

# QUADERN D'EXPERIÈNCIES TEIXINT FILS D'EMOCIONS ARTIPAU

Educació per la pau des de l'art

Desembre 2023



## DONES MIGRANTS TEIXINT XARXES DES DE L'AUTOCURA I EL BENESTAR COMUNITARI

ART, COS I PROVENCIÓ

Guia pràctica per teixir comunitats, creatives, restauratives i transformadores des de l'acompanyament en cercles de dones



Associació teixint fils d'emocions  
ARTIPAU



Metodologia Teixint Fils d'Emocions



# QUADERN 'EXPERIÈNCIES TEIXINT FILS D'EMOCIONS ARTIPAU

Educació per la pau des de l'art

Associació teixint fils d'emocions  
ARTiPAU

Autoria: **Associació Teixint Fils d'Emocions ARTiPAU**

Aquest quadern ha estat finalitzat el desembre de 2023

Autores: **Gemma Blanch i Neus Bartrolí**

Edició: **Associació Teixint fils d'emocions ARTiPAU**

Disseny ,maquetació, revisió: **Neus Bartrolí, Gemma Blanch**

Fotografia de portada: **Gemma Blanch**

Agraïments: **Grup de dones migrants (Càritas Manresa)**

El projecte inicial va ser dissenyat en el curs Teixint fils d'emocions des de la pau i l'art Barcelona, Nicaragua, Equador, Galícia, València i Catalunya impulsat per l'Associació Teixint fils d'emocions ARTiPAU i l'Escola de Cultura de Pau- Universitat Autònoma de Barcelona (UAB) (2023)  
Agraïment especial per Càrites, Manresa.

Els continguts d'aquesta guia poden ser lliurement reproduïts i difosos, sempre que se citi adequadament la font, amb referència al títol i a l'entitat editora.

 **Associació Teixint fils d'emocions ARTiPAU**  
 **Whatsapp: +34 657 241 971**  
**teixintf@gmail.com**  
<https://www.teixintfildemocions.com>



COL·LABORA EN LA DIFUSIÓ:



**Associació teixint fils d'emocions  
ARTiPAU**



# ÍNDEX

## 1. DESCRIPCIÓ DEL QUADERN

### 1.1 Introducció

### 1.2 L'art com a llenguatge d'educació per la pau

### 1.3 Què ens permeten les activitats artístiques?

### 1.4 Les arts, el procés i l'obra

### 1.5 Què és la provenció?

- Convivència: experiència de l'escala de Provenció & Transformació creativa del conflicte des de l'art

### 1.6 Recomanacions per al seu ús

## 2. METODOLOGIA TEIXINT FILS D'EMOCIONS

### 2.1 En què consisteix la Metodologia Teixint fils emocions

### 2.2 L'escala de provenció des de la mirada artística

### 2.3 Fases de la Metodologia TFE (teixint fils emocions)

#### FASE 1 DE SENSIBILITZACIÓ

- En què consisteix la fase? Claus per treballar la sensibilització
- Com hem treballat la fase

#### 2.3.1 El cercle. SANACIÓ I TRANSFORMACIÓ

- significat de la paraula cercle
- paraules clau
- procedència ancestral
- el mandala
- cercle de dones
- objecte de la paraula
- roda de la paraula
- la facilitadora
- bases del cercle
- rituals d'inici
- rituals de tancament

#### 2.3.2 El centre del cercle.

#### ALTAR DE LA PROVENCIO

- components del centre. Base
- centre col·lectiu. Co-creació
- la intenció. El propòsit
- l'espelma
- la xarxa. Els graons de l'escala de provenció

#### 2.3.3 La provenció

- Escala de provenció i xacres
- La provenció APLICACIÓ AL CERCLE DE DONES
- Per què
- Objectius individuals
- Objectius grupals
- Dinàmiques i activitats

#### FASE 2 DE MOTIVACIÓ

- En què consisteix la fase? Claus per treballar la motivació
- Com hem treballat la fase
- Dinàmiques i activitats

#### FASE 3 PROCÉS CREATIU

- En què consisteix la fase? Claus per treballar el procés creatiu
- Com hem treballat la fase
- Arpilleres: Narratives tèxtils

#### FASE 4 PROJECCIÓ SOCIAL

- En què consisteix la fase? Claus per treballar la projecció social
- Testimonis

## 3. EXPERIÈNCIA TFE DONES MIGRANTS A MANRESA

### 3.1 Àmbit d'actuació (Càritas)

Com comencem: Escolta i observació necessitats del grup

### 3.2 Cronograma: activitats processuals i seqüencials

### 3.3 Estructura de la sessió

## 4. IMPACTE DE L'EXPERIÈNCIA

### 4.1 Innovació i transformació (famílies)

### 4.2 Fortaleses i Dificultats: com hem afrontat les debilitats

### 4.3. Què vaig aprendre com a facilitadora?

### Rol de la facilitadora

### 4.4 Reptes de futur

### NOU PROJECTE DONES ENTRETEIXIDES A CASSAMANCE (SENEGAL)

### 4.5 Conclusions

## 5. TRAJECTÒRIA TEIXINT FILS D'EMOCIONS

### 5.1 Projectes Premiats

### 5.2 Altres experiències comunitàries

### 5.3 Guies educatives i Quaderns d'experiències de Pau





**NO NAIXEM COM A DONA,  
SINÓ QUE ENS CONVERTIM EN UNA**



**SIMONE BEAUVOIR**



DONES MIGRANTS A MANRESA

*Descripció del  
Quadern*

# 1. DESCRIPCIÓ DE QUADERN

## 1.1 INTRODUCCIÓ

Els Quaderns Experiències Teixint fils d'emocions són una proposta pedagògica humanitzadora; ofereix continguts i eines per abordar la cultura de pau, els cercles de diàleg com a pràctiques restauratives, la gestió de conflictes, la transformació emocional i la resiliència comunitària de les persones fent ús de les metodologies socioafectives, estimulants el pensament crític i proposant accions transformadores per una justícia global des d'una mirada artística, als espais on s'implementin, amb grups, àmbits educatius socials i/o comunitaris.

Aquest quadern ofereix una experiència amb la Metodologia Teixint fils d'emocions (TFE) processual, estructurada i seqüencial, amb dones migrants a Manresa.

El projecte inicial neix en el marc de la formació Teixint fils d'emocions Barcelona-Nicaragua 2023 impulsada per l'Escola Cultura de Pau- UAB i l'Associació Teixint fils d'emocions ARTiPAU.

El quadern ofereix el procés amb dinàmiques i orientacions per treballar-ho en diferents sessions a fi d'atendre la diversitat i afrontar els reptes inclusivament a diferents organitzacions. Treballem des de l'escala de provenció procedent de l'educació per la pau que, a través de 7 esglaons facilita la creació d'un clima favorable de con-vivència (amb vivències) inclusiva, responsable, participativa que permet tenir cura d'un mateix i del grup per tal de teixir unes relacions sanes i respectuoses.



El quadern d'experiències reforça:

- Visibilitat dels projectes participants en formació
- Narratives tèxtils, llenguatges artístics com a llenguatge de pau i potenciador de l'expressió artística inclusiva
- Canvi de mirada Docent-Facilitadora
- Canvi del clima de treball i convivència a l'aula
- Estratègies d'avaluació: valoracions qualitatives, processos, projectes...(valoració de cada activitat: Què ha funcionat? què podem millorar? dificultats i fortaleses individuals i comunitàries).

Amb aquest quadern les facilitadores obren espais amb cercles de diàleg per a la transformació positiva del conflicte i la construcció d'espais per la cohesió social, escolta mútua i expressió sense judici a través de l'art. Agraïm la sinèrgia amb altres entitats i suport per fer-ne difusió, especialment a Càritas de Manresa on s'ha portat a terme aquesta experiència.

El conflicte és inherent a l'ésser humà , els espais socials i organitzacions comunitàries són laboratoris de conflictes que podem mirar, obviar, tapar, amagar, silenciar, cridar...

Com els abordem?

Ens hi enfrontem o els afrontem?

Els transformem?



## 1.2 L'ART COM A LENGUATGE D'EDUCACIÓ PER LA PAU

L'art és un llenguatge expressiu que permet expressar i comunicar què passa al nostre entorn a nivell general, sobre el món que ens envolta, l'època i situacions que vivim, sent inseparable de la realitat social, política, econòmica i cultural.

A nivell individual també permet comunicar les nostres emocions, sentiments, situacions viscudes... tenint a la vegada un paper rellevant en el nostre procés de socialització. Qualsevol mitjà artístic és alhora una via de comunicació i de sensibilització davant dels reptes del món.

Les diferents obres es converteixen en testimonis dels fets viscuts o imaginats, oferint una font de coneixement que ens permet construir la realitat social i reflexionar del nostre entorn. A més a més permet la comunicació a nivell transcultural i des del ecofeminisme, oferint-nos la possibilitat de repensar el món d'ahir, el d'avui i imaginar el del demà. I també ens permet aprendre d'altres cultures afavorint a la comunicació intercultural més enllà de les paraules, entrant en diàleg, creant ponts amb la possibilitat d'afavorir a la participació i la unió de les persones, en aquest cas la inclusió de les dones migrants.



L'art ahora té un paper destacat a nivell social i educatiu. Sigui en la disciplina que sigui, ja sigui aprenent musica, organitzant una obra de teatre, creant una obra plàstica, ballant... s'ofereix la possibilitat de reflexionar i integrar diferents qualitats i valors com saber escoltar, dialogar, observar, sentir... respectar als altres, als diferents ritmes interns i grupals... aprendre del treball en equip i aprendre a comunicar, sense necessitat a vegades de fer ús de les paraules. I en aquesta experiència reforçant l'autocura i la cura del grup.

Aquestes qualitats s'aprenen tant a nivell artístic com humà. Les arts poden afavorir a diferents valors presents en la construcció d'una cultura de pau (però també segons com, i alguns exemples en la història ho corroboren, segons com siguin utilitzades poden afavorir també a la violència). Les arts poden generar diferents valors de solidaritat, de diàleg, d'unitat, afavorint ahora en el sentiment de confiança en un mateix i en els altres, així com el desenvolupament de la creativitat i la imaginació, característiques importants ahora d'abordar una resolució exitosa d'un conflicte i l'acolliment de dones migrants a un nou context i llengua com és la cultura catalana.

L' Artteràpia com a llenguatge de pau ens ajuda a transitar emocions tant a nivell individual com grupal. En aquesta guia hi trobem alguns exercicis que acompanyen tot el procés d'integració de les dones migrants fins a la realització de les arpilleres.



## 1.3 QUÈ ENS PERMETEN LES ACTIVITATS ARTÍSTIQUES?

- Generen un espai amè, fàcil i divertit. Es dóna la possibilitat de crear alguna cosa. En sí mateix és un procés creatiu on s'estimula l'esperit creador, la imaginació, la llibertat.
- Per les dones els hi és més fàcil expressar-se visualment que verbalment. S'ofereix un camí per expressar els seus sentiments i pensaments on a vegades comunicar amb paraules pot ser difícil. Mitjançant les activitats artístiques poden narrar, compartir, ser escoltats.
- L'art es converteix en un llenguatge on les expressions no verbals ocupen el lloc per dir allò impensable, allò que no parla però que és parlat. La persona es comunica a nivell plàstic, o amb el gest, moviment, so... i potser es passa a un segon nivell que és el de l'elaboració verbal, tot i que no és necessari, ja que no s'ha de narrar tot ni tampoc totes les creacions tenen traducció en paraules. L'expressió verbal no és sempre efectiva per a tothom, i evidentment l'ús de l'art tampoc ho és per a tots/es.



# ALGUNES COSES A TENIR EN COMPTE

## Sobre el grup de treball:

- Sobre el número de participants: en un grup petit hi ha més possibilitats de fer un seguiment personalitzat. El treball en grup afavoreix a la possibilitat de veure que el què l'hi ha passat a un mateix, també pot haver-li passat a un altra.
- Sobre les edats. En algunes activitats pot ser beneficiós barrejar persones de diferents edats, per millorar la seva interacció, i en algunes altres pot ser contraproduent.
- A vegades inclús es poden unir els filles o filles de les dones participants.

