

QUADERN TERAPÈUTIC

# HABITAR EL PROPI COS

Anna Jeremias Marin



**magranes**  
COOPERATIVA



Autoria: Anna Jeremias.  
Correcció: Elisabet Dionis.  
Coordinació de disseny, impremta i comunicació: Laia Ramiro.  
Impremta: Cevagraf, SCCL.  
Il·lustracions: Marina Pedrós - Intramarina.  
Disseny i maquetació: Marina Pedrós - Intramarina.  
Aportacions: Irene Subiza.

Edició: Barcelona, juny 2024.  
1a edició: Barcelona, juny 2024.

Aquesta guia és possible gràcies al treball col·laboratiu de totes les persones que formen part de la cooperativa Magranes, SCCL. Aquest document està subjecte a una llicència d'ús de Creative Commons cc-by-nc.40. Es permet qualsevol ús de l'obra excepte el seu ús amb una finalitat comercial.



Subvencionada per:



Editada per:





## ÍNDEX

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| INTRODUCCIÓ                            | 4  |
| LES VEUS DEL MÓN EN MI                 | 5  |
| A TRAVÉS DE LA PANTALLA                | 6  |
| AUTOBIOGRAFIA CORPORAL                 | 7  |
| LA LLISTA DE DESITJOS                  | 8  |
| EL QUE M'EXPLICO                       | 9  |
| LA VERGONYA CORPORAL                   | 10 |
| TEST D'AUTOCOMPASSIÓ                   | 11 |
| SEMPRE HI HA UNA ALTERNATIVA           | 12 |
| LA DANSA DEL DEIXAR ANAR               | 13 |
| MIRALLS: LA MIRADA TENDRA              | 14 |
| DAVANT LA IMATGE, PROFUNDITAT          | 15 |
| EL TEU PAISATGE INTERIOR               | 16 |
| MAPA DEL TERRITORI DEL PLAER           | 17 |
| POESIA A LA PELL                       | 18 |
| AUTORETRAT SENSUAL                     | 19 |
| DIALOGANT AMB LES PARTS                | 20 |
| AUTOCURES                              | 21 |
| PARTICIPO EN LA MEVA SALUT             | 22 |
| LA NUTRICIÓ I EL MOVIMENT COM A ALIATS | 23 |
| PARAULES QUE CUIDEN                    | 24 |
| SOLEDAT: L'HABITACIÓ PRÒPIA            | 25 |
| LA MEVA XARXA VINCULANT                | 26 |
| RESPIRACIÓ TERRA                       | 27 |
| PROPIOCEPCIÓ: EL VOCABULARI SENSORIAL  | 28 |
| NUESA I NATURA                         | 29 |
| EM TRACTO AMB TACTE                    | 30 |
| L'AUTOAMOR ÉS COL·LECTIU I POLÍTIC     | 31 |

*“La major part dels dolors de la nostra existència són culturals”.*

Maturana

Aquest quadern, gestat i concebut des de la mirada restaurativa, ens acompanya a habitar el propi cos. Abracem les pedagogies de la tendresa i la vulnerabilitat que ens allunyen de la crueltat utilitzada per la pressió estètica i la grassofòbia, i que ens faciliten anar desaprenent aquella violència internalitzada que el món ha exercit sobre nosaltres.

La maquinària de la pressió estètica i la grassofòbia instaura, ja en edats molt primerenques, la vergonya i la insatisfacció corporals, a través de l'assenyalament dels cossos. Aquesta violència masculista ens ha fet creure que estimar la imatge corporal és un element clau per a l'avaluació de l'autoestima, una paraula que en l'actualitat té damunt seu un munt de confuses petjades.

*“Fer les paus amb el nostre cos és un potent acte revolucionari. És una contribució a canviar el planeta perquè totes puguem viure en els cossos que tenim, sense demanar perdó.”*

Sonya Renee Taylor

**AQUEST QUADERN NEIX AMB LA INTENCIÓ DE PARTICIPAR EN EL PROCÉS D'ALLIBERAR ELS NOSTRES COSSOS DE TOTS ELS DISCURSOS OPRESSORS QUE HAN ANAT CAPTURANT MENTRE CREIXIEN. ÉS UN PROCÉS; AIXÒ ÉS IMPORTANT RECORDAR-HO. I ÉS UN PROCÉS CIRCULAR I EN ESPIRAL: CONNECTAR AMB ELS SENYALS DE COMUNICACIÓ DEL PROPÍ COS I ACOSTAR-NOS A L'AUTONOMIA CORPORAL.**

Les propostes reflexives, creatives, d'escolta propioceptiva, terapèutiques, etc... pretenen posar a l'abast de tothom una eina d'autogestió de la salut, també útil en acompanyaments en espais terapèutics formals o informals.

Obrir-nos a l'experiència de la trobada amb el propi cos, sense anteposar els prejudicis, reconeixent el valor de tots els cossos. En aquest camí podem anar apreciament i agraint la corporalitat, encara que no ens agradi del tot.

*“Hi ha una bellesa ideal que és més difícil de definir o comprendre perquè té lloc no només en el cos, sinó on el cos i l'esperit es troben i es defineixen mútuament”.*

Ursula K. Le Guin

Creiem que el punt de partida és des de l'eterna aprenent: **estic aprenent a escoltar el meu cos i a confiar en mi.** Tot i la seva dificultat, et convidem a fer que el procés sigui amable, que ens reconeguem des de la humanitat compartida, i que amb curiositat, seguim reapropiant-nos del propi cos.

