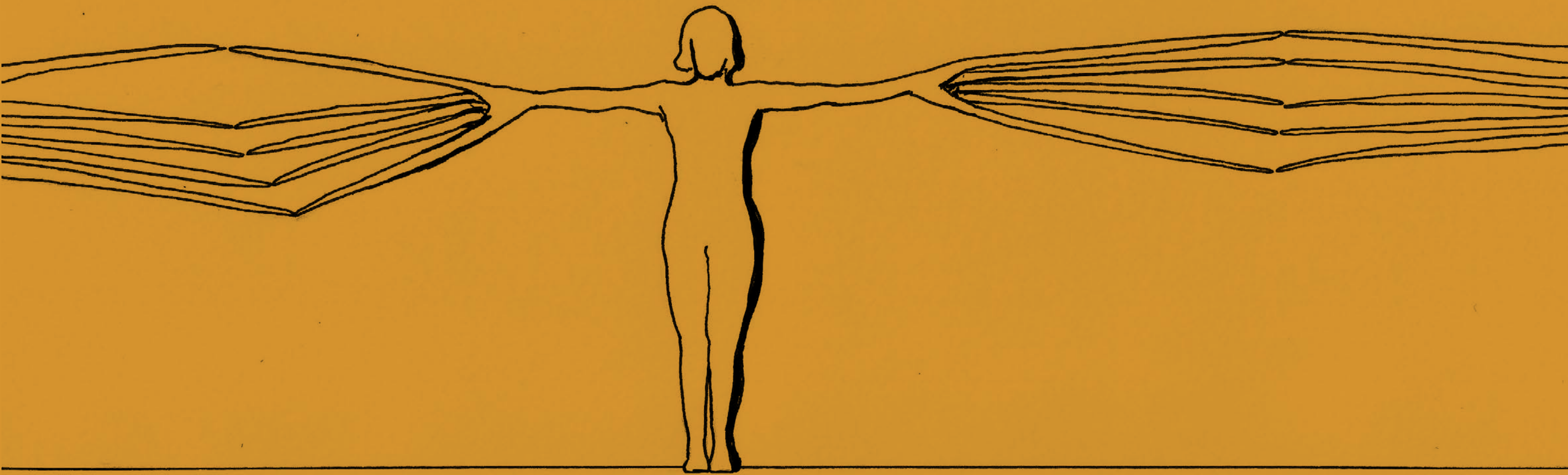


Ilustración de Juan Antonio Cerezuela

flexibilizar los cuerpos para expandirlos

Proponemos preparar rituales que permitan acercarnos desde la distancia, trabajando la flexibilidad **física** pero también **mental** y **sensorial**, en los que se sugiere incorporar las siguientes tipologías de ejercicios:

ejercicios de estiramiento físico y de **agitación de los cuerpos**: deshacemos la rigidez de los cuerpos estirando las distintas partes del cuerpo. Podemos llegar a estirar también nuestros ojos, nuestra lengua, nuestra nariz, nuestras orejas, etc. Este tipo de ejercicios permite, además, ***tomar conciencia del espacio interpersonal***, de manera que nos ayuda a entender y mantener las distancias de seguridad.

ejercicios de estiramiento de los sentidos: resulta interesante experimentar ser un *cueroo acéfalo*, sin cabeza ni actividad mental que limite nuestros sentidos, y permitir que éstos se desarrollen de forma orgánica e involuntaria sin intentar controlarlos. También podemos ejercitar los sentidos de igual manera que se muscula un cuerpo: estirar nuestra capacidad de escucha para intentar llegar a los sonidos más lejanos; llegar con nuestro olfato a olores en la distancia; imaginar que tocamos un objeto o cuerpo sin realmente llegar a tocarlo, etc. Esto nos permite tomar conciencia de la distancia y proximidad de los otros cuerpos, objetos y del entorno, a través de todos los sentidos, no solamente de la vista. Por ejemplo, *¿percibimos el calor de los cuerpos en la distancia, su opacidad, su olor, su sonido, su respiración?*

ejercicios telequinéticos. La telequinesis es la cualidad de mover los objetos con la mente, con la mirada, mediante ejercicios de concentración: focalizar la vista en un objeto y tratar de desplazarlo en la distancia. Articular ejercicios telequinéticos, si bien desde un paradigma más metafórico, puede servirnos para *entender la proyección del cuerpo en el exterior*

y su capacidad de influencia en lo que le rodea.