## Sobre els resultats/avaluacions de les intervencions artístiques:

- Dificultat de mostrar resultats tangibles de les activitats. Però hauria de ser primordial per enfocar futures intervencions artístiques, ja que sense avaluació aquestes perden part del sentit. Tot i que els resultats siguin excel·lents no es poden generalitzar les mateixes intervencions en d'altres contextos. Cada realitat és diferent i obliga a reinventar dia rere dia l'enfocament i transcurs de les activitats a realitzar. Sistematitzar l'experiència: testimonis, fotos, quadern de bitàcola, reflexions, observació del procés de canvi del grup amb la intervenció de la provenció.



## 1.4 LES ARTS, EL PROCÉS I L'OBRA

- Durant el **procés creatiu de gestació** de les obres es dona l'oportunitat a les persones de retrobar-se amb sí mateixes, conscient o inconscientment. La persona expressa el què desitja o el què el material li suggereix, enfortint les seves motivacions, bolcant ideals, afavorint a l'autoestima... Ens podem permetre 'fluir', entrar en l'estat mental d'estar totalment inmersos en una tasca, perdent la noció del temps i el sentit del món exterior.
- La **persona** a partir de la creació de les obres va experimentant un procés que li permet conèixer-se i comprendre's de manera que potser després, o no, pot verbalitzar el què expressa la seva creació. Es dona forma al què passa i s'entra en comunicació de la 'interioritat' en 'exterioritat'.
- **L'obra** es converteix en alguna cosa fonamental, sent **testimoni de la interioritat** permetent ser un reflex o metàfora del què potser va passar, passa o el què la persona desitja que passi.
- L'obra permet crear distància entre la persona i allò que l'obra representa, podent ser rescatada (si parlem d'obres plàstiques) i transformada en diferents períodes de temps, permetent seguir els avenços o retrocessos del **procés personal**, on la transformació de la imatge o símbols ens mostren els canvis produïts en la persona.
- L'obra és **dinàmica**, canviant i transformable cada vegada que hi entrem en contacte.



## 1.5 QUÈ ÉS LA PROVENCIO?

La provenció és allò que podem fer per preparar-nos per abordar un conflicte, abans de desencadenar-se una crisi que ens desbordi. Concretant més, segons Paco Cascón (Juny, 2021), “la idea de la provenció és proveir a tota la comunitat educativa d’un conjunt d’habilitats, eines i estructures que facin front als conflictes abans que siguin una crisi. És a dir, promoure les actituds i valors que creïn unes relacions saludables i facilitin que quan comencin a sorgir conflictes es puguin resoldre de la millor manera per totes les parts involucrades”. L’objectiu de la provenció no és evitar que es donin situacions de conflicte, sinó que les persones i grups tinguin habilitats i estratègies per afrontar-los de forma constructiva i no violenta, perquè siguin oportunitat d’aprenentatge, creixement personal i col·lectiu, la convivència, el clima i la cohesió de grup.

### **Convivència: experiència de l'escala de Provenció & Jo missatge. Transformació creativa del conflicte des de l'art**

- Crear espais per treballar la provenció per aprofundir conceptes que afecten a la forma de relacionar-nos. Noves idees i mirades per construir comunitat des de la diversitat, les diferències, les vulnerabilitats i les fortaleses, tot caminant per tots els esglaons de l’escala de provenció (diapositiva 18) de manera processual, sistemàtica i flexible. No és una tècnica que s’aplica i funciona, és una experiència preventiva comunitària d’aprenentatge constant per a la convivència no violenta.
- La provenció i el jo missatge són propostes metodològiques que Teixint fils d'emocions ARTiPAU la treballa en la fase de sensibilització per afavorir els aprenentatges i habilitats de la convivència i no només per coexistir amb els altres. Alhora enfoca les dinàmiques de l'escala de provenció des de l'art per transitar les emocions i necessitats individuals (auto observació, autoconsciència) i col·lectives (co-sanar-nos) practicant el Jo Missatge. La comunicació no violenta (CNV) és un model desenvolupat per Marshall Rosenberg que busca la comunicació entre si (i cadascú amb ell mateix amb empatia i eficàcia).



## 1.6 RECOMANACIONS PER AL SEU ÚS



Aquest quadern és una guia pràctica d'implementació amb dones migrants que, com a cos central, inclou una sèrie d'activitats artístiques a través de la metodologia Teixint Fils d'Emocions des de la Pau i l'Art.

La finalitat d'aquesta guia recau en l'observació i recull del procés viscut durant sis mesos a Manresa (Càritas) abordant context segons es considerin les necessitats per part de grups de dones:

- La programació ha de garantir passar d'allò personal a allò social. Les propostes haurien de permetre mobilitzar les persones i les comunitats. Cal donar prioritat al treball cognitiu i emocional d'acord amb els principis i valors de la pau i la justícia global. Serà important treballar des de l'escolta, potenciant els valors de la inclusió, la cooperació i el respecte a la diversitat. També caldrà tenir en consideració la incidència a nivell macrosocial des de la denúncia d'accions injustes i propostes de transformació social.
- Moltes de les activitats que hi trobarem en aquest cas compten amb suport visuals tals com vídeos i fotografies per enriquir i donar evidències del treball fet amb el grup. Per algunes d'elles trobarem fotografies que il·lustren l'activitat. Per algunes d'elles trobarem una icona amb una mà senyalitzant per poder ampliar-ne el contingut per accedir als enllaços.
- Us animem a utilitzar aquestes activitats amb altres grups de dones adaptant si és necessari els materials segons context. Esperem els vostres comentaris per enriquir noves publicacions. Gràcies



Podeu consultar les Guies Educatives ARTIPAU per ampliar continguts i treballar amb infografies atractives per als alumnes.

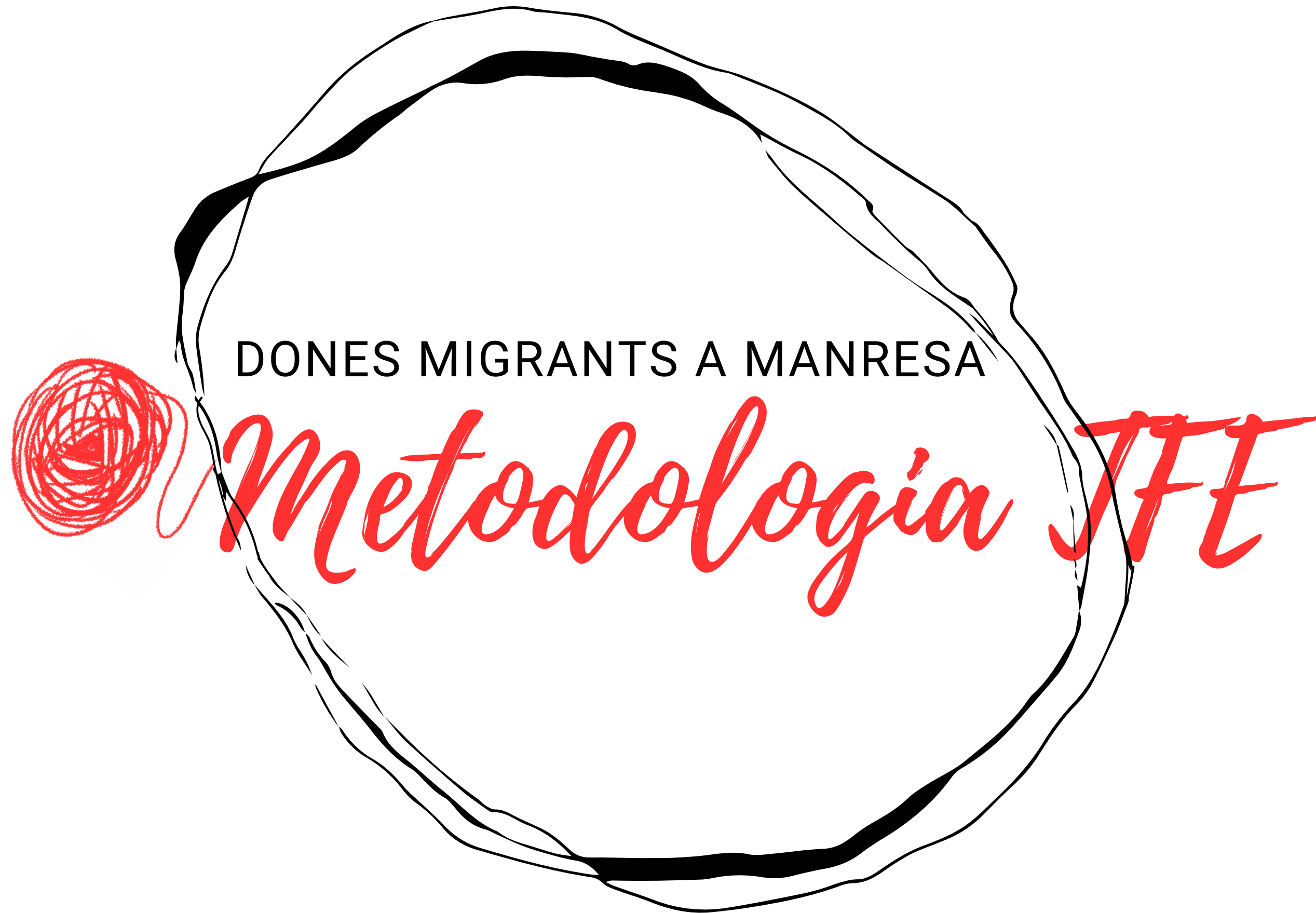


[www.teixintfilsdemocions.com/guias-educativas-2/](http://www.teixintfilsdemocions.com/guias-educativas-2/)

Associació Teixint fils d'emocions ARTIPAU

<https://www.teixintfilsdemocions.com/>





# 2. METODOLOGIA TEIXINT FILS D'EMOCIONS

## 2.1 EN QUÈ CONSISTEIX LA METODOLOGIA TFE?



**FASES** **TEIXINT FILS D'EMOCIONS (TFE)**  
METODOLOGIA



SENSIBILITZACIÓ    MOTIVACIÓ    PROCÉS CREATIU    PROJECCIÓ SOCIAL

Activitats Curriculars Competencials

- La metodologia socio-afectiva proposa activitats que permeten a les participants elaborar les seves pròpies històries personals, i col·lectives.
- Procés brinda eines per fomentar la convivència pacífica, l'escolta, diversitat, la cura i l'autoconsciència.



1. Sensibilizació  
PROVENCÍO

2. Motivació

3. Creació  
Artística

4. Projecció  
Social

Font: Associació Teixint fils d'emocions ARTiPAU 2009

Associació Teixint fils d'emocions ARTiPAU

<https://www.teixintfilsdemocions.com/>



# 2.2 L'ESCALA DE PROVENCIÓ DES DE LA MIRADA ARTISTICA

## ART & CULTURA DE PAU -PROVENCIÓ

L'art es converteix en un llenguatge on les expressions verbals ocupen el lloc per dir allò impensable, allò que **no parla però que és parlat**. La persona es comunica a nivell artístic (plàstic, musical, dansat...) i després pot elaborar-se a nivell verbal. Cadascú utilitza el seu llenguatge perquè la comunicació sigui **efectiva i afectiva**, respectant l'elecció de cada persona.

Ús de l'art per construir un entorn **psicosocial saludable** en diversos escenaris (infants, joves, gent gran, adults, reconstrucció teixint social, violència, salut mental..)

**Produccions imaginàries.** Treballar a partir de la imaginació sense suggerir els continguts, utilitzant diferents suports per mitjà de personatges tèxtils, titelles, metàfores, un animal, un conte...

**Comunicació de la interioritat:** processos creatius individuals i comunitaris que obren espais de diàleg creatiu i ofereixen l'oportunitat a les persones a retrobar-se amb si mateixes i les altres persones de forma conscient.

COMUNITATS  
EDUCATIVES  
RESTAURATIVES  
CREATIVES  
TRANSFORMADORES

COOPERACIÓ

PRESA DE DECISIONS

COMUNICACIÓ

CONFIANÇA

APRECI/ESTIMA

CONEIXEMENT

PRESENTACIÓ

Actividades de  
Sensibilización:  
PROVENCIÓ

SEMBRAR  
CO-CREAR  
COLLIR



## 2.3 FASES DE LA METODOLOGIA TEIXINT FILS D'EMOCIONS (TFE)

☞ En què consisteix la metodologia TFE?

La metodologia va ser creada per Neus Bartrolí l'any 2009 amb la finalitat d'estimular processos creatius i transformadors, de cohesió de grup i transformació de conflictes a les aules/grups. Es proposa una metodologia estructurada en quatre fases:



«Els centres haurien de tenir el temps i els espais per poder parar, respirar, pensar i actuar per a transformar el seu entorn».