Concebem els cossos des de la mirada integrativa, aquella que valida l'existència des del tot i des de la dansa dels seus elements. Quan parlem del cos al llarg del quadern, fem referència als cossos mental, emocional, físic, energètic i relacional, que es troben immersos en un cos social i cultural.

Estem convençudes que la mirada restaurativa cap al propi cos i cap als cossos de les altres persones és el camí per construir espais reals des de les narratives de resistència al discurs hegemònic de les violències estètiques i de la grassofòbia.

Convidem a recuperar el temps per nosaltres, a obrir preguntes i sostenir-les mentre plegades tornem a narrar-nos la bellesa de viure tractant-nos bé.

**L'APRECIACIÓ, L'AUTOESTIMA I L'AUTOAMOR PASSEN PER ESTIMAR ELS PROCESSOS DE CANVI I TRANSICIÓ QUE SEMPRE ESTEM VIVINT I ALLUNYAR-NOS D'UNA VERSIÓ ESTÀTICA I INTERVINGUDA DEL QUE ENS HAN EXPLICAT QUE ÉS SER DIGNA D'AMOR.**

Les propostes d'aquest quadern estan ben carregades d'autocures. Si et submergeixes en elles, serà una bona mostra que ets mereixedora i digna d'atenció i cures!! No en tinguis cap dubte!!

# LES VEUS DEL MÓN EN MI

L'assenyalament als cossos i els comentaris entorn de la corporalitat de les persones són pràctiques violentes que nodreixen la maquinària de la pressió estètica i la grassofòbia.

Ens agradaria que exploressis aquells missatges en referència al teu cos que has anat rebent al llarg de la teva vida, tant explícits com implícits:

## ENTORN FAMILIAR

- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----

## ENTORN EDUCATIU

(Professorat, monitors/es, entrenadors/es, etc.)

- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----

## PARELLES / AMANTS

- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----

## XARXES SOCIALS / PEL·LÍCULES / REVISTES

- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----



Sens dubte la indústria de la moda, el cinema, les xarxes socials, l'art, la indústria de la música, el salutisme i la indústria de la cosmètica són els grans productors de la pressió estètica i de la grassofòbia.

A major consum de xarxes socials, major vulnerabilitat davant de la pressió estètica. Tanmateix les xarxes també són oportunitats per a la difusió de perfils que promouen la diversitat corporal.

Recull totes aquelles pàgines o perfils que et generen major malestar amb el propi cos i que accentuen la teva vergonya corporal.

Explora noves pàgines que siguin facilitadores del respecte cap als cossos i que abracin la diversitat corporal. Aquí te'n deixem una bona llista:



### PERFILS QUE GENEREN MALESTAR AMB LA RELACIÓ AMB EL MEU COS

@ \_\_\_\_\_

Impacte en mi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

@ \_\_\_\_\_

Impacte en mi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

@ \_\_\_\_\_

Impacte en mi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

@ \_\_\_\_\_

Impacte en mi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

@ \_\_\_\_\_

Impacte en mi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### PERFILS QUE DIFONEN EL RESPECTE A LA DIVERSITAT CORPORAL

@apeloalopecia @larevoluciondelasviejas

@sombarbarie @ujeresquenofuerontapa

@\_pelillosalamar\_ @laucontreras

@sashapallari @croquetamente\_

@albaparejo @tesshache\_

@emmadabiri @freixasfarre

@afropoderossa @oyirum

@tengoquenayque @itxiguerra

@\_\_estels @guzguevara

@angelicadass @lapsicowoman

@rocioquillahuaman @queermango\_

@afrocolectiva @tigriiloig

@gabrielawiener @brunistico

@hijadeinmigrantes @zoe.grks

@desireebelal @robertepiqueras

@estherpinedag @bruno.leon\_

@magda\_pineyro

**FES CRÉIXER LA LLISTA...**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

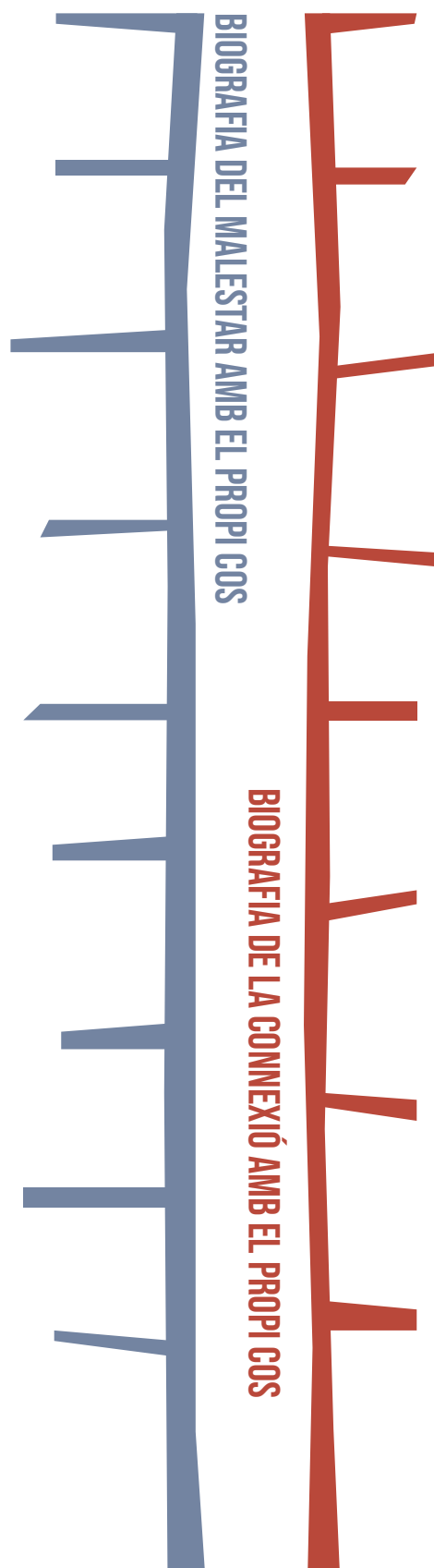
\_\_\_\_\_

# AUTOBIOGRAFIA CORPORAL

---

Comença caminant des de la infància fins al teu moment present. D'una banda, recull aquells records que et portin a moments de malestar / insatisfacció / vergonya amb el cos.

