

**MEMÒRIA DEL TALLER CORPORAL AMB JOANA PERAL
Juliol, agost i setembre de 2016**

El Centre de Dia en Salut Mental de Blanes (CDSM) és un servei sanitari especialitzat en rehabilitació psicosocial i reinserció comunitària dirigit a persones majors de 18 anys que pateixen un trastorn mental greu. L'objectiu general del CDSM és desenvolupar i mantenir el nivell òptim de qualitat de vida de les persones que atenem, amb el mínim de suport professional. El concepte "qualitat de vida" engloba totes les àrees de la persona, entre elles l'àrea corporal.

En les persones amb trastorn mental sever el cos esdevé sovint víctima dels episodis de la malaltia, ja sigui pels propis símptomes de la mateixa; inhibició motora, apatia i desinterés, abandonament de l'aspecte físic, reatraïment, dificultats per gaudir de les coses,... com per alguns efectes secundaris produïts pel tractament farmacològic. Per tal de millorar els aspectes esmentats, el treball amb el cos és imprescindible en el procés de rehabilitació de la persona; treball relacionat amb el reconeixement del propi cos i la relació d'aquest amb el seu entorn. És amb aquest objectiu, doncs, que ens plantejem fer un taller corporal amb Joana Peral; professional externa al Centre de Dia, experta en temes de dansa del ventre, ioga, centres d'energia, entre d'altres.

El taller s'anomena **LABORATORI CORPORAL**, té una temporalització de 3 mesos i s'estructura en sessions setmanals d'una hora. La demanda inicial és poder oferir als usuaris del CDSM un espai on poder expressar-se a través del cos, amb la música i el ball amb la finalitat de poder gaudir d'una experiència satisfactòria amb el propi cos. Partint de la premissa que a través del treball corporal i de moviment, l'individu pot connectar millor amb el seu propi cos i prendre consciència de sí mateix, de l'espai i de les persones i objectes que l'envolten.

OBJECTIUS

- Millorar la qualitat de vida mitjançant una satisfacció amb el propi cos.
- Prendre consciència i sensibilitzar-se del propi cos.
- Treballar l'espontaneïtat i la creativitat mitjançant el cos.
- Facilitar les relacions amb l'altre i els altres.
- Interactuar amb el medi.
- Estimular la percepció i estructuració de l'espai i del temps.
- Incrementar el benestar corporal

El taller s'ha estructurat en tres parts:

- 1) Escalfament – respiracions
- 2) Nucli (dansa del ventre, centres d'energia, mandales de llana,..)
- 3) Espai de recollida on cada participant diu quelcom sobre com ha anat la sessió

La valoració per part dels professionals del CDSM, així com dels propis participants al taller, és molt positiva.

Per una banda, destacar que l'assistència dels usuaris al grup ha estat molt àmplia i aquest és un bon indicador que el taller ha tingut una bona acollida.

Pel que fa a l'avaluació qualitativa basant-nos en l'observació directa per part dels professionals del centre, esmentar els següents punts:

- Hi ha hagut una progressió pel que fa a la participació activa en el taller. Algunes persones es mostraven passives en les primeres sessions (expressaven sentir-se cansades i no poder seguir les consignes, necessitant asseure's). A mesura que han avançat les sessions ha augmentat la motivació i han pogut seguir i participar de totes les propostes de forma activa.
- La tallerista proposava al grup un seguit de moviments imitatius. En algunes persones hi ha hagut una evolució en l'atenció, flexibilitat i coordinació a l'hora de seguir alguns dels passos de ball.
- Després dels moviments imitatius s'ha donat lloc a l'expressió de moviments més lliures i individuals. Els participants s'han pogut expressar lliurement, sense judicis i atrevint-se a deixar-se anar, afavorint així l'exposició davant el grup i la reducció de resistències i pors al ridícul.
- La música utilitzada ha despertat en el grup un nexa d'unió que ha facilitat el deixar-se anar, deixar-se jugar. Música inspiradora del ritme, expressió d'emocions, records i sensacions.
- S'ha donat una integració grupal favorable on tothom, més enllà de les dificultats pròpies de cadascú, hi ha pogut tenir un paper actiu i ha pogut formar part del grup, sense diferències.
- Hi ha hagut una millora en perdre la por al contacte corporal i a mantenir la mirada entre els companys.
- En algunes sessions s'ha introduït el treball amb la veu, la veu com a via d'expressió i alliberació i desbloqueig de tensions.
- Hi ha hagut un increment de les sensacions de benestar a través de la creació de mandales de llana (meditació activa). Els usuaris han pogut mantenir l'atenció plena i experimentar sensacions agradables de distensió i relaxació; estar en el present i no pensar en res més.
- En general hem observat un augment de l'alegria, la vitalitat, capacitat de gaudir, sentit de l'humor.

I per últim, tenint en compte l'avaluació del propi grup així com el seu grau de satisfacció:

En general els participants verbalitzen haver sentit alegria, diversió i gaudi. En la sessió de tancament anomenen les paraules autoestima i confiança. Expressen haver-se divertit molt movent el cos, ballant i no pensant en res més, com una forma de fer fora les preocupacions i estar

a gust amb un mateix. Aquesta sensació també s'ha experimentat a través de la meditació activa amb mandales de llana, que els ha permès centrar-s en l'ara i aquí, en el present i poder-se relaxar. També valoren positivament l'haver pogut compartir aquest espai amb els companys i mostren agraïment.

Aquestes són algunes de les seves paraules:

"He estat molt a gust en el taller descobrint tot el que podia fer amb el meu cos"

"Surto del taller més contenta i relaxada del que entro i aquesta sensació de benestar me l'emporto en el meu dia a dia"

"Me llevo ser feliz en la vida, bailar y estar de buen humor."

"Me gustaría que se repitiera el taller"

"Diversión y relax"

***Equip Professional del Centre de Dia en Salut Mental
Blanes, 28 d'octubre de 2016***