Bartrolí, N. 2019 a SomCrítics de la Fundació Jaume Bofill

FASE SENSIBILITZACIÓ

FASE MOTIVACIÓ

FASE PROCÉS CREATIU

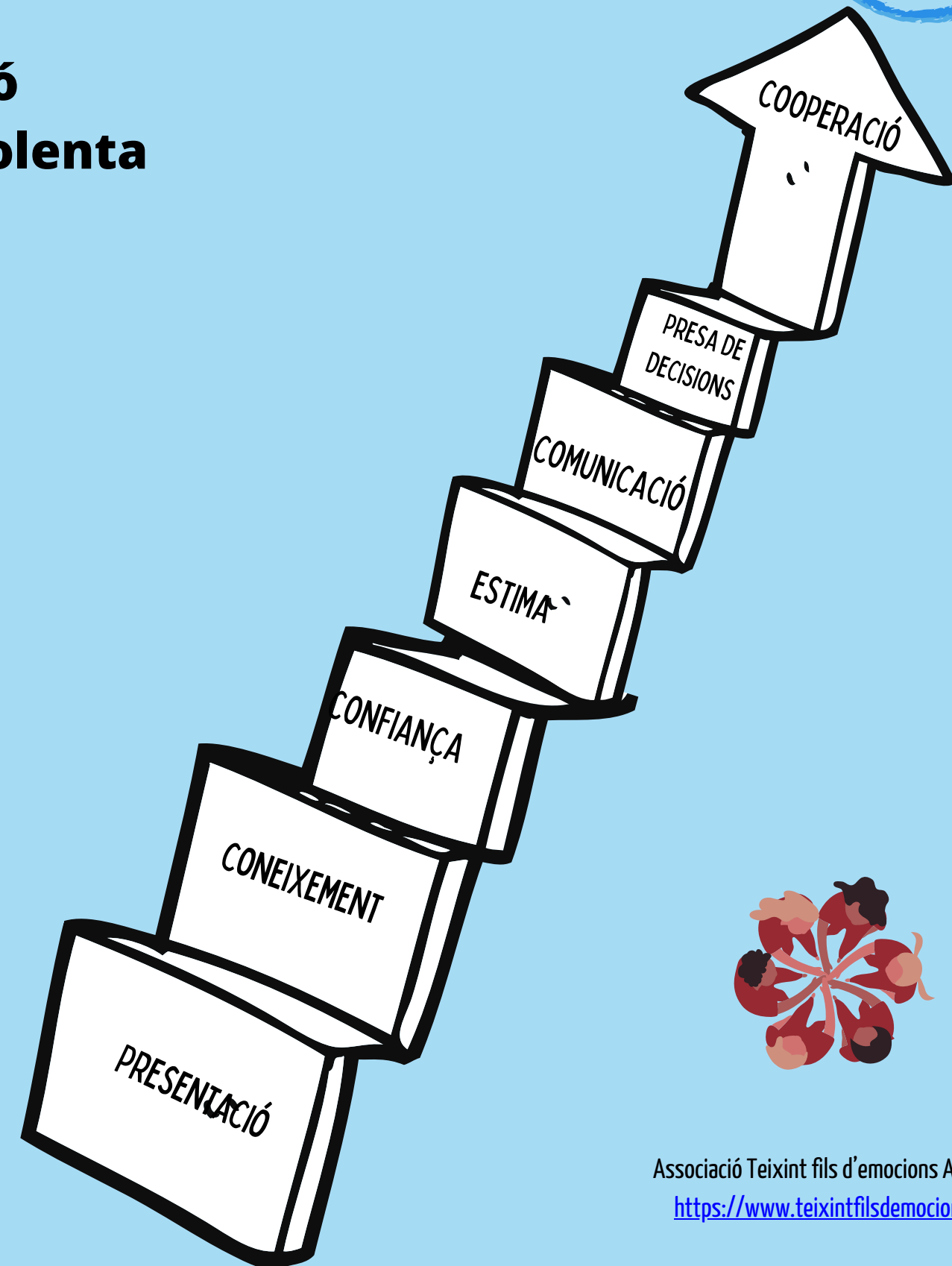
FASE PROJECCIÓ SOCIAL



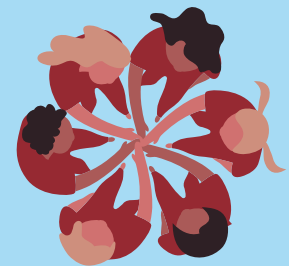
1

# FASE SENSIBILITZACIÓ

- Escala de Provenció
- Comunicació no violenta
- Cercles de diàleg



Grups transformadors  
cohesionats i integrats  
des de la diversitat



# FASE 1: SENSIBILITZACIÓ



La fase de sensibilització conté activitats per :

- Entendre i capacitar-nos en cultura de pau des d'una mirada artística per poder expressar tot allò que ens passa per dins.
- Ajuda als docents, nenes i joves a escalfar motors, a desmaquinitzar-se, és a dir, prendre consciència del que senten, tant a nivell corporal com emocional, per obrir-se al procés de transformació.

La primera fase de la metodologia vol tenir una primera aproximació amb les persones que integren el grup. Treballar l'escala de Provenció, la comunicació no violenta des del Jo Missatge i els cercles de diàleg per cohesionar el grup i consolidar confiança amb sí mateixes i amb les altres integrants del grup.

Camí de la Provenció: Confiança, cohesió de grup, presa de decisions i treball en equip per teixir construcció de grup/comunitat des del grup des de l'inici de curs, durant i final. La fase de sensibilització ajuda a escalfar motors i, per tant, a prendre consciència tant a nivell corporal com a nivell emocional, tant a l'alumne com el docent. Són experiències importants, vivencials i socioafectives per crear el clima de confiança i obertura com a procés. És una fase perquè el docent pugui ampliar la mirada com a facilitadora sense judici i afinar l'escolta i l'observació del procés que es genera.

L'anàlisi del procés i la sensibilitat també permeten identificar, per una banda, els punts forts i els punts dèbils de la planificació d'aquest projecte. Per altra banda, l'impacte dels resultats i dirigir els recursos a les variables/situacions que més suport necessiten.

En aquesta fase es destaca la implementació del cercle de dones com a trobades basades en la igualtat i el respecte mutu. L'objectiu és convidar a les dones a promoure la comunicació, l'escolta, la presa de decisions i coneixement dels altres a partir de la participació en cercle.



## CLAUS PER TREBALLAR LA SENSIBILITZACIÓ

- Obrir espais per presentar-nos a l'inici i durant el curs creativament, i valorar com estem fomentant el coneixement mutu, la mirada compassiva i la cohesió grupal amb activitats artístiques.
- Presentar-se des de la PRESENCIA, estar present, canviar la mirada des de l'escolta i generar vincle de forma processual, continuada i sistemàtica.
- Educar: treure el que hi ha a dins amb el cos, collage, ceres... Aprenentatge sense jutjar-me a mi i als altres.
- Centrar-se en la família i les amistats
- Partir de les necessitats i les motivacions
- Ser el canvi que vols veure al món
- Mirada Facilitadora
- Aprendre sense judici



## Com hem treballat la Fase Sensibilització

- Fase que es treballa en **cercles** i inclou activitats de tots els esglaons de l'**escala de provenció**.
- En aquesta fase es treballaran totes les dinàmiques que ajudaran a que totes les participants del cercle puguin anar transitant els diferents esglaons. És la fase on es teixeix la xarxa, el **teixit comunitari** i on es viu la transformació per després poder seguir avançant en la cohesió de grup/comunitat.
- Fase on cada participant anirà experimentant i explorant com es sent, que sent i anirà transitant el seu camí intern a l'**autoconeixement i el coneixement de les altres**.
- Dinàmiques de **connexió interna i consciència corporal**, la presència, ampliació de mirada, on treballar l'error com oportunitat, les creences, l'autocrítica, l'apoderament, l'autoestima, la gestió de les emocions internes i externes des de la comunicació transformadora i noviolenta amb la mirada restaurativa que ens repara.



**“Habéis visto que todo lo que hace nuestro pueblo lo hace en un círculo, y esto es así porque el poder del mundo siempre actúa en círculos, y todas las cosas tienden a ser redondas... El árbol florido era el centro vivo del círculo, y el círculo de las cuatro direcciones lo nutría. El Este daba la paz y la luz, el Sur daba el calor, el Oeste daba la lluvia, y el Norte con su viento frío y potente, daba la fuerza y la resistencia. Todo lo que hace el poder del mundo se hace en un círculo.**

**El cielo es circular, la tierra también, y las estrellas son redondas; el viento en su fuerza máxima se arremolina, los pájaros hacen sus nidos en forma de círculos. El Sol sale y se pone en un círculo, la Luna hace lo mismo, y ambos son redondos. Incluso las estaciones, con sus cambios, forman un círculo y siempre regresan a donde estaban. La vida de ser humano es un círculo de infancia a infancia, y así en todas las cosas en que se mueve el poder.**

**Nuestros tipis eran circulares como los nidos de los pájaros y estaban siempre dispuestos en círculo, el círculo de la nación, un nido hecho de muchos nidos en el que el Gran Espíritu quería que cobijásemos a nuestros hijos e hijas.”**

Alce Negro, hombre medicina de los Sioux Oglala

Associació Teixint fils d'emocions ARTiPAU

<https://www.teixintfilsdemocions.com/>





SANACIÓ I TRANSFORMACIÓ

*el cercle*

## 2.3.1 El cercle: sanació i transformació

- Un punt de trobada

- Una manera de relacionar-se

Una estructura de comunicació que promou la comunicació de igual a igual, el diàleg i l'intercanvi d'idees, pensaments, sentiments i emocions. A diferència de les estructures verticals o jeràrquiques, el cercle promou una comunicació horitzontal i que totes les persones que el componen siguin iguals. El simple fet d'estar asseguts en cercle, a la mateixa alçada, origina l'escolta igualitària.

- Totes les veus i històries són igual d'importants.

- Per la seva forma geomètrica propicia la introspecció i permet sentir la força i l'acompanyament de tot el grup.

- El cercle es converteix en una eina de transformació personal i social.

- El cercle és utilitzat com a eina de transformació comunitària des de la comunicació assertiva i no violenta.



# Significat de la paraula "cercle"

1. Superfície delimitada per una circumferència.
2. Línia corba tancada que té tots els punts a la mateixa distància del centre.
3. Conjunt de persones o coses situades al voltant d'alguna cosa.
4. Conjunt de persones unides per circumstàncies comunes o per un mateix interès.



## Paraules clau



"El Cercle és una cerimònia quotidiana: l'invent de les nostres ancestres més llunyanes, que després d'observar les infinites maneres on la naturalesa exaltava aquesta manera tant senzilla, el van integrar com el centre espiritual de les seves comunitats. Reservat per als rituals d'obertura i tancament, distinció i agraïment, el Cercle actua com un vehicle per narrar les nostres històries i transcendir-les. En Cercle, conversem amb el diví."

Baraka Elihu



# Procedència i origen ancestral

El cercle és un dels símbols bàsics i primogènits que comparteixen totes les cultures.

És la forma geomètrica més senzilla i tanmateix la més envoltant, sense principi ni final; representa el cicle de la vida, mort i vida. En el paleolític i el neolític es troben gravats de cercles de diferents tamanys i també a l'edat de bronze es troben cercles creats amb pedres en el terra amb un caràcter plenament sagrat, utilitzats com a llocs de cerimònies, observatoris de les estrelles o dels cicles del sol i de la lluna.

D'aquí la importància del significat ancestral del cercle.

La saviesa dels consells tribals dels indis nord-americans és una de les grans fonts d'inspiració del moviment contemporani d'encontres i reunions en forma de cercle. Inclús l'origen del fet d'utilitzar un objecte ritual que la persona que parlava havia de sostenir mentre la resta de components del grup l'escoltava amb atenció des de el cor, és una manera de comunicació poc coneguda a Occident i emprada en l'actualitat en la diversitat de cercles restauratius.



La forma geomètrica del cercle forma part de la dona des de el seu naixement.

Les dones som éssers biològicament cíclics. El nostre ventre és com un recipient circular on es crea l'origen de la vida, i en l'antiguitat les dones es reunien en cercles al voltant del foc, del menjar; i igualment circular era també la trobada per recollir i portar aigua a la casa familiar.