Després passeja de nou per la teva biografia i cerca els espais en els quals sentissis una bona connexió amb el teu cos.



*“El desig sempre sorgeix en un marc.*

*No es dona aïllat i sec.*

*No és un arbre desfullat, sinó al contrari, més frondós quan més cultivat.*

*El desig es dona en relació amb altres desitjos, amb les circumstàncies, amb la nostra creativitat,... Passa igual amb totes les capacitats humanes, i com més es cultiva, més es desenvolupa, i quan més s'exerceix, major és la seva sobirania.*

*Sempre en aquesta íntima expansió que amplia els nostres horitzons, vivifica les nostres vivències i harmonitza el nostre fer.”*

Felicitat Martínez

Les violències estètiques s'articulen entorn de la premissa que ser desitjades és una prioritat en la vida.

## TRENCAR AMB AQUEST RELAT ENS DEMANA EXERCITAR-NOS EN L'ART DE SER DESITJANTS.

Al desig com a moviment afectiu cap a allò que anhela, li encaixa la superficialitat i la profunditat. Està bé escoltar els desitjos, ens permeten recuperar la sensació d'oportunitats, quelcom important per tal d'habitar-nos.

Utilitzant l'escriptura creativa i ràpida, desenvolupa el següent llistat:

- 
- Jo desitjo \_\_\_\_\_
  - Jo desitjo \_\_\_\_\_
  - Jo desitjo \_\_\_\_\_
  - Jo desitjo \_\_\_\_\_
  - Jo desitjo \_\_\_\_\_
  - Jo desitjo \_\_\_\_\_
  - Jo desitjo \_\_\_\_\_
  - Jo desitjo \_\_\_\_\_
  - Jo desitjo \_\_\_\_\_
  - Jo desitjo \_\_\_\_\_

## EL QUE M'EXPLICO

Donar escolta a totes les veus que hi ha en tu és molt important. Si no ho fas, elles prenen autonomia i apugen el volum quan menys t'ho esperes. T'animem a explorar aquestes veus.

QUI SOC



QUI VOLIA SER



QUI ESPERAVEN QUE FOS

# TEST AUTOCOMPASSIÓ

Posa atenció a les següents afirmacions i respon al final amb quina freqüència et comportes d'aquesta manera. Contesta en funció del que correspon a la teva experiència real, i no pas a com creus que hauria de ser idealment. L'Autocompassió i l'autoapreciació es teixeixen caminant plegades. Amb el següent test podràs explorar el moment en què et trobes.

Respon el següent bloc de preguntes puntuant dels números 1 al 5, tenint en compte que 1 significa "Gairebé mai" i 5 es refereix a "Gairebé sempre".

Intento ser comprensiva i pacient amb els meus trets de personalitat que no m'agraden.

Quan succeeix quelcom dolorós, intento adoptar una perspectiva equilibrada de la situació.

Intento veure els meus defectes com a part de la condició humana.

Quan passo per una etapa molt dolenta, em dono l'empatia i l'afecte que necessito.

Quan alguna cosa em molesta, intento mantenir les meves emocions equilibrades.

Quan em sento incompetent, intento recordar-me que quasi totes les persones tenen sentiments d'incompetència en algun moment.

En el següent bloc la puntuació s'inverteix.

Marca 1 quan sigui "Gairebé sempre" i 5 quan sigui "Gairebé mai".

Quan fracasso en quelcom important per a mi, els sentiments d'incompetència em corren per dins.

Quan estic desanimada i fluixa, gairebé sempre penso que els demás són més feliços que jo.

Quan fracasso en alguna cosa important per a mi, tendixo a sentir-me sola en el meu fracàs.

Quan estic de baixada i trista, tendixo a obsessionar-me i fixar-me en tot allò negatiu.

Sento rebuig cap als meus defectes i errors, i els critico.

Soc intolerant i impacient amb els aspectes de la meua personalitat que no m'agraden.

En general pots interpretar:

**PUNTUACIÓ ALTA**  
per sobre de 3'25 punts.

**PUNTUACIÓ MITJA**  
oscil·la entre 2'75 i 3'25 punts.

**PUNTUACIÓ BAIXA**  
per sota de 2'75 punts.

Test elaborat per  
Kristin Neff

**TOTAL**  
(suma de les dotze afirmacions)

**PUNTUACIÓ MITJANA EN AUTOCOMPASSIÓ**  
(el total dividit entre dotze)

# SEMPRE HI HA UNA ALTERNATIVA

Un espai per a la reflexió pròpia sens dubte és una gran oportunitat. Et proposem que indaguis en quins són els pensaments més recurrents en relació al teu cos i que els recullis en un llistat. En paral·lel, observa quines són les emocions que generen cadascun d'aquests pensaments o quines sensacions corporals t'arriben. Sigues honesta amb tu mateixa.

Amb aquesta informació recollida et convidem a crear un pensament alternatiu a aquell que hagi posat com a recurrent, per mirar-lo des d'un nou prisma que sigui més amable amb el teu procés. Després torna a posar escolta en quines emocions i sensacions se't desperten davant d'aquests nous pensaments.