practicar la sinestesia sensorial



La sinestesia se produce cuando el cuerpo se convierte en un **organismo multisensorial** en el cual ver puede convertirse en escuchar, y oler puede llegar a ser tocar o incluso saborear. De este modo, la sinestesia nos sirve como herramienta para poder tocar otros cuerpos con la voz, con la mirada o con el olor, expandiendo el tacto en su fusión con el resto de los sentidos. Para ello, se pueden incluir:





ejercicios para tocar con la voz: percibir cómo nos toca la voz que emana de otros cuerpos.

ejercicios de escucha y resonancia corporal: ¿cómo podemos escuchar lo que nos rodea con la palma de nuestras manos, con nuestros pies, con nuestros ojos? ¿Cómo sentir la vibración, cómo resonar?

ejercicios de interferencia sensorial: por ejemplo, percibir qué colores recibimos de una voz, qué olores recibimos de una mirada, qué sabores recibimos del olfato, etc.

formas de comunicación no verbal: Percibir las diferentes texturas, sonidos, olores y experiencias de una sonrisa, una mirada, una mueca, una risa, un silbido, una palmada en la espalda, etc.



co-nspirar juntas

sincronizar

las emociones

Cuando los cuerpos permanecen en un mismo lugar y comparten el mismo entorno y la misma “atmósfera”, se puede producir un **contagio del estado afectivo**. De este modo, lo social influye e impregna la constitución biológica individual y personal, generando un continuum entre cuerpo, espacio y colectividad. En esta línea de actuación, se propone:

ejercicios de **respiración conjunta** para acabar conspirando, respirando juntas. De este modo, se sincronizan los cuerpos y sus constantes vitales.

ejercicios de **sincronización del movimiento** de los cuerpos, como si permanecieran conectados por un hilo invisible, de forma que se establezca un estímulo-respuesta entre la acción de cada cuerpo y el resto.

trabajar la telepatía como ejercicio de **conexión mental** de los cuerpos, de conocimiento y de empatización. Practicar el hecho de fluir ideas de un cuerpo a otro: ¿Cómo puedo traspasar lo que estoy pensando a otro cuerpo?