Les dones de la tribu es reunien al voltant del foc per explicar històries, compartir inquietuds i celebrar.



imatge:  
Amy  
Swagman,  
Triple Goddess  
Font web:

[www.mujiolica.com](http://www.mujiolica.com)



El cercle és considerat des de l'antiguitat com un espai sagrat de sanació i de celebració, de ritualitat, de connexió amb l'energia femenina i amb la naturalesa.

Totes les dones pertanyem a una tribu, una comunitat, i necessitem re-connectar entre nosaltres com feien les nostres mares, àvies, besàvies...les nostres ancestres.

També des de l'antiguitat hi han hagut cercles de dones per celebrar les estacions, les fases de la lluna, la menstruació i la transició de nenes a dones.



Imatge: "Dones al voltant del foc". Artista: Hem Jyotika.  
Font web: [www.muji.ciclica.com](http://www.muji.ciclica.com)

La connexió amb l'Univers: la terra, les plantes, els boscos, els animals salvatges, el mar, els rius, el vent, el foc, el cel, la lluna, el sol, els planetes, les estrelles...Els nostres ancestres obtenien de l'Univers: refugi, menjar i medicina per curar malalties, així com inspiració, creativitat, danses, càntics, poesies i contes.





**“Recupera lo que se ha olvidado  
Baila el fuego de tu deseo  
bajo la luna creciente de tu presencia plena  
Transporta las semillas de tus sueños  
aún un rato más  
a la matriz del ser de la Naturaleza  
Deja que la Tierra incube  
lo salvaje que hay en ti  
en su abrazo embrionario  
mientras recuerdas  
quien eras  
hace una eternidad  
cuando eras  
bosque y luz de la luna”.**

Poema de Edveeje Fairchild  
Traducció Carlota Franco



# El mandala

En la simbologia del cercle i la seva connexió ancestral també hi trobem el mandala.

La paraula “mandala” prové del sànscrit i significa “cercle” o “cercle sagrat”.

Un mandala és un símbol ritual i espiritual propi del budisme i l'hinduisme que representa l'Univers. També es considera una creació artística en forma de cercle organitzada al voltant d'un centre, el seu origen, normalment amb trets geomètrics i creada amb una intenció espiritual.

Els mandales estan presents en totes les cultures: asteca, maia, egípcia, tibetana, índia, xina. En l'antiguitat s'empraven per finalitats religioses i/o espirituals, però en l'actualitat s'utilitzen amb finalitats terapèutiques i creatives.



## Cercle de dones

- Un cercle de dones és com un bol que ens uneix, ens abraça i ens sosté creant cohesió entre nosaltres. Un espai sagrat de reconexió amb la teva intimitat, un espai d'encontre i de celebració amb altres dones. Un espai on escoltar, escoltar-se i sentir-se escoltada.
- Un espai on sostenir i ser sostinguda. Un espai càlid i d'ajuda a la mirada interna, a la pròpia escolta, al sentir i l'escoltar a l'altra. Espai de ressonàncies, trobades i destrobades.
- Un espai on cuidar els desitjos, il.lusions i propòsits de vida, el plaer. Un espai on poder ser i sentir-se vulnerable sense por, amb valentia.
- Seure en cercle és parar, regalar-se un temps, és cuidar-se i curar-se.
- És compartir, és deixar anar, és alliberar, és connectar amb el moment present.
- És enfrontar-se a mirar-se en un mirall a través de les mirades d'altres dones, d'igual a igual, sense judicis, sense etiquetes, i sense jerarquies. De dona a dona, d'essència a essència.



El cercle es nutreix de les pròpies històries i experiències de les seves components, de les seves fortaleses i vulnerabilitats, de la seva valentia per mirar-se i escoltar-se. Les critiques, els límits, les pors, les comparacions i els escuts s'eliminen, es deixen fora del cercle per mostrar-se i deixar-se veure en plena autenticitat, en essència.

Un cercle de dones promou una connexió més profunda i autèntica amb una mateixa i amb la vida. Connectar també amb la teva feminitat, amb el teu Ser com a dona, la teva energia femenina, connectant amb les altres dones. Prendre consciència de la fortalesa interior, del poder femení, dels cicles vitals de la feminitat i dels teus ancestres. Com a dones ens hem adaptat a viure en un entorn sociocultural definit des de el pensament masculí i ens hem oblidat de les nostres pròpies necessitats i quan les recordem no els hi donem el valor que es mereixen.

El cercles són un model de col·laboració social davant de l'actual model de submissió/dominació en el que vivim. El fet de compartir i alimentar un paradigma diferent de l'establert, constitueix un impuls pel canvi cultural.



El cercle de dones som TOTES.



Totes tenim dret a ser vistes, a ser escoltades i valorades.

Juntes recordem qui som, d'on venim , a on anem, què volem fer i com ho volem fer.

Juntes ens ajudem a teixir-nos, a construir, a crear i a tenir-nos cura.

Juntes ens cuidem i co-cuidem.



**" Un cercle de dones t'ajuda a trobar el riu de la teva vida i et dona suport en el procés d'entregar-te a la seva corrent"**

Marian Woodman

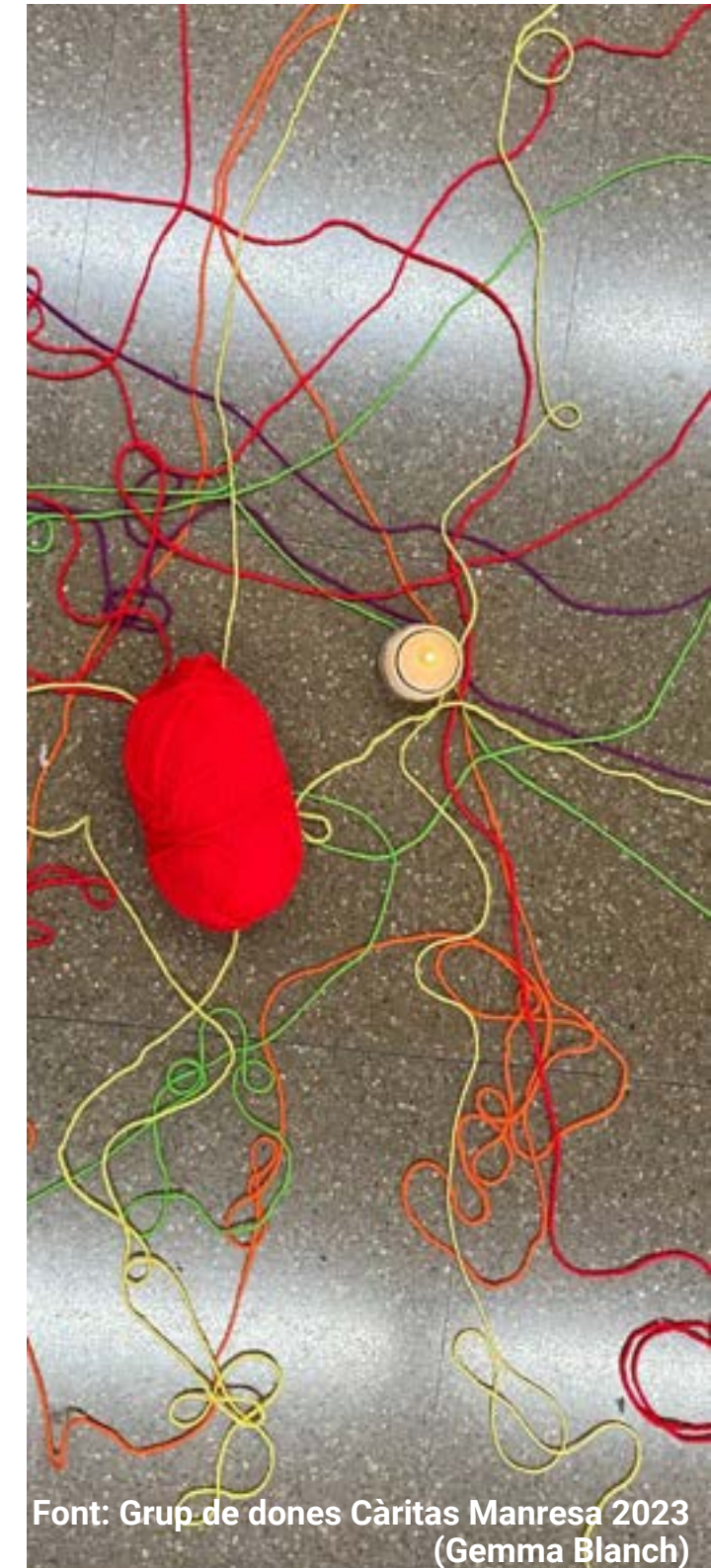


## Objecte de la paraula

La utilització d'un objecte per donar el torn de la paraula dins del cercle també té una procedència ancestral. Són moltes les tribus indígenes que utilitzaven un "bastó de la paraula", conferint aquest poder a qui el sostenia. El seu origen prové de les tribus indígenes nord-americanes i també de diferents comunitats d'Àfrica i Austràlia. El fet d'utilitzar un "bastó de la paraula" antropològicament s'associa a una pràctica igualitària i de democràcia en les presses de decisions de la tribu. Però també tenia un valor espiritual i cerimonial.

L'ús d'un "objecte especial" per poder parlar, comporta que cada persona tingui el seu moment, el seu espai per ser escoltada sense la pressió del temps o de les interrupcions, ni preguntes, propiciant que la persona es pugui expressar des del sentir amb autenticitat i profunditat des del seu Ser a diferència de la manera d'expressar-nos quotidianament.

Utilitzarem un **cabdell de llana vermell** com a objecte de la paraula.



Font: Grup de dones Càritas Manresa 2023  
(Gemma Blanch)

Associació Teixint fils d'emocions ARTiPAU

<https://www.teixintfilsdemocions.com/>



## Cercle de la paraula

Un cop establert el cercle cada una de les dones tindrà el seu moment per parlar i ser escoltada, el seu torn de paraula. És en aquest ritual de la paraula on és necessari l'ús d'un "objecte especial" utilitzat com el "bastó de la paraula". Qui estigui en possessió de l'objecte és qui tindrà el torn de la paraula i les demés components del cercle només escoltaran. L'objecte s'anirà passant en cercle o també es podrà deixar en el centre del cercle i el podrà agafar qui necessiti o vulgui expressar-se en el cercle.

La roda de la paraula doncs es pot considerar un ritual d'inici i de tancament en si mateixa. Un moment per expressar el com , i el que es sent o el que es té necessitat per deixar anar, i ser escoltat. També es pot utilitzar la roda de la paraula com a ritual de coneixença entre les diferents dones del grup a partir de diferents preguntes aportades per la facilitadora o inclús per les pròpies participants del cercle.



Font: Grup de dones Càritas , Manresa 2023 (Gemma Blanch)





Font: Grup de dones Càritas , Manresa 2023 (Gemma Blanch )

## Preguntes d'inici del cercle:

- Una rosa i una espina. Explicar una situació/experiència viscuda que hagi sigut agradable/positiva i una de desagradable/negativa succeïda des de l'última trobada.
- Fer un gest, un moviment, una escultura de com estàs ara.
- Com et sents ara a partir de la pregunta:
  - Si fossis un color?
  - Si fossis un instrument?
  - Si fossis una flor?
  - Si fossis una fruita?
  - Si fossis una cançó?Quin temps fa en el teu interior?



# La facilitadora

És el far, la llum guia del viatge.

- Acompanya, dona suport, sosteniment i facilita a cada una de les dones del cercle a accedir al seu interior; a connectar amb ella mateixa, amb el seu cos físic, emocional i mental.
- La facilitadora és la iniciadora del procés introspectiu i restauratiu del cercle.
- La facilitadora convida a l'autoconeixement i l'apoderament transitant el camí amb fluïdesa i acompanyament.

Les seves funcions són:

- Preparar l'espai a nivell pràctic i energètic
- Propiciar la mirada i escolta internes, l'autointerrogació a partir d'una idea sobre la que treballar, que provoqui el valorar i explorar preguntes i respostes.
- Proposar dinàmiques, moviment corporal, visualitzacions i altres eines per facilitar l'entrada a l'inconscient.