**PENSAMENTS  
RECURRENTS**



**PENSAMENTS  
ALTERNATIU**



● -----

● -----

● -----

● -----

● -----

-----

-----

**EMOCIONS I SENSACIONS  
CORPORALS**

-----

-----

-----

-----



● -----

● -----

● -----

● -----

● -----

-----

-----

**EMOCIONS I SENSACIONS  
CORPORALS**

-----

-----

-----

-----

*“Si ens neguem  
a acceptar  
la vergonya  
corporal com  
una conseqüència  
natural d'estar  
en un cos,  
podem deixar  
de disculpar-  
nos pels nostres  
cossos i esborrar  
la distància  
entre nosaltres i  
l'autoamor radical”.*  
Sonya Renee Taylor

La vergonya corporal és un estat socioemocional aversiu i complex. No pretenem invalidar aquest malestar, sinó que proposem posar-hi atenció i anar caminant allunyant-nos d'ella.

En la següent dinàmica et proposem que pensis en dos relats vitals reals i propis en els que la teva vergonya corporal estigués molt present. Redacta'ls de la manera més detallada i concreta possible. Com et fan sentir? Quines sensacions corporals notes? Suposes quelcom en els demés? Un cop escrits, rellegeix-los amb atenció.

Després et convidem a fer servir la teva imaginació creativa per transformar aquests relats per tal d'allunyar-los de la vergonya corporal i apropar-te a un espai de neutralitat i respecte vers tu mateixa.

1

TRANSFORMACIÓ AMABLE

2

# LA DANSA DEL DEIXAR ANAR

Les violències estètiques i la grassofòbia s'adhereixen a les nostres vides a través d'aquelles paraules i etiquetes que el món extern ens ha anat entregant o que nosaltres hem anat inferint.

Quines són aquestes etiquetes relacionades amb els teus cossos, ja saps, físic, mental, emocional i relacional, que han impactat en tu? Escribe aquestes etiquetes en un paper. Si t'animes, et proposem que escriguis cada paraula en un post-it i que te'ls enganxis sobre el teu cos.

Què passaria si acceptessis que gran part de les teves maneres de veure el teu cos, dels teus judicis, són coses que has après, missatges que has interioritzat en el més profund, i que han creat una relació de confrontació amb el teu cos?

## ET PROPOSEM:

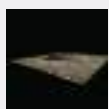
Prepara una playlist amb música que et connecti amb tu mateixa.

Mentre sona la música, camina explorant el pes d'aquestes etiquetes i connecta amb tu a través de la dansa. Comença a obrir tot el cos a través del moviment, juga amb ell, ves desprenent totes aquestes etiquetes, balla damunt d'elles i afirma't!

Gaudeix de l'experiència!

Nosaltres et proposem algunes preciositats.

## LLISTA DE CANÇONS DE CONNEXIÓ:



Milagro  
Maria Arnal i Marcel Bagés



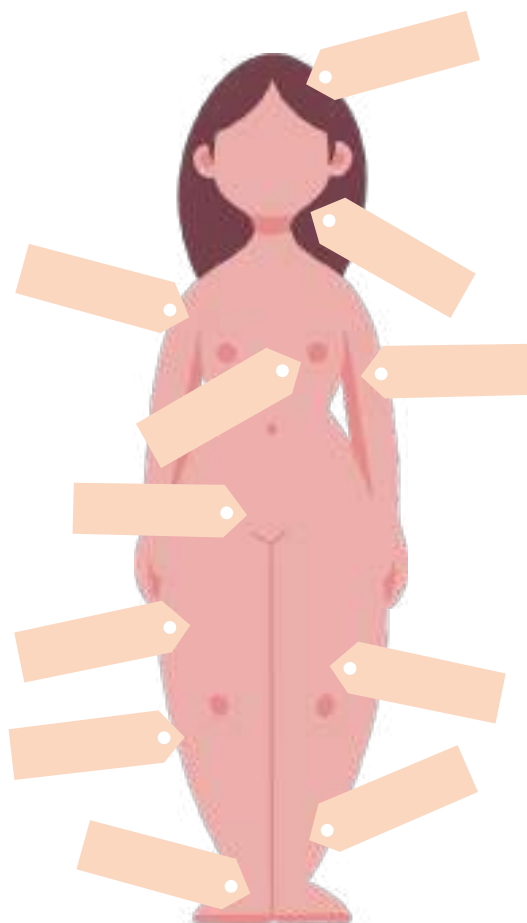
Estima't  
Pupil·les



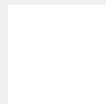
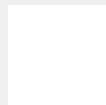
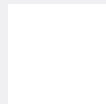
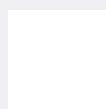
I tu, sols tu  
El D'Il·luc



Solo para ti  
La Otra, Maria Ruiz, Eva Sierra



## LA TEVA PLAYLIST:



*“La primera resistència feminista és mirar-se al mirall amb estima”.*

Antonella Estévez

La propiocepció, la connexió amb les dimensions interiors del cos, ens permet habitar el propi cos i viure'ns des d'un lloc de seguretat, des del refugi interior. Les violències estètiques han instaurat en nosaltres una relació complexa amb el mirall. Ens conviden a analitzar el cos en el mirall com una cosa aliena, com un objecte que examinem i avaluem.

En la següent proposta volem que et visquis davant del mirall.

