

Arts Marcials Integrades (13-17)

La etapa 13-17 es un moment crític en la vida. Els canvis personals i les exigències externes fan d'aquesta fase un moment especialment delicat en el desenvolupament individual.

Podem dir que es la primera part del tercer septenni, el moment de "conèixer el mon" i posicionar-nos-en. Es el moment de prendre decisions importants i projectar-se cap el futur.

Es la etapa de oposar-se a tot allò establert i alhora identificar-se amb modes i tendències per tal de pertànyer a determinat grup o col·lectiu. Es el moment de voler ser únic i original i sentir alhora la pressió del grup i de les modes que normalitzen i alienen.

Es el moment de descobrir l'amor i el sexe i actualitzar la història personal.

No m'agrada la paraula adolescència per descriure aquesta etapa, perquè al·ludeix a quelcom que falta. Preferiria una paraula que es referís a la transformació profunda, a la ubicació en el món. Que parlés de la immensa potencialitat que hi ha en aquesta etapa.

Arts Marcials Integrades (13-17) esta pensat per desenvolupar unes capacitats que tenen a veure amb el poder personal.

El poder personal no te a veure amb la capacitat d'influir i dominar als altres, si no amb la connexió amb un mateix, amb la confiança i honestedat. Desenvolupar el poder personal implica connectar amb els nostres talents naturals: saber aquí som.

Per una banda, la proposta es un treball corporal fonamentat en els principis de les arts marcial incorporant també les aportacions d'altres tècniques de consciència corporal i creativitat.

Per una altre banda hi haurà un espai de conversa, en la que es pugui parlar de temes importants com la agressivitat, la sexualitat, les emocions, les adiccions, etc.

Metodologia

La proposta corporal inspirada en les arts marcial parteix dels principis i no tant de les tècniques.

Això vol dir que el punt de partida es el sentir el cos i que l'aprenentatge es presenta com una exploració. Les tècniques son formes concretes d'abordar una situació, els principis subyeixen a les tècniques. Per exemple, si algú m'està agafant dels canells i vull alliberar-me, hi ha diverses tècniques que puc utilitzar (Aikido, Hapkido, Kungfú, etc..), però relaxar-se, unir-se a l'altre i buscar el camí de no resistència seria un principi.

Des d'aquesta perspectiva, les tècniques es re inventen. A mes, treballar des dels principis ens ofereix tot un seguit de metàfores de la vida, ens ajuda a connectar allò que es treballa en la sala amb la vida quotidiana.

Equilibrar la efectivitat i la expressivitat

Aquest enfocament permet també que la intenció no estigui sempre orientada a la eficàcia, a aconseguir un objectiu concret, si no que també obre l'espai a una exploració del moviment. La creativitat sempre té aquests dos vectors: la recerca d'un objectiu i el fluir sense intenció. I els dos es retroalimenten. En aquest sentit la Dansa Creativaⁱ és una gran aportació per explorar el moviment espontani i no intencionat. Aquest moviment espontani i no intencionat té vincles amb el Seitaiⁱⁱ

Equilibrar la oposició i la col·laboració

Molt connectat amb el punt anterior, la oposició ens facilita tot un seguit d'aprenentatges, però també la col·laboració. De fet també són dos pols que es complementen. D'alguna forma expressen la dualitat essencial Yin i Yang. Es a dir, es tracta d'oposats complementaris que es relacionen de forma dinàmica.

Al llarg de més de deu anys, en jocs marçials hem anat desenvolupant jocs grupals que combinen la oposició i la col·laboració (no parlem de jocs d'equip), introduint la dissimetria i la paradoxa. Són jocs que en comptes de reduir la situació a un resultat de guanyadors i perdedors, conviden a l'anàlisi estructural del joc i impliquen al participant d'una forma molt més global, evidenciant i promovent actituds més relacionades amb la tolerància, la col·laboració i la percepció global.

Autoconsciència

Si bé entenc que, pràcticament totes les propostes es podrien considerar meditacions actives, la meditació en la quietud ens aporta quelcom especial.