# Consignes per fer un cercle

- Respectar el torn de paraula
- Autocura i la cura de l'altra
- Compromís de sostenir
- Estat de presència sostingut intern i del grup
- Consciència dels judicis i prejudicis propis, i de les pròpies creences
- Confidencialitat del que succeeix en el cercle
- Deixar de banda el pensament/judici i obrir-se al sentir



**«Estar en un Cercle és una pràctica d'aprenentatge i creixement  
que es nutreix de l'experiència i la saviesa, del compromís i el  
valor de cadascuna de les dones que hi ha en ell .»**

Jean Shinoda Bolen



# Rituals d'inici d'un cercle

## CENTRAMENT I CONNEXIÓ INTERNA [5min]

- **Observar la respiració.** Observar l'entrada i sortida de l'aire. Amb l'entrada d'aire, omplir-se d'energia, nutrir-se, regenerar-se. Amb la sortida de l'aire, el buidar-se, el deixar anar els problemes, dolors, preocupacions, coses a fer, relaxant i afluixant el cos
- **Relaxació.** Estirades a terra en una màrfega, fer un escaneig corporal de peus a cap. Sentint els ossos, la musculatura, la sang, la pell, òrgans,...I sentint la lleugeresa i el pes del cos.
- **Prendre consciència corporal.** Punts de contacte del cos amb el terra, amb la cadira... observació. Que demana el cos, un estirament, un moviment, obrir-se, ....sentir-se.



- **Automassatge per despertar el cos.** Fregar les mans aportant calor i passar-les amorosament per la cara, els cabells, els braços, el pit, el ventre, la pelvis, les cames, els peus...som una pluja d'aigua que et neteja, relaxa i et porta al moment present.
- **L'arbre, arrelar-se i créixer.** Imaginar i sentir els peus arrelats al terra, com les arrels de l'arbre que ets allargant-se a la profunditat de la terra, nutrint-se de la terra i a través dels braços, sentir que són les branques que reben l'energia del cel, del sol, la lluna i les estrelles....
- **Mans cor i úter.** De peu o assegudes posar una mà al damunt del cor i una altra damunt de l'úter, sentint la connexió entre ambdues zones. Respiració suau...abraçar-se a sí mateixa



## **NETEJA ENERGÈTICA [5min]:**

(Eliminació de tensions, bloquejos, pensaments o emocions estancades)

- **Vibració corporal, “shaking”.** Moure el cos amb la intenció de moure l’energia del cos portant-la cap a la terra, espolsant, eliminant, treient del damunt les males sensacions, preocupacions, maldecaps, problemes. Els peus arrelats a terra, genolls lleugerament flexionats es comença a moure el cos suaument i es va augmentant el moviment més enèrgicament despertant l’energia interna i alliberant, deixant anar. Afluixar suament fins a parar.
- **Neteja amb plantes fresques com l’espígol i el romaní.** Es van passant les plantes l’una a l’altra al llarg del cos començant per la coroneta fins als peus recorrent el cap, cervicals, espatlles, esquena, braços, mans, cames, peus.
- **Massatges.** Els massatges es faran per davant i per darrera començant per la coroneta fins als peus, recorrent el cap, cervicals, espatlles, esquena, braços, mans, cames, peus. Poden fer-se dretes/estirades.



Es pot fer en diferents opcions:

- i. Tren de massatge. Les participants en cercle es posen una davant de l'altra, Una rep i l'altra dóna.
- ii. Massatge grupal concèntric. Les participants es col·loquen en dos cercles , un dins de l'altre. Els components del cercle interior tanquen els ulls i els del cercle exterior els faran un massatge a l'esquena. El grup anirà rotant pels diferents membres del cercle interior. Opció a fer el massatge al ritme de la música.
- iii. Massatge per parelles. Una rep i l'altra dóna.
- iv. Massatge entre tres. Dues donen, una fa el massatge per davant i una segona per darrera. La que està al centre, rep el massatge,
- v. Massatge per quadrant de files. Quatre files o les necessàries per a que siguin composades pel mateix nombre de participants cada fila. Cada 2min aniran girant per torns cada fila en direcció a un punt cardinal intercanviant les pràctiques de donar i rebre en cada canvi. Cada participant anirà donant i rebent massatge a la vegada, cada vegada per part d'una persona diferent.



# Rituals de tancament

## MOVIMENT CORPORAL [5min]

- **Ball d'acomiadament.** Deixar el cos lliure, sentir i celebrar el cercle viscut. Deixar anar les males emocions sentides i donar pas a la nova Ser. Sentir-se lliure, lleugera, acompanyada, sostinguda. Alliberament, alegria, compartir, celebrar, ballar...junes. Ballar en cercle al voltant del centre, la nostra foguera.
- **Mirar-se fixament als ulls.** Donar-se les gràcies les unes a les altres.
- **Abraçada conjunta en cercle.** De peu dret movent els malucs de dreta a esquerra suaument com el vaivé de les onades.



Font: Grup de dones Càritas , Manresa 2023 (Gemma Blanch)



**“Cada Cercle és una regeneració de la forma arquetípica: està inspirat i sostingut per tots els Cercles de dones que han existit i ell a la vegada, fa una aportació al camp d’energia arquetípica que facilitarà el camí al Cercle següent ”**

Jean Shinoda Bolen



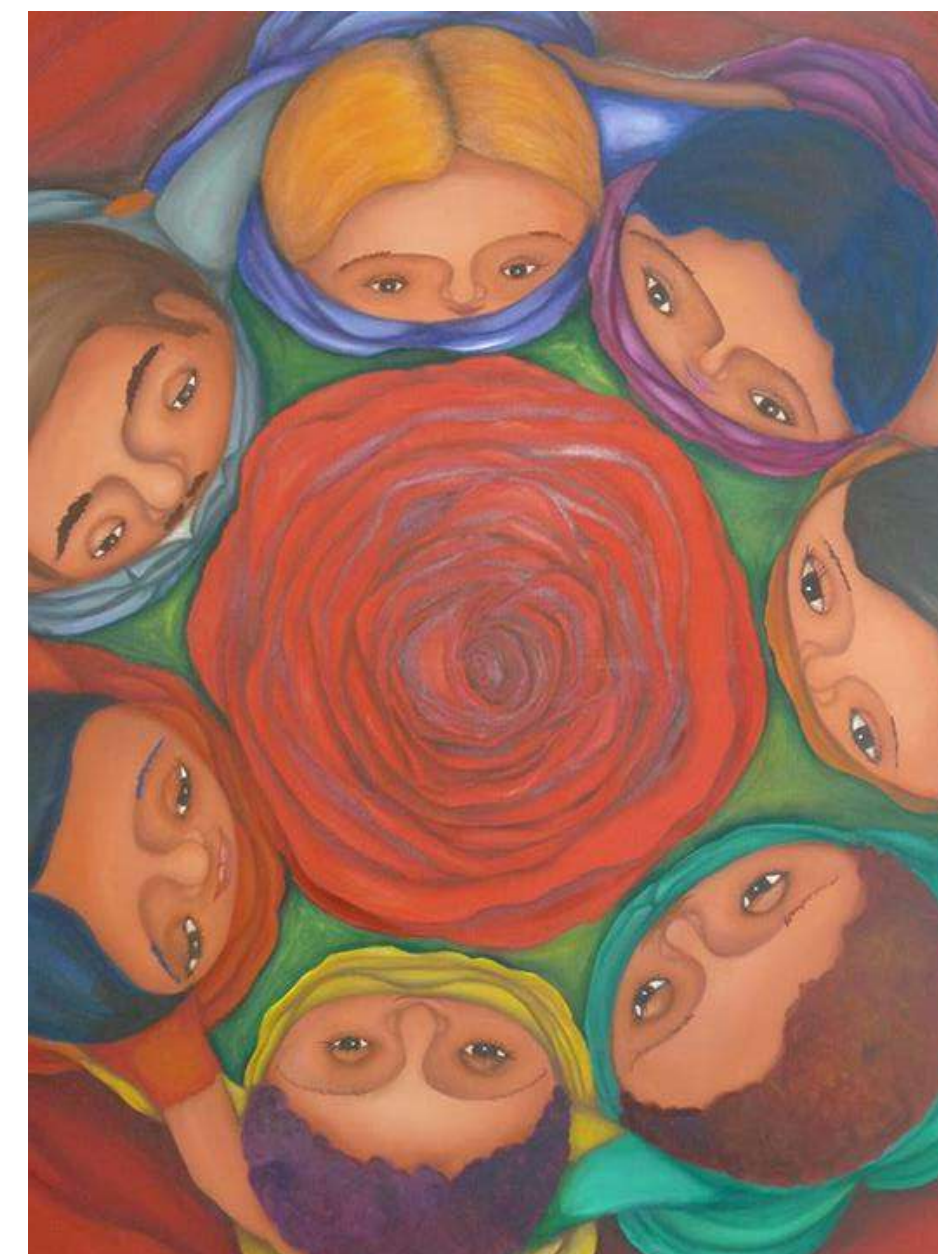
## 2.3.2 EL CENTRE DEL CERCLE

El cercle sempre té un centre; considerat des de l'antiguitat com un centre sagrat, el foc, la foguera al voltant de la que es reunien les dones de la tribu, de la comunitat.

El centre del cercle, és l'"altar. Símbol de "llar", "casa", "seguretat", "refugi".

La paraula "altar" prové del llatí "altare": elevar. Ens connecta doncs a quelcom més gran que nosaltres, amb els simbolismes i amb quelcom transcendental. Tradicionalment un altar està elevat com indica la pròpia paraula, però en els cercles de dones el col·locarem en el terra, l'altar estarà en connexió amb la terra, buscant recuperar el vincle amb la terra, amb la naturalesa de la nostra essència . I es col·locarà en el centre del cercle tal i com feien els nostres ancestres, creant un cercle dins d'un altre cercle.

El centre té una part d'activisme espiritual. I és l'energia que es genera des de el centre del cercle la que es mou i circula entre nosaltres propiciant el centrament i l'equilibri, la concentració i la consciència. Ens porta i ens manté en el centre.



# Components del centre del cercle

El centre del cercle com a referència a cada sessió, punt de referència de la sessió.

Components del centre creat per la facilitadora:

- intenció o propòsit
- espelma
- xarxa de llanes de diferents colors: vermell, taronja, groc, verd, blau, lila.
- materials o objectes segons el treball a realitzar durant la sessió.
- Elements essencials que simbolitzin el que es vol transmetre, la intenció.

Altres: música relaxant de fons i encens.



Font: Grup de dones Càritas, Manresa 2023 (Gemma Blanch)



# La Intenció

El propòsit, l'objectiu a treballar durant la sessió té una intenció que es crea a l'espai on es treballa. L'espai i el centre del cercle sempre buscarà reflectir i trobar la intenció.

La intenció general sempre serà el transmetre un "refugi", una "llar", un espai de calma i de seguretat on simplement poder Ser, sense pors. Per això és important mantenir uns elements o estructura de centre fixa, la que serà la "base" de totes les sessions, per donar aquesta tranquil·litat i seguretat necessàries per obrir-se i deixar-se sostenir. Aquesta "base" farà sentir a les participants a la seva arribada a la sessió que estant al seu espai sagrat.

Cada sessió però també tindrà una intenció concreta a treballar, provocant una mirada i escolta internes determinades treballant l'apoderament, l'autoestima, la femineïtat, l'autocura, la confiança, la seguretat, la vulnerabilitat, la tendresa, l'amor, l'autoconeixement i la creativitat. Important tenir una intenció clara de cada sessió.

Posar la intenció al encendre l'espelma del centre i amb els elements, objectes, imatges que complementin el centre.



# Espelma

Símbol de la llum guia i representació de la facilitadora que inicia el viatge.

És el nucli del centre i l'origen, el punt d'on neix i es crea la xarxa. A la primera sessió és l'únic component del centre, la llum que dóna l'energia de creació al cercle, la llum que il·lumina i que té cada una de les participants del cercle en el seu interior. La llum que a cada trobada anirà creixent amb força a l'interior de cadascuna.

Al finalitzar la primera sessió s'haurà començat a crear una xarxa (simbòlicament amb els cabdells de llana) que unirà a cadascuna de les participants amb les altres components del cercle i que s'anirà expandint i creixent amb cada sessió.



Font: Grup de dones Càritas, Manresa 2023, (Gemma Blanch)

Associació Teixint fils d'emocions ARTiPAU

<https://www.teixintfilsdemocions.com/>



# La Xarxa

Són múltiples les descripcions i connotacions de la paraula "xarxa".

La descripció física ens diu que és una estructura de malla formada per cordes, fils, filferros o altres materials que tenen un llaç, un nus o un entrelligat d'algun tipus en les seves interseccions, generant com a resultat un teixit o superfície sòlida amb grans espais oberts entre els fils.

La descripció figurada és un conjunt de coses o persones entrellaçades entre elles.