### PRIMER EXERCICI:

Tanca els ulls amb suavitat. Posa l'atenció en la teva respiració. Explora el teu cos alhora que vas relaxant les espatlles, la mandíbula, el ventre i qualsevol altre lloc del teu cos on sentis alguna tensió o tibantor. Fes un parell de respiracions profundes projectant-les cap al ventre. Inhala suaument pel nas i observa com s'infla el teu ventre, i en cada exhalació observa com el teu ventre es va desinflant suaument.

A continuació, i amb els ulls encara tancats, imagina't que aquests miren cap enrere, cap a l'interior del teu cos. Fes servir aquesta visió interna per explorar l'atenció dins del teu cos i després porta la teva atenció progressivament cap avall, de manera que et puguis percebre millor des del teu interior. Quan ja siguis dins del teu cos, busca un lloc en el teu interior on et sentis com a casa. Un indret que et connecti amb el teu cos i que t'aporti calma i pau, un lloc refugi d'autoamor. Aquest refugi es pot trobar a qualsevol espai situat sota el cap: a l'espina dorsal, a les natges, al ventre, als genitals, al cor, als peus, etc.

També pot abastar la totalitat del cos.

Des d'aquest refugi de seguretat, expandeix aquesta sensació de benestar a totes les cèl·lules, a tots els racons del teu cos, i observa com aquesta sensació agradable va ocupant tot el teu ésser.

**La llar interior, a més de ser un lloc de descans, és un punt de connexió que actua com una àncora que fixa i reté la consciència dins del cos.**

### SEGON EXERCICI

Practicar la mirada tendra davant del mirall és una dinàmica facilitadora de l'apreciació vers el propi cos. Aquesta mirada d'autoamor és un procés.

Pas a pas...

Per realitzar aquest exercici necessitaràs un mirall de mà.

Els teus ulls seran com una finestra oberta al teu ésser.

Ara que ja estàs arrelada dins del teu cos, comença a obrir els ulls lentament, sense perdre el contacte amb el teu interior.

Si perds aquesta connexió, torna a establir-la.

Quan els teus ulls estiguin totalment oberts, agafa el mirall de mà i mira't als ulls amb delicadesa. Entra dins teu a través dels teus ulls. Sent que els teus ulls estan còmodes i relaxats. Mira't amb esperit receptiu.

Obre la mirada a la teva cara, al teu ésser. En lloc de mirar cap a fora de manera subjectiva o crítica, respira profundament cap al ventre i deixa que els teus ulls rebin el que hi ha al davant.

Aquesta mirada d'autoamor es va centrant i expandint.

Sent com la teva mirada t'abraça plena.

Ancora aquesta mirada tendra d'autoamor cap al teu ésser, cap al teu cos.



## DAVANT LA IMATGE, PROFUNDITAT

Revisa la galeria del teu mòbil o obre el calaix de fotografies. Tria'n una en la que t'agradis molt i una altra en la que no t'agradis gens. Et convidem a entrar en la profunditat de cada fotografia. Allunya't de la narrativa de judici i valoració sobre la teva aparença física. Relata quin era el teu present en aquelles imatges, quines emocions, dols, il·lusions, relacions i circumstàncies et rodejaven aleshores.

*“Ets molt més que el teu cos. Ets la forma de veure el món i de sentir-lo. Ets la suma de les teves qualitats, valors i maneres de pensar. Ets la forma com rius i mires les coses que t'agraden.”*

Maria Lenin



## EL TEU PAISATGE INTERIOR



Agafa uns colors, aquarel·les, retoladors, i  
pinta el teu paisatge interior.  
Quins elements escolliries per a  
transformar el teu paisatge?  
Què podries dir-te ara per a canviar el  
teu paisatge?



## MAPA DEL TERRITORI DEL PLAER

---

El plaer és una experiència sublim que desplega les formes més màgiques i insospitades en cadascuna de nosaltres.

Comparteix en un dibuix quins són els territoris de plaer en el teu cos. Com anomenes aquestes sensacions en aquestes zones? Connecta creativitat i plaer i plasma el mapa del teu tresor. Potser a la vall sinuosa del meu baix ventre viu el broll secret que nodreix el cabdal del meu riu interior... ;)



Arrelada en tu, respectant i apreciament el teu cos, obre't a la lliure creació.  
T'entreguem unes paraules per si t'inspira jugar amb elles:

**VULNERABILITAT, TENDRESA, SENSIBILITAT, OBERTURA, RECEPTIVITAT.**



### INSPIRACIÓ

Juan Vicente Piqueras

Jo de tu m'estimaria, trucaria,  
no perdria temps, em diria que sí.  
No dubtaria més, escaparia.  
Donaria el que tens, el que tinc,  
per tenir el que dones, el que em  
donessis.

Em deixaria anar els cabells,  
ploraria de goig, cantaria  
descalça, ballaria,  
li posaria al febrer un sol d'agost,  
moriria de gust, no posaria  
cap però a aquest amor,  
inventaria noms i verbs nous,  
tremolaria  
de por davant del dubte que fos  
només un somni, m'aniria  
per sempre de tu, d'allà, amb mi.

Jo de tu m'estimaria.

Em diria que sí, em faltaria  
temps per córrer fins als meus  
braços, o almenys, què sé jo,  
respondria als meus missatges,  
a les meves temptatives de saber  
què és de tu, em trucaria,  
què serà de nosaltres, em  
donaria un senyal de vida,  
jo de tu."

## AUTORETRAT SENSUAL

---

Respira a través de la teva pell, sent com els porus estan receptius.

Mugrons, orelles, ventre, escolten la teva dansa.

Imagina't que ets dins un pot ple de mel, sent l'aroma i el tacte dolç impregnant la teva sensualitat.

Respira espontàniament, inhala sensibilitat, exhala sensualitat...

