

Taller

Del cos al silenci i traç

Per col·lectius amb deficiència en el llenguatge
Gemma Balanya

1.- Introducció:

És un treball corporal, de relaxació que permet a la persona no acumular tanta tensió i extreure el propi moviment. La pràctica facilita un millor control del cos mitjançant els exercicis de mètode de Circuits Corporals, la relaxació passiva i el traç.

La tècnica de Circuits Corporals, serà l'eina per *tractar* el malestar del cos, és a dir, l'excés de tensió, dolor, nervis o crisi. Com ho farà? conciliant *el cos anatòmic amb la marca*, allò que és fixa en el cos, i que li provoca aquest malestar.

De la tensió a la relaxació:

La tècnica de Circuits Corporals es treballa per Sistemes Anatòmics. En aquest taller treballarem el sistema: epitelial, el muscular i el respiratori. La manera de treballar cada sistema és amb exercicis, visualitzant un circuit intern que el posem en moviment per no acumular excessiva tensió. Per exemple: en el circuit muscular serà: connectar la base occipital amb el còccic. Com ho farem? Anomenarem la consigna de flexionar el cos des del coll fins a la cadera, fins deixar la columna penjant i després tornar a la posició inicial.

Per tant, allò que fem en cada exercici que treballem des d'un sistema anatòmic, és posar en circuit aquest malestar, que està fixat en el cos, i així ajudar-lo a distensionar i relaxar el cos.

De la marca al traç:

El següent i últim pas, és *connectar* amb el que anomenem la *marca*, allò incòmode, que provoca malestar i que queda fixat en el cos. El mitjà per exterioritzar el que no es pot explicar amb paraules, serà el traç, utilitzant colors o pinzells com a eina per connectar el seu interior a l'exterior.

2.- A qui va dirigit?

Aquest taller va dirigit al col·lectiu de persones en deficiència en el llenguatge, aquells a qui els és molt difícil expressar el seu malestar mitjançant la paraula: Síndrome de Down, Trastorns d'Espectre Autista (TEA), discapacitat intel·lectual, entre d'altres.

3.- Objectius:

- Modular la tensió del cos per distensionar-lo.
- Donar eines per regular el moviment, passar del moviment impulsiu (moviment descontrolat) a un moviment regulat.
- Posar silenci en els sorolls interns i estar en el silenci.

- Exterioritzar el malestar en el cos, la marca, allò que no és pot imaginaritzar ni simbolitzar, a través del traç.

4.- Metodologia:

Relaxació – moviment, mitjançant la **relaxació activa** modula la tensió del cos de diferents Sistemes Anatòmics, amb la tècnica de Circuits Corporals, en concret amb el Circuit Epitelial, el Circuit Muscular i el Circuit Respiratori, amb exercicis de contacte, d'estirament simple i de distensió muscular.

Relaxació –traç, mitjançant la **relaxació passiva** produeix un espai propi de la persona, gràcies al fet d'*estar en silenci*, en la posició corporal a escollir i en l'escolta de la distensió muscular. Això ens permetrà passar de la marca al **traç** com a mitjà d'expressió i manifestació del que passa pel cos. El *traç* és treballarà amb papers de diferents mides, amb colors o pinzells.

5.- El taller dirigit a altres grups:

Taller del cos al silenci i traç dirigit a mares, pares o familiars.

Taller del cos al silenci i traç dirigit a professionals del col·lectiu amb discapacitat.

<https://relaxacio-discapacitat.blogspot.com>

6.- Professional:

Gemma Balanyà i Pérez

Diplomada en Educació Social a la Universitat Ramón Llull.

Formada en el mètode de Circuits Corporals pel Grup d'Investigació de Circuits Corporals.

http://www.geifco.org/geifc/grupos/gicc/grupo_investigacion/index.htm

Tallerista del Mètode de CC i Escriptura per a col·lectius amb discapacitats i per a dones.

E-Mail: gebalanya@hotmail.com

Contacteu per demanar informació o sol·licitar un curs de relaxació.