L'objectiu del cercle i de les diferents dinàmiques a realitzar al llarg de les sessions és el resultat d'ambdues descripcions. És crear una xarxa, un teixit col·lectiu, comunitari i social, de superfície suficientment sòlida i segura, per sostenir pes i al mateix temps per embolcallar, protegir, acaronar suaument i amb espais oberts de llibertat i de moviment, d'adaptabilitat. Un teixit en creixement, en expansió, amb capacitat per entrellaçar-se, entreteixir-se indefinidament. Un teixit, una xarxa de persones, de dones entreteixides.



Per teixir i crear aquesta xarxa utilitzarem les diferents dinàmiques de treball segons les diferents fases de la metodologia TFE i des de la mirada de la cultura de Pau , partint de l'escala de provenció que a nivell espacial i físic s'iniciarà en el nucli del centre del cercle.

Utilitzarem les diferents llanes de colors, per iniciar i simbolitzar aquesta xarxa, i l'escala de provenció, corresponent els diferents colors de llana als diferents graons de l'escala de provenció.

El creixement de la xarxa, serà igual al creixement en l'escala de provenció.

Però com treballarem els graons de l'escala de la provenció en la fase de sensibilització?



## Centre del centre: construcció col.lectiva

Ocasionalment es pot crear el centre conjuntament amb les participants del cercle, essent les mateixes participants les que portin elements, objectes o imatges relacionades amb la intenció a treballar durant la sessió. O que a elles les faci connectar amb el propòsit en si mateix.

La recerca i preparació prèvia les connecta amb la seva mirada interna abans de la sessió. També promou la coneixença entre les participants del cercle. Genera un ambient de connexió i d'obertura, es promou una energia horitzontal i participativa, creant un ambient de confiança i complicitat.

Tots els objectes, elements, imatges que es col.loquen en el centre, adquireixen una força especial, que ens ajuda a tenir present el que es vol apoderar, i el fet de posar-los en el centre, ens ajudarà a trobar el propi centre intern.



## Aplicació al cercle de dones

Cercle de dones migrants, dones que pel seu origen, tradicions, religió, educació i cultura i vivències tenen molta dificultat per sentir i prendre consciència del seu cos físic, inclús en alguns casos el cos físic pot ser un tema tabú, reservat per la intimitat de la llar, de la família. S'hauran de treballar les diferents dinàmiques amb molta cura, paciència i respecte, deixant que poc a poc es perdin pors, vergonyes o que puguin anar caient creences en el trànsit de les diferents fases i dinàmiques. Respectant la diversitat cultural amb les seves pròpies imposicions, condicionants i creences.

En aquesta interculturalitat també hi ha una gran desconexió interna amb el seu Ser i el seu sentir, dificultat en sentir o reconèixer emocions, sensacions internes que potser culturalment o que en la recerca d'un propi benestar han estat prohibides, inhibides, ignorades o oblidades. Es requereix doncs, d'una extensa fase de sensibilització, que en moltes ocasions es combinarà o es treballarà en paral·lel amb la fase de motivació.



## 2.3.3 LA PROVENCIO

La Provenció és crear totes les condicions necessàries per promoure la cooperació, la cohesió social i la construcció de comunitat des de la diversitat, les diferències, les vulnerabilitats i les fortaleses, creant un clima de seguretat i estabilitat.

A diferència de la prevenció, que ens porta a fugir i evitar els moments de crisi i els conflictes, la provenció ens dóna unes eines, per afrontar-los des de un mètode de convivència. Proveeix a les persones d'habilitats i estratègies per abordar les situacions difícils o de conflicte de manera constructiva i no violenta des d'una mirada inclusiva que fomenta la cohesió grupal, però també un aprenentatge i autoconeixement i creixement personal.

La provenció és una metodologia per construir comunitat i cuidar de les necessitats de totes les persones: seguretat, respecte, confiança, apreciació/estima reconeixement, harmonia, contribució, cooperació. Ens ajuda a construir una xarxa de relacions segures.

La provenció des de la metodologia TFE es recomana treballar des del sentir, observar per transformar. És una experiència a partir de la convivència, no és una tècnica que només s'aplica i dóna fruits. Cal l'experimentació i vivència reflexiva per teixir la cohesió de grup/comunitat.



# Escala de provenció

Metodologia per a la creació de comunitat.

Totes les dinàmiques que es realitzaran en el cercle de dones es desenvolupen i treballen en base a les diferents esglaons que configuren el procés total de la provenció.

L'escala està formada per 7 graons:

1. Presentació
2. Coneixement
3. Confiança
4. Estima/Apreci
5. Comunicació
6. Presa de decisions
7. Cooperació

Els 4 primers esglaons treballen la cohesió de grup, la base de la xarxa.



# L'escala de provenció i xacres

En el cercle de dones iniciem l'escala de provenció partint des de el centre del cercle. L'origen de la cohesió de grup, de la comunitat, de la tribu, del cercle, del naixement de la xarxa a crear.

- Treballarem sempre des de el sentir, de la mirada i escolta internes que ens portaran a l'autoconeixement físic i corporal, emocional, mental i energètic.
- Connectant amb el nostre cos, adoptant consciència corporal i emocional i també energètica. Mitjançant el treball de les diferents dinàmiques adaptades als diferents esglaons de l'escala de provenció també connectarem amb els principals centres energètics, xacres, del nostre cos.
- Els xacres són remolins o rodes energètiques de diferents vibracions. que estan connectats amb diferents parts del cos, òrgans, músculs, ossos, glàndules. Aquests centres energètics necessiten estar "oberts" i "equilibrats" entre tots ells, aportant benestar i salut física però també emocional i mental. Potenciant tots els sentits, l'autoestima, la seguretat, la comunicació, la voluntat, la fortalesa, l'empatia, i la intuïció.



# PROVENCIO

Provenció significa proveir a les persones i als grups les aptituds necessàries per a afrontar un conflicte. La provenció es diferencia de la prevenció de conflictes en que el seu objectiu no és evitar el conflicte sinó aprendre com afrontar-lo. La provenció ha de treballar-se de manera gradual, des dels aspectes més superficials als més profunds de sí mateixa i de la relació amb les altres persones.



Font: Adaptació Associació Teixint fils d'emocions ARTiPAU  
<https://www.teixintfilsdemocions.com/>

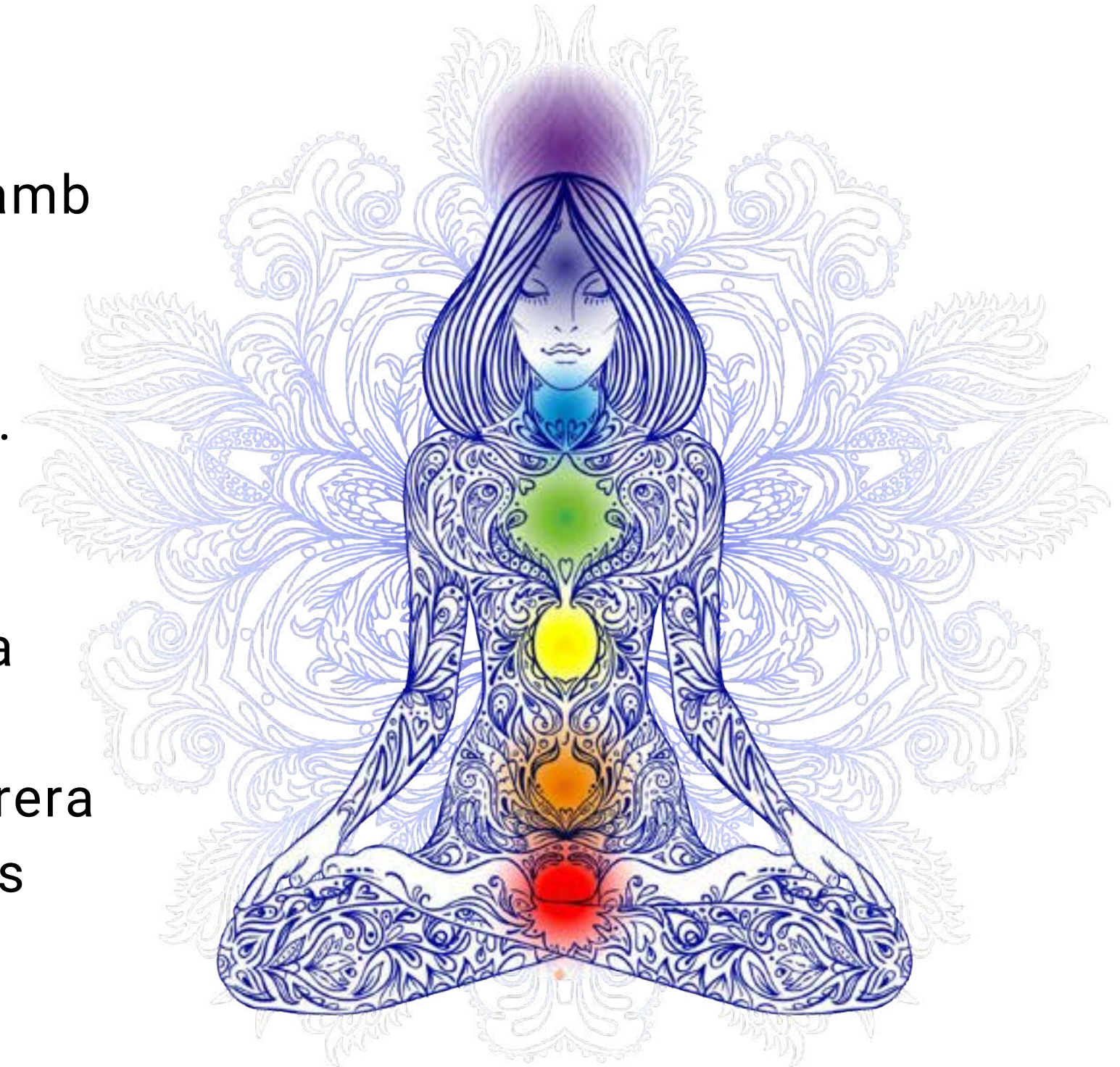


Qualitats totes elles necessàries per assolir la provenció i una transformació social i comunitària.



Cada un dels esglaons de l'escala de provenció està vinculat directament amb un xacra concret "chackra" (sànskrit). Així com amb un color determinat, corresponent al xacra que es treballa.

Simbòlicament treballarem amb els colors dels cabdells de llana/xacres a partir dels quals crearem la xarxa del cercle, teixirem comunitat sessió darrera sessió. Equilibrant i despertant xacres amb cada esglaó.



# 1. PRESENTACIÓ. MULADHARA CHAKRA. VERMELL.

- És l'inici de la creació de vincle, l'origen de la xarxa.
- El primer fonament. La base de la comunitat a crear.
- Vinculat al primer xacra, Muladhara, el xacra arrel, i a l'element Terra. Ens vincula a l'arrelament a la terra, a la llar i a la família, a l'entorn, a la materialitat, tot el que aporta equilibri i seguretat a la persona. Qualitats sense les que ens sentim insegurs i vulnerables, fràgils.
- Ens connecta a les necessitats bàsiques i més primàries de la condició humana, la supervivència.



Necessitem conèixer als altres per crear noves arrels, nous vincles que ens sostinguin, una nova llar, un nou refugi que ens porti l'equilibri i seguretat que s'ha perdut durant el procés migratori.

Recuperar i/o crear noves estabilitats i seguretats, nous vincles, una nova comunitat.



És el moment d'establir l'enquadrament del cercle, quines seran les regles entre les components del cercle i la facilitadora per tal d'establir un entorn segur i a partir d'aquí seguir pujant els diferents esglaons de l'escala que ens portarà a crear la xarxa. Moment de que cada component del cercle tingui el seu moment per sentir-se vist, escoltat i reconegut per les altres, moment de sentir-se formar part, ser valuós com qualsevol altra.

Es treballaran diferents dinàmiques que ens portaran a conèixer la informació bàsica i altres curiositats o característiques de les persones que formaran part del cercle, de la comunitat.

Saber quin color t'agrada, el teu plat preferit o quins són els teus somnis. Interacció i curiositat que ens portaran no només a conèixer el nom de l'altra sinó també a saber escoltar-la, mirar-la directament als ulls sense prejudicis mitjançant l'art i la creativitat, de essència a essència, des de el sentir i l'escolta.