**"Jo soc sexy i sensual!"**

Com et sents amb aquesta afirmació? Et convidem a conviure amb ella durant un temps.

Agafa el teu mòbil o càmera i pren fotografies sensorials del teu cos, per a tu. La intenció és connectar-te amb el teu cos, amb els teus sentits, amb la teva suavitat o feresa, amb la teva creativitat.



## DIALOGANT AMB LES PARTS

L'assenyalament i la crítica cap al propi cos, malauradament, pot estar molt present en el nostre diàleg intern. Identificar la veu crítica cap al cos és important.

Et proposem que focalitzis aquelles parts del teu cos que critiques amb més força: potser la panxa, els turmells, els cabells, les estries, etc. Para atenció a com les maltractes amb la teva mirada i diàleg.

A continuació escriu una carteta d'agraïment a cadascuna d'aquestes parts del teu cos. En són mereixedores, i la gratitud és una porta d'entrada a l'apreciació.

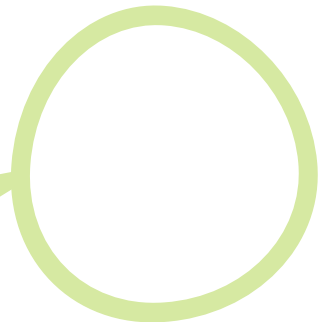
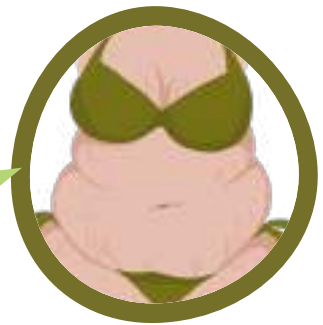
És important que comencem a tractar-nos bé, des de les parts, des del tot!

*"Fàstic!*

*Sentia fàstic! Per aquesta pell suau  
que s'estarrufa amb la veu de Nina Simone; per aquest  
melic que és el rastre de la meva mare en mi; per les meves  
mans fortes, que s'assemblen a la meva àvia, que va dedicar  
tota la seva vida a llaurar la terra; per la meva esquena ampla,  
herència genètica del meu pare; per la meva panxa, aquesta que  
em tremola d'amor; pel meu pit, que puja i baixa al ritme de  
l'aire que m'entra i surt per la boca en aquest màgic acte que es  
diu respiració; per les meves galtes de pa, que s'inflen quan ric;  
pels meus peus, que m'han portat a la muntanya i a la mar.*

*Perquè fàstic de mi?"*

Magdalena Piñeyro



# AUTOCURES

Les autocures sovint han estat un espai profanat per la indústria cosmètica i de la dieta, i s'ha malmès la intencionalitat no mercantilitzada d'aquestes.

Nosaltres entenem les autocures com aquell espai/temps on una diposita respecte i nutrició a tots els nivells al seu cos i al seu viure. Seria la resposta que donem a les nostres necessitats internes percebudes. Aquestes prenen moltes formes i són molt personals.

Sovint quan la vida ens atropella en la seva productivitat desmesurada, quan estem desconnectades de les pròpies necessitats i prioritzem els demés, les autocures queden relegades a un racó.

El següent exercici et convida a posar llum a quines són les autocures que han format o formen part de la teva vida. És interessant revisar la presència o absència d'aquestes i el compromís per tal que estiguin presents en el teu quotidià. Si creus que requereixes d'inspiració per introduir més rutines d'autocures et convidem a preguntar a les persones del teu entorn com es cuiden.

## AUTOCURES



### FÍSQUES

---

---

---

---

### ESPIRITUALS

---

---

---

---

### EMOCIONALS I PSICOLÒGIQUES

---

---

---

---

### RELACIONALS I DE LÍMITS

---

---

---

---

## COMPROMÍS D'AUTOCURES

---

---

---

## PARTICIPO EN LA MEVA SALUT

Ens agradaria que paressis atenció a com parles de la teva salut i dels teus hàbits relacionats amb ella.

LA MEVA SALUT ÉS...

---

---

---

---

---

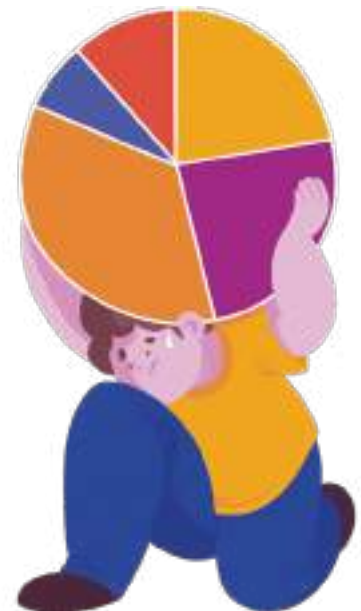
Avui dia el salutisme és un moviment que ha impactat molt en la relació amb els nostres cossos, i cal entregar-li una mirada crítica.

Nutbeam (1986) defineix el salutisme com la creença o el valor cultural que la salut és més important que totes les altres recompenses o satisfaccions, és a dir, que gaudir de salut és el principal objectiu de la vida. El salutisme no és salut, fomenta l'obsessió i la desconexió de la realitat.

### MULTIFACTORIALITAT DE LA SALUT

- 22% Genètica i biologia
- 11% Atenció mèdica
- 24% Circumstàncies socials
- 7% Ambient
- 36% Comportaments individuals

És molt perillós que atribuïm la càrrega de tota una estructura social a la voluntat individual.



Reescriu ara el teu relat de salut, observant la gràfica entorn de la multifactorialitat de la salut.

LA MEVA SALUT ÉS...