Per això cada dia, acabarem amb una meditació assegut de cinc minuts aproximadament. En aquesta meditació s'alternaran propostes de meditació externa (observació de sensacions) i meditació interna (observació de pensaments)ⁱⁱⁱ.

Els principis marçials a partir dels quals treballem es podríem sintetitzar en:

Individuals:

Fan referència a la estructura corporal, la postura, el repartiment de pesos en el peu i també el to corporal. És un principi que s'ha de construir des de la sensació, no hi ha un model extern al que podem imitar.

Relacionals:

Consciència dels eixos i l'espai entremig.

En totes les situacions d'oposició és essencial percebre els meu eix, el del company i tenir consciència del que passa entremig per gestionar les accions pròpies i del company. Treballar aquest principi afavoreix la presència en la relació i té molt a veure amb el seguir connectat amb un mateix sense deixar de sentir a l'altre.

Buscar el camí de la no resistència.

Aquest principi, que han desenvolupat especialment arts internes com el Taiji i el Aikido, significa realment dissoldre hàbits molt arrelats. Ens proporciona una metàfora molt interessant de la vida i esta molt connectat amb d'altres principis.

Unir-se a l'altre

El curs s'organitzaria en tres trimestres. Cada trimestre s'organitza entorn d'un àmbit que ordena els aprenentatges.

1er trimestre

En aquest trimestre s'exploren situacions que tenen a veure amb el contacte. Inicialment amb la "empenta de mans" (Tui-shou), què te un potencial pedagògic molt gran especialment en relació a la estructura, l'arrelament i la consciència dels eixos.

2on trimestre

L'àmbit del colpeix es excel·lent per explorar energies diverses (densa, fluida, explosiva...) i qualitats de moviment diferent. Els moviments de colpeix, punys, colzes i puntades de peu, son formes molt interessants d'alliberar energia.

En la interacció amb l'altre, sempre amb cura, es una oportunitat per aprendre el principi de "consciència de eixos".

En aquest trimestre també s'inclourà el Jo i el Boken, que son objectes excel·lents per treballar aspectes com la unitat del cos i la projecció de la energia en l'espai.

3er trimestre

El Aikido crea harmonia a partir d'una suposada agressió o intent de control. Es tot ell una gran metàfora del empoderament i l'acció pacífica unides en una sola acció.

Els principis que es desenvolupen en Aikido s'anirán treballant des de l'inici pero en aquest trimestre s'aprofundirà en la actitud de "no lluita".

L'espai de la paraula.

La darrera mitja hora de cada sessió es dedicarà a compartir des de la paraula, ja sigui per expressar les vivències de la sessió i establir vincles amb la vida quotidiana.

També esta previst que es pugui parlar de temes importants i delicats a partir dels interessos d'ells i elles. Aquest temes poden abastar un ventall molt ampli: agressivitat, bulling, sexualitat, pornografia, adicions (substancies, pantalles), etc.

La idea es que els participants puguin expressar el que senten i el que pensen en relació a aquest temes i que amb el recolzament del grup, les decisions que es prenguin vinguin mes des d'una connexió interior i no tant des del deixar-se arrossegar per les modes o la pressió dels grups.

En síntesi

AMI (13-17) vol ser un recolzament per que les persones d'aquestes edats desenvolupin el seu poder personal i mantinguin o recuperin la connexió amb els seus talents.

ⁱ Els meus referents en aquesta concepció de la dansa son Ona Mestre, Rosa Ballarín, Dominik Boruki i d'altres que proposen fonamentalment que el moviment parteixi del sentir.

ⁱⁱ Pràctica japonesa que desenvolupa el moviment involuntari sanador (katsugen) i la connexió energètica (yuki) a mes de oferir una complexa concepció del ésser humà en particular (taeheki) i de la vida en general.

ⁱⁱⁱ Els meus referents en meditació son Sesha (Ivan Oliveros), mestre de Vedanta Advaita i Tew Bunag, mestre de taiji.