## 2. CONEIXEMENT. SVADHISHTHANA CHAKRA. TARONJA.

- Fase de coneixement de les components del cercle, més enllà del nom, edat, professió, nacionalitat o lloc de residència.
- És la presentació interna mitjançant la presentació externa. també és la fase de l'autoconeixement propi, del propi sentir.
- Vinculat al segon xacra, el xacra Svadisthana, xacra de les emocions, la sensualitat i la sexualitat.
- És el xacra de la felicitat, l'impuls de la vida i l'element Aigua. Origen i naixement de la nostra energia creativa, de crear la nostra vida, de sentir i experimentar el que ens aporta benestar, del desig i el plaer. Ens ajuda a netejar les nostres emocions, a netejar i remoure la nostre aigua interior.
- Simbolitza la confiança, l'expressivitat, obertura, alegria i sexualitat (energia creadora).



Co-crear nous espais creatius per afrontar els canvis que aporta la migració i el procés migratori.



Ens trobem en la fase on aprendre a desenvolupar l'autoconeixença i el coneixement de l'altra per entendre, sense judicis i des de la curiositat de conèixer i saber de l'altra. El coneixement de l'altra ens portarà a teixir confiança i apreciació en el cercle, a conèixer, respectar i acceptar la diversitat de la humanitat, l'alteritat.

És una fase per aprendre a conviure amb els dilemes propis, i que ens porta a prendre consciència de les vulnerabilitats i fortaleses pròpies fent ús de la valentia; la vulnerabilitat aporta claredat i honestedat.

També és una fase on trobar afinitats, diferències, habilitats i característiques pròpies de cada component del grup, fugint de les etiquetes i els estereotips. Totes som dones però tanmateix som úniques com a persones i com a essències d'un grup,

És una fase on s'obrirà la mirada intentant comprendre l'interior i l'exterior.

És important acompanyar i sostenir donant espai i temps perquè cada integrant del cercle pugui obrir-se a si mateixa i a les altres al seu ritme, sense forçar ni pressionar, deixant que cadascú flueixi al seu pas com l'aigua, a mida que vagi sentint.

La xarxa s'està creant. És dinàmica, viva, canviant, creativa, transformadora...



### 3.CONFIANÇA. MANIPURA CHAKRA. GROC.

- Tercer esglaó de l'escala de provenció.
- Un esglaó que s'assoleix de mica en mica, a poc a poc, a mida es treballen el primer i segon esglaó, es van establir vincles que acaben generant la confiança.
- Vinculat amb el tercer xakra, Manipura i a l'element Foc, element de la combustió i transformació. És el xakra de l'energia solar i de la pròpia energia vital, de la fortalesa i la voluntat per tirar endavant, per portar a terme les decisions pròpies. És la força i la confiança que ens ajudarà a assolir els nostres objectius, a confiar i creure en un mateix. El que ens ajudarà a assolir el propòsit marcat.
- Simbolitza dinamisme, voluntat, confiança i força interna.



Generar un espai de seguretat i confiança en el cercle per afrontar les migracions i dols interns/externs creant nous vincles de confiança.



És necessari treballar la confiança en els altres, en el grup, en la xarxa que s'esta construint, però també la confiança en una mateixa, l'autoconfiança, és la base per a que es pugui fer créixer la confiança en el grup. Sinó es pot confiar en un mateix, tampoc es podrà confiar en els altres. La confiança en un mateix és la base per assolir qualsevol conflicte o per prendre decisions, és el que ens permetrà observar i acceptar les pròpies pors, angoixes, emocions sentides i límits imposats, a mostrar l'autenticitat interna. Ens ajudarà a transformar les febleses en fortaleses. Ens permetrà mostrar la nostra vulnerabilitat amb nosaltres mateixos i amb els altres.

La confiança és un sentiment que es crea, es genera i es sent. És un sentiment que l'altre genera en mi, no es pot demanar ni exigir, simplement es sent en un mateix a partir d'un vincle establert amb l'altre. Les diferents dinàmiques proposades ens ajuden a construir la confiança en el cercle, a partir d'unes actituds i unes experiències viscudes conjuntament en el cercle. La interacció, l'escolta i la mirada atenta ajuden a crear i sentir la confiança i a transitar les emocions sentides per diferents vies artístiques.



**“Vaig aprendre que el coratge no és l’absència de por,  
sinó el triomf per damunt d’ell.  
L’home valent no és aquell que no sent por,  
sinó el que conquereix aquesta por.”**

Nelson Mandela



Què ens ajudarà a crear, generar i construir confiança en el cercle?

- Espai de confiança
- Crear un espai de comunicació emocional transformadora
- Espai segur
- Escolta empàtica
- Comunicació no violenta, respectuosa i sense judici
- Jocs de confiança sensorial
- Compartir sentiments, emocions, amb el cercle
- El cercle com a eina de comunicació
- Pràctiques restauratives
- Marcar uns límits clars
- Establir un entorn de seguretat per totes les dones



La confiança està viva i és molt fràgil, igual que les relacions personals i socials, les relacions de comunitat. Està en estat de transformació constant, pot créixer i reforçar-se o desaparèixer essent molt difícil de recuperar i restablir-la de nou.



#### 4. ESTIMA O APRECI. ANAHATA CHAKRA. VERD.

- El quart esglaó de l'escala de provenció és posar en valor. És estimar-se i estimar, fomentant l'autoestima i l'apoderament personal.
- Vinculat al quart xacra, Anahata, i a l'element Aire.
- El xacra del cor, de l'amor incondicional, l'estima i l'apreci, la compassió, l'empatia. El xacra dels sentiments, del perdó, de l'amabilitat i la bondat.
- Simbolitza amor, obertura, expansió, positivitat. Unió de l'essència interior amb l'exterior. Vincle entre les energies del Cel i la Terra, entre la individualitat i la grupalitat.
- Tots som un.



En aquest esglaó s'haurà de treballar i potenciar la mirada i escolta interna.

Conèixer el propi caràcter, comportament, actituds, creences, conviccions.

Identificar les múltiples identitats d'un mateix, envers la comunitat i l'entorn social i familiar.



Qui sóc? Com sóc? en els diferents àmbits i col·lectius.

- Important conèixer el com et veus a tu mateixa, virtuts i defectes, i el com et penses i penses.
- Com ens relacionem amb el propi pensament, el com ens parlem i el que ens diem, afectarà a la nostra autoestima. Les creences generen pensaments en nosaltres que ens provoquen unes emocions. les diferents dinàmiques ajudaran a treballar una valoració positiva d'un mateix, positivament les pròpies creences, percepcions i diàlegs interns, potenciant l'apoderament i l'autocura.
- És important reconèixer les pròpies emocions i les dels altres, desenvolupar l'empatia, per poder entendre i sostenir. La importància de no jutjar-nos, i de construir la pròpia identitat personal en relació amb la identitat col·lectiva. Com som i com ens mostrem, com ens comportem.
- A nivell grupal és important conèixer i reconèixer a l'altre des del respecte, i des d'una valoració positiva, desenvolupant una cura mútua, per això són importants els esglaons previs de coneixement i confiança. Capacitat de reconèixer i incloure a l'altre percebut com a diferent, potenciant la inclusió de la diversitat, el conviure en la diversitat, establint relacions positives i una convivència pacífica.



## 5.COMUNICACIÓ I ART. VISHUDDHA CHAKRA. **BLAU**.

- En el cinquè esglaó es treballarà la comunicació, efectiva, activa i empàtica.
- Vinculat amb el cinquè xakra, Vishuddha i amb l'element Éter. la manifestació. És el xarra de la comunicació i l'auto expressió, el xakra dels sentits.
- És la capacitat de comunicar-se de forma sincera i autèntica, des de l'essència i de l'escolta activa. És el nostre centre de comunicació físic i espiritual, el nostre so, la vibració interna que ens permet exterioritzar les nostres idees i pensaments.
- Simbolitza la veritat, la autenticitat i la integritat.

Dissenyar activitats senzilles que permetin expressar-se des de diferents llenguatges artístics per acompanyar el què es vol/pot dir i què es vol callar. Les produccions artístiques van més enllà de les paraules. Art i Comunicació sense judici.



Aquest és un dels esglaons més importants, posat que la comunicació és l'eina clau per teixir una xarxa de grup. És l'eina bàsica per relacionar-se i interaccionar amb la comunitat, i amb el cercle, i mitjançant la qual ressolem els conflictes i diferències. Una bona comunicació propiciarà un bon resultat davant la resolució d'un problema i és essencial per arribar a una presa de decisions i a la cooperació.

Important treballar els principis de la comunicació no-violenta per propiciar l'eliminació d'un llenguatge adquirit per inèrcia basat en unes creences i pensaments determinats:

- observació sense judici.
- expressió de sentiments.
- indagació de les pròpies necessitats.
- acció, petició de canvis.

Important prendre consciència de quan ens comuniquem des de els prejudicis, les ordres, la negació, les exigències, la culpa, la crítica o la por, per unes creences o pensaments imposats o heretats.



Amb les dinàmiques proposades també propiciarem la comunicació però mitjançant eines artístiques. les components del cercle podran expressar des de el seu Ser les emocions, pensaments, creences sentides però mitjançant vies artístiques sense la necessitat de l'expressió verbal.

Com a facilitadora del grup és important fer ús de l'escolta activa:

- mirada als ulls.
- presència.
- escoltar amb intenció d'entendre i cuidar a la persona.
- captar el significat verbal i físic.
- postura corporal d'atenció.
- mostrar interès.
- sintetitzar.
- clarificar, preguntar. No interpretar, no afirmar.
- deixar que la persona parli, escolti i explori el que sent.
- fer sentir a la persona escoltada.
- comunicar-se des de el Jo, enlloc de des de el Tu.



## 6.PRESA DE DECISIONS. AJNA CHAKRA. LILA.

- El sisè esglaió de l'escala de provenció treballa el ser i sentir-se part del grup.
- Vinculat amb el sisè xacra, Ajna, el tercer ull. És el xacra del comandament, i de l'apertura mental i la percepció. Ampliar la mirada, la visió, per a una major comprensió sense la distorsió dels detalls i les aparences.
- El xacra de la intuïció, de la claredat, l'equilibri i el discerniment per veure les coses amb claredat.
- Relacionat amb la integració de la dualitat.

L'amplitud de percepció i de la mirada ens ajudaran a escoltar i incloure les opinions i percepcions de tots els components del grup, mantenint l'equilibri i estabilitat dins del cercle.



Es requereix d'una situació que generi confiança, llibertat d'expressió, recolzament, per poder participar amb comoditat i sentir-se part del grup.