---

---

---

---

---

---

## LA NUTRICIÓ I EL MOVIMENT COM A ALIATS

L'impacte de la cultura de la dieta i l'exercici d'alt rendiment en la relació amb els nostres cossos és bastant perjudicial. Pensa i escriu quines són les regles entorn de l'alimentació i l'esport que formen part de la teva vida. Per exemple:

● *No menjar carbohidrats.*



Et recomanem que aprofundeixis en aquests preceptes que t'acompanyen. Moltes de nosaltres ens connectem amb els ideals que ens entreguen externament, propiciant així la desconexió del nostre cos. La fiscalització del menjar i la culpabilitat en l'exercici provoquen una afectació greu cap a la pròpia apreciació.

Suma a les següents llistes quins són els aliments i les activitats (nivell de moviment) que t'agraden deixant de banda els judicis de valor:

● *Els espaguetis a la bolonyesa són deliciosos.*

● *Sortir a ballar és el millor esport per a mi.*



L'alimentació i el moviment intuïtiu són un espai molt restauratiu per al nostre cos. Et recomanem que, davant d'un aliment i davant d'un esport, connectis amb els teus senyals corporals i els donis un espai.

Reconnectar-te implica allunyar-te de la perfecció i enfortir la teva relació amb les autocures.



Els següents verbs són inspiradors d'autocures. Tria'n algun al llarg de la setmana i agafa el compromís de ser el subjecte de la seva manifestació. T'animes a fer-ho?



## SOLEDAT: L'HABITACIÓ PRÒPIA

La soledat escollida et dona espai i temps per a ser, reconèixer-te, estimar-te i redescobrir-te a tu mateixa.

Et convidem a preparar una cita única amb tu mateixa i la teva intimitat en cadascuna d'aquestes habitacions:

Podria ser un espai de reflexió cap al nou cicle que comença.

Podria ser una excursió al jardí botànic o a aquella exposició que et fa tanta gràcia.

*"La nina matrioska no s'ha adonat que, si mira endins, mai no ha estat sola".*

Gilraen Eärfalas



*“De vegades,  
amb l'amor propi  
no aconseguim  
rescatar-nos;  
llavors, l'amor de  
la tribu, l'amor de  
la comunitat, ens  
salva.”*

Héctor Alejandro  
Valle

Revisa quina és la teva xarxa vinculant que et sosté i t'impulsa. Escriptu el nom d'aquelles persones refugi que nodreixen el teu cos relacional. En aquesta xarxa vinculant és important considerar també els nostres aliats del món animal, vegetal i mineral.



# RESPIRACIÓ TERRA

L'arrelament a través de la respiració és un exercici clau per a la connexió aquí i ara. La respiració abdominal, també anomenada diafragmàtica o respiració terra, és aquella respiració innata, original i natural de l'ésser humà.

La respiració terra consisteix a relaxar i distendre la zona del baix abdomen en la fase d'inspiració per facilitar que el múscul diafragmàtic aconseguixi major recorregut cap avall. Els pulmons disposen de major espai interior, la qual cosa facilita una major dilatació i expansió, i per tant augmenta la capacitat d'intercanvi d'oxigen i anhídric carbònic. Aquesta amplitud respiratòria permet que l'autoamor radical trobi hàbitat en el nostre centre medicinal. Aquesta respiració regala un massatge a tots els nostres òrgans sexuals i reproductius situats en el ventre, aportant una major capacitat orgàsmica.

En l'expiració l'abdomen es contrau de forma natural i el diafragma torna a pujar. El cicle d'inhalació i exhalació sempre es realitza pel nas que filtra, escalfa i humidifica l'aire. La respiració és suau, contínua, silenciosa i lenta.

Respiració terra que arrela i nodreix i permet una major gestió de les nostres intensitats quotidianes. És una pràctica de la farmaciola de l'autogestió de la salut molt potent. Senzilla i bàsica. Aquesta respiració ens permet habitar-nos i facilitar l'autoregulació emocional i corporal.

Observa els canvis que succeeixen en tu després de la pràctica i ves anotant-los.

## SENSACIONS

---

---

---

---

---

---

---



# PROPIOCEPCIÓ: EL VOCABULARI SENSORIAL

El procés d'identificar i descriure les sensacions físiques ens permet aproximar-nos més al nostre cos. Aquí t'entreguem un vocabulari de sensacions corporals que et permetran habitar el teu cos des d'una major amplitud (proposta inspirada en Levine).