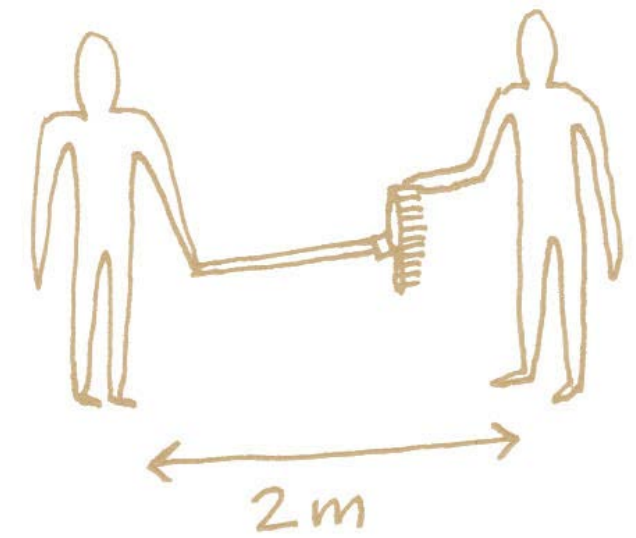
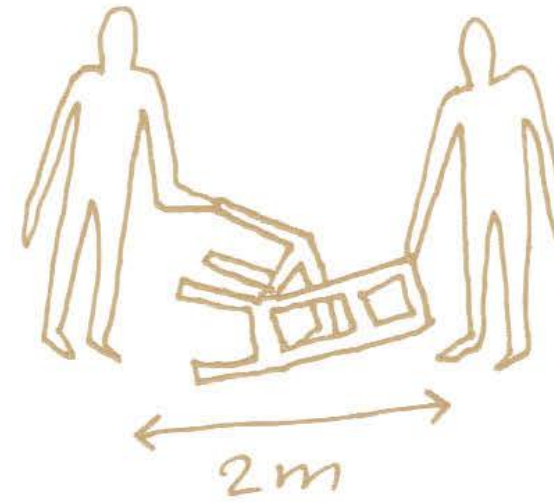
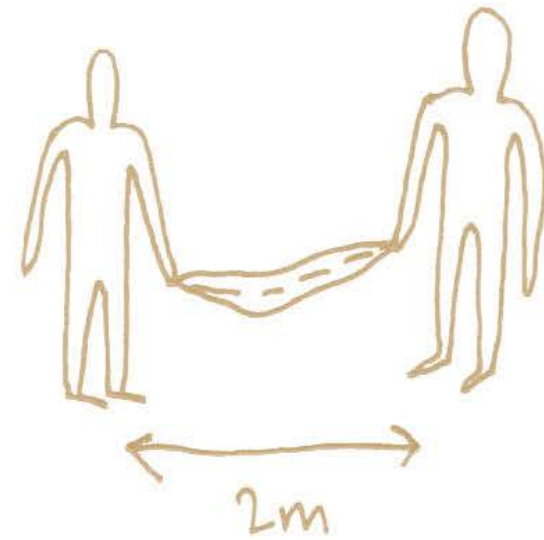
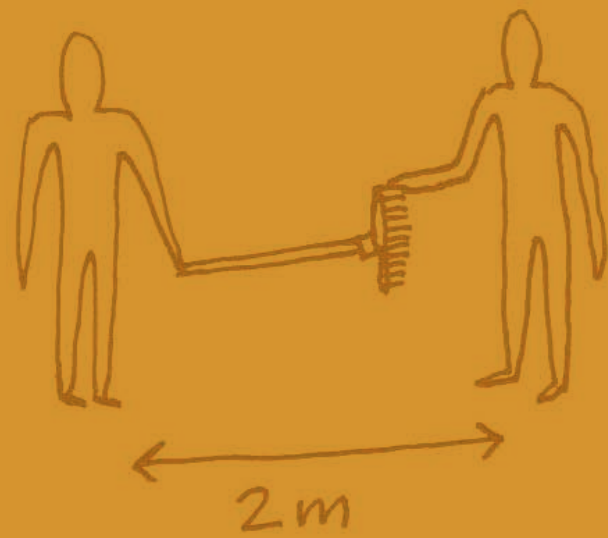
uso de **objetos cargados energéticamente** y/o afectivamente mediante rituales o narrativas para alterar de forma sincronizada el estado emocional del grupo.

ejercicios de **traspaso de flujos de energías** de unas manos a otras o limpiezas energéticas entre cuerpos.

interaccionar mediante prótesis

En el estiramiento de los sentidos, los cuerpos también pueden recurrir a la **mediación de los objetos** en forma de prótesis, cuya finalidad no es protegernos mediante la separación sino **extendernos** para facilitarnos la interacción. Para ello se sugieren las siguientes medidas:





redefinir

utilizar los objetos que nos rodean (un palo de escoba, una tela, un bolígrafo, una bola de papel...) asignándoles otra utilidad para que devengan prótesis expansivas con las que “tocar” y establecer conexiones energéticas entre los cuerpos y con otros objetos, a la vez que se preservan distancias seguras (ej.- baile de bastones).

crear

objetos o prótesis que permitan amplificar las experiencias de los cuerpos (guantes alargados, guantes sonoros, etc), preservar el espacio individual de seguridad (sombreros y vestidos que impiden la aproximación a una distancia menor a la de seguridad), comunicar en la distancia de manera alternativa (vasos comunicantes, máscaras con lápices que nos permiten dibujar con los movimientos de la cara, vestimentas que generan sonidos), etc.

construir

objetos, mobiliarios y arquitecturas que pongan en cuestión los ya existentes modos de habitabilidad, proponiendo nuevos usos, funciones y experiencias para los cuerpos presentes.



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.

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