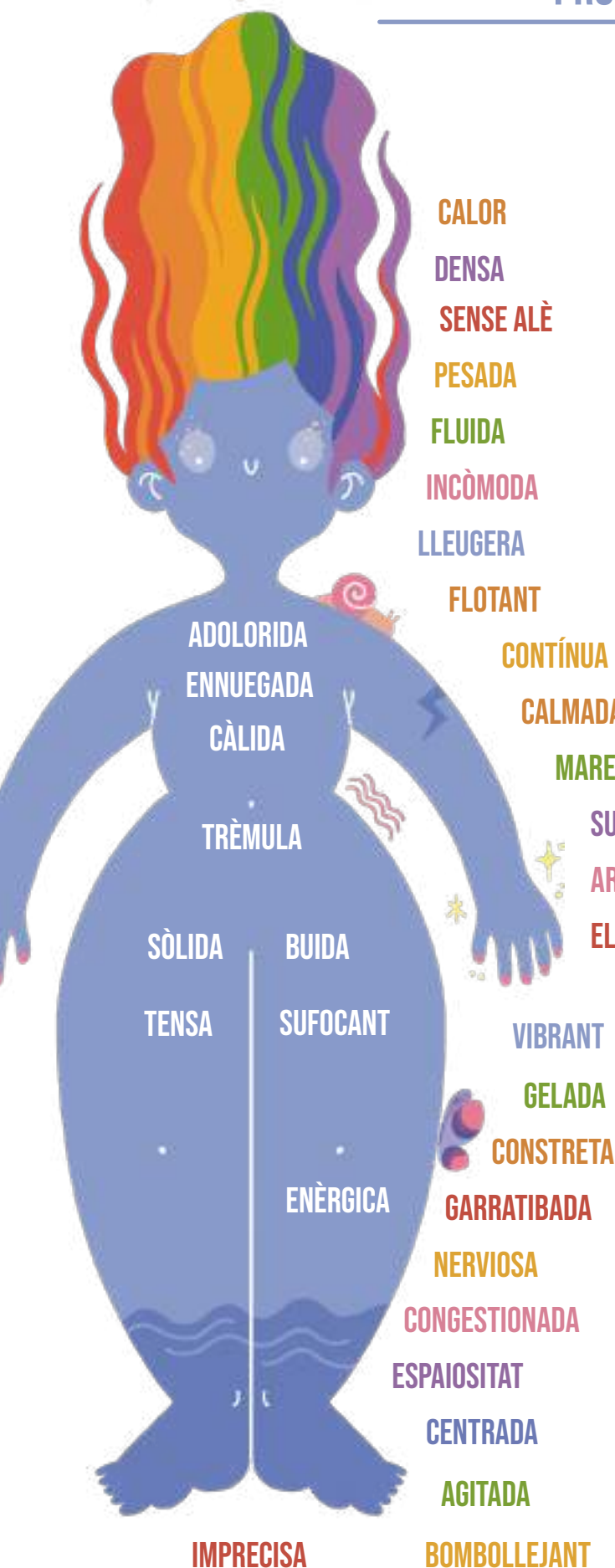
Agafa alguns objectes o fotografies que siguin importants per a tu. Observa'ls durant una estona i comença a posar atenció a les teves sensacions corporals. Per poder distingir la sensació d'una emoció o d'un pensament has de localitzar-la directament d'una manera física. Pregunta't en quina part del cos la sents i quina és la sensació física exacta. Posa atenció també a la mida de la sensació.

Aquest exercici és important anar-lo fent en la nostra quotidianitat.

Què estic sentint en el meu cos?

Prenent consciència del que és dins, és quan podem iniciar el viatge personal i mirar el que és fora. Perquè sense aquesta connexió quan mirem el nostre cos ens sentim condicionades per l'opinió de les altres persones, busquem aprovació i acceptació fora de nosaltres.

## ANOTACIONS DE LA PRÀCTICA



## NUESA I NATURA

Quina relació tens amb la teva nuesa?  
La vivència i apreciació de la pròpia nuesa és un espai de contenció corporal important.

Et convidem a:

- Dormir nua.
- Exposar la pell nua al sol.
- Banyar-te nua al riu o al mar.
- Rebre un massatge.
- Caminar descalça.

*“Escolta’m,  
el teu cos no és un temple.  
Els temples poden ser destruïts i profanats.  
El teu cos és un bosc, ple de frondoses copes  
d’arbres i flors dolces que sempre estan  
brotant.  
Sempre tornaràs a créixer, una i altra  
i altra vegada, sense importar com de  
profundament devastat estigui.”*

Beau Taplin



Aprecia la noblesa, la bellesa i la sensibilitat que hi ha en la natura i en tu.

**COM SENTS EN EL TEU COS AQUESTA EXPOSICIÓ A LA NATURA?**

**QUAN ETS EN LA NATURA I ET SENTS CONNECTADA AMB ELLA, QUÈ ÉS EL QUE TOCA EL TEU COR?**

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Com sé que m'estimo?  
Què m'entendreix de mi?  
En quin lloc del meu cos sento l'autoestima o l'autoamor?  
Quant tacte hi ha a la meva vida?

El tacte és un llenguatge universal que ens aproxima a tots els cossos. El llenguatge de la pell és un connector molt potent per a ser explorat. Seguint amb les dinàmiques de propiocepció, habitant-nos amb major presència, posa escolta a les emocions i sensacions que es desperten quan:

Et poses les dues mans  
damunt del ventre.

Et poses les dues mans  
damunt del cor.

Et cobreixes la cara amb  
les mans.

T'acaricies els braços  
suaument.

Creues els braços i els  
portes suaument contra  
el pit.

T'abrades, et  
balanceges endavant i  
enrere.

Et tapes les orelles.

Col·loques un puny al cor i l'altra mà al  
damunt.

Deixes les dues mans al plexe solar.

Situes una mà al cor i l'altra al ventre.



# L'AUTOAMOR ÉS COL-LECTIU I POLÍTIC

Cossos rebels són aquells que existeixen sense permís ni perdó, que es posicionen críticament davant de les violències estètiques i la grassofòbia, que exploren una relació apreciativa, alegre i amorosa amb si mateixos, que allunyen el judici i l'assenyalament de si mateixos i dels altres i entenen que la humanitat compartida és un bon lloc on quedar-se a viure!



**+** Què t'entreguen les persones del teu voltant que suma a la teva autoestima?

---

---

---

---

---

**—** Què t'entreguen les persones del teu voltant que afecta la teva autoestima i autoapreciació?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Davant la diversitat corporal, quina és la teva reacció?  
Comentes els cossos dels altres?  
Jutges i qüestionen els cossos de les altres persones?





[www.magranes.com](http://www.magranes.com) · [info@magranes.com](mailto:info@magranes.com)

## PER SI VOLS SEGUIR EXPLORANT...