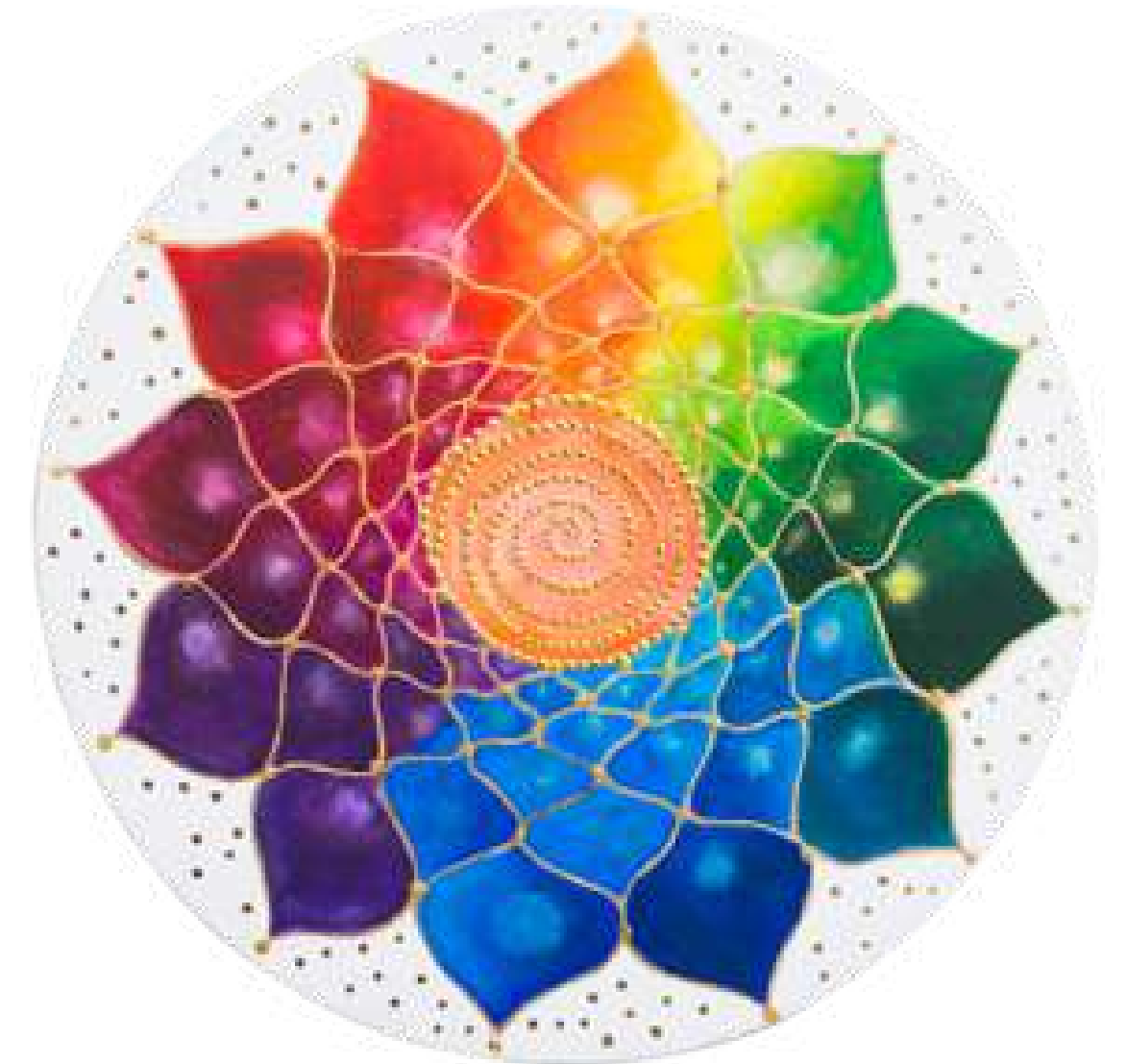
El fet de poder expressar les opinions pròpies fa sentir a la persona valorada, que la seva veu és escoltada. Es sent part integrant del grup.

Comunicar-se mitjançant l'art ja hem dit que era una eina molt poderosa, que a més al treballar en dinàmiques grupals genera i promou preses de decisions grupals per crear i co-crear conjuntament. La presa de decisions afectaran a tots els components del grup. Promou la interacció, la claredat, l'acceptació i el compromís del grup, en aquest cas, de les participants del cercle. Promovent l'expressió i escolta individual i conjunta, la inclusió de tots els participants.



## 7.COOPERACIÓ. SAHASRARA CHAKRA. MULTICOLOR.

- El setè i últim esglaó de l'escala de provenció és la cooperació, la unió, el treball grupal inclusiu per un objectiu comú.
- Vinculat al setè xacra, Sahasrara, el xacra corona, el lotus dels mil pètals de colors.
- És el xacra del Tot, de la unió. És la pau interior, l'espiritualitat, la calma, la saviesa. Alliberament del Ego, desenvolupament de la consciència més elevada i de la presència.



Símbol de la connexió amb el Tot.

La connexió amb tots els participants del grup, amb les seves presències des de la calma i la pau. És la búsqueda de la unió, unir les forces per un objectiu comú, fugint de la competitivitat.



És important deixar l'Ego a banda, la competitivitat, el voler ser millor que l'altre. En el cercle no hi ha comparacions, no hi ha lluites, no hi ha cabuda a les demostracions de poder. Pel contrari es busca promoure la igualtat, la inclusió i el poder aprendre dels altres, creixent junts pel bé comú. Escoltar, valorar, respectar, entendre i incloure a l'altre. El cuidar-se i cuidar a l'altre mentre es busca l'objectiu comú.

Per a una bona cooperació és necessari:

- comunicació no-violenta
- empatia
- assertivitat
- autoconeixement
- creativitat

Les dinàmiques artístiques ens permetran crear amb objectius comuns i transformadors, per la comunitat, pel cercle.



APLICACIÓ AL CERCLE DE DONES

## La Provenció

Aplicarem l'escala de provenció des de l'autocura i el benestar. Humanitzant a l'altra, per conèixer a l'altra des del respecte, amb una mirada àmplia i escolta activa, per comprendre-la, acceptar-la i estimar-la. Interaccionant amb altres personalitats, caràcters, ànimes i essències, altres cultures, nacionalitats. Obrint la ment a diferents percepcions, i coneixements.

L'aplicació serà gradual passant d'un esglaó al següent amb naturalitat i fluïdesa. combinant principalment els 4 primers esglaons. Podrem pujar i baixar els esglaons transitant des del coneixement a la confiança i l'estima, seguint al mateix temps millorant el coneixement i la confiança, amb interaccions de presentacions més àmplies, el que ens donarà una base sòlida per desenvolupar una forta confiança i estima. L'estima és l'esglaó intermig de connexió entre els primers esglaons on es teixeix fil a fil la base de la nostra xarxa, del cercle, la xarxa de dones, i els últims esglaons on la xarxa esdevé sòlida.



# La provenció és procesual i bidireccional



"El desenvolupament i la vivència de cadascun dels esglaons ens capacita i habilita pel següent. Cada esglaó està recolzat en l'anterior i és fonamental que es treballin de forma planificada i sistemàtica si volem que tinguin efectivitat i afectivitat. No és una tècnica per ser aplicada. És una experiència de con-vivència de persones des de la presència i les relacions subjacents que es van teixint poc a poc.

Els esglaons es transiten de manera constant, sumativa i evolutiva. Puges i baixes l'escala per a consolidar les relacions permanentment. És important fer recordatoris amb dinàmiques de cada aptitud i habilitat processualment de manera constant segons les necessitats dels grups." (Neus B.)

Associació Teixint fils d'emocions ARTiPAU  
<https://www.teixintfilsdemocions.com/>



# IDEES PER TREBALLAR LA PROVENCIO

Treballar des de la **METODOLOGIA SOCIAFECTIVA**, experimentar i vivenciar. Totes les diàmiques són en sí mateixes contingut d'aprenentatge.

Podeu descarregar la guia gratuïta ART-PROVENCIO aquí [www.teixintfilsemocions.com](http://www.teixintfilsemocions.com)

Jocs i dinàmiques, cada membre del grup és reconegut i anomenat pel seu nom. **PRESENCIA**  
estar present  
Teoria de les necessitats de Maslow\* & CNV

-Autoconeixement  
-Autoobservació  
-Coneixement de l'altra persona  
-Acceptació d'un mateix i dels altres  
-No judici  
-MIRADA

-Responsabilitat individual  
-Corresponsabilitat  
-Seguretat  
-Compromís  
-Confidencialitat  
-Gratitud  
-VINCLE  
Autoempatia & Empatia

-Establiment d'enllaços  
-Mirada  
-Confiança i respecte si mateix  
-Autoestima & Estima cap a l'altra  
- Identitat-Resiliència

-Escolta activa  
-Empatia  
-Comunicació no violenta (Jo missatge)  
-Assertivitat  
-Escolta del silenci  
-Silenci de l'ego

-Treball en equip  
-Responsabilitat compartida  
-Construcció de normes per consens.  
-Creativitat

-Interdependència positiva  
-Objectiu comú  
-Responsabilitat individual  
-Diversitat  
-Resiliència grupal

## COOPERACIÓ

## PRESA DE DECISIONS

## COMUNICACIÓ

## ESTIMA & APRECI

## CONFIANÇA

## CONEIXEMENT

## PRESENTACIÓ

Font: Associació Teixint fils d'emocions ARTiPAU  
<https://www.teixintfilsemocions.com/>

La xarxa esdevé teixit que amb el temps s'expandeix teixint comunitat fora del cercle, creant nous cercles, noves xarxes que interaccionen entre elles.

L'aplicació de la provenció facilitarà la convivència, fomentant un bon clima grupal de cohesió i organització, que fomenti en si mateix la interacció i la participació.

Busca promoure les bones relacions en el grup i el sentiment de pertinença a la comunitat per preveure conflictes i malestar. El que ajudarà a millorar l'apoderament individual i en conseqüència l'apoderament grupal.

El seu principal objectiu serà doncs el donar i crear eines per saber com relacionar-se amb la nova societat on viuen, amb diferents cultures , religions, tradicions, idioma, alimentació, costums i que no sigui un conflicte o malestar. Fomentant la tolerància, empatia i respecte per la diversitat, la inclusió i l'acceptació. Transitant la curiositat, i el coneixement, i desenvolupant l'estima per l'alteritat; utilitzant l'art i les diferents vies artístiques com a mitjà i com a procés viscut, desenvolupant la pròpia creativitat i la del grup. Teixint comunitats creatives, restauratives i transformadores.



# Per què el cercle de dones?

Totes som dones.

Totes som o podem ser, filles, mares, àvies, germanes, amigues...amb estudis, professions, feines de casa, ...amb somnis, inquietuds, anhels,...amb dubtes, pors, inseguretats... amb ganes de ballar, riure, explicar-nos el dia a dia, les preocupacions, les alegries i les tristeses... amb ganes de compartir, vivències, experiències, històries...Vida.

Totes ens podem sentir sotmeses, amenaçades, atacades o atemorides per fets i/o actituds masclistes, assetjaments sexuals... per la societat patriarcal en la que vivim, sigui social, familiar, laboral o per l'entorn i necessitem recuperar l'escolta interna, la nostra essència, i fortalesa femenina, intrínseca en nosaltres però molts cops oblidada, abandonada o ignorada. Recuperar la nostra força ancestral, els nostres orígens i la nostra medicina natural, l'autocura i la cura de les altres.



Només ens diferencia la cultura, el nostre origen, però no ens separa, ens enriqueix, ens ajuda a comprendre, ens ensenya a estimar i respectar, ens uneix.

Totes necessitem ser sostingudes ,i a vegades hem de saber sostenir, ser sostenidores.

Totes busquem un refugi, i un descans en un moment determinat. Un lloc on simplement Ser, sense judicis, sense mirades crítiques, sense imposicions, sense límits, sense exigències, sense presses. Busquem el benestar, la felicitat pròpia i dels que estimem.

Tenir una vida, crear una nova vida, crear unes arrels.





## objectius individuals

- autoestima
- apoderament
- autoconeixement
- tendresa
- vulnerabilitat
- pau interna i externa
- pèrdua de la terra deixada enrere
- descobriment de la nova terra
- consciència del cos i de les pròpies emocions
- utilitzar les eines adquirides per la seva vida quotidiana
- deixar de banda l'autoexigència i el perfeccionament
- interacció individual amb un nou idioma





ARTÍSTIQUES, CREATIVES, RESTAURATIVES I  
TRANSFORMADORES



*dinàmiques i activitats*

## *escalament corporal*

Dinàmiques que ajudaran a prendre consciència del cos físic i al moviment corporal. Algunes d'aquestes dinàmiques també poden ser utilitzades com a ritual d'inici realitzades amb més curta durada, com els "massatges".

Aquestes dinàmiques són molt importants per ajudar a obrir i preparar el cos a les dinàmiques a treballar. El prendre consciència corporal prepara pel sentir intern i poder transitar i endinsar-se en els sentiments, i emocions. També poden ser pensades per fer una entrada més fluida i directa a l'objectiu que es vol assolir amb la dinàmica a treballar a la sessió com és el cas de "sentir en el cos els 4 elements" i la "salutació als 4 elements", preparatòries de la creació d'un "mandala grupal".

Es treballaran al inici de la sessió després del ritual d'inici i del cercle restauratiu on sempre es farà una roda de paraula, per deixar anar el sentir del moment present, previ al treball a realitzar.



*moviment corporal:*

# *despertar dels xacres*

És el despertar energètic i corporal.

Moure el cos al ritme de la música seguint un ordre establert per la facilitadora per anar despertant les articulacions, músculs, les sensacions i la consciència, començant a moure el cos des dels peus i anar pujant fins acabar a la coroneta, passant pels genolls, les caderes, la cintura, el pit, les espatlles, colzes, mans, coll, cap i cara.

Els moviments a realitzar seran indicats per la facilitadora.

És un escalfament molt senzill per connectar amb el sentir intern.

Dinàmica recomanada per realitzar abans de posar-se a cosir les arpilleres. Ens re-connecta a nosaltres i ens connecta al cercle, equilibrant l'energia del grup. per seguir creant i co-creant.





consciència corporal:

 cercle de massatges

cuidar-se  
cuidar  
deixar-se cuidar



Les participants es col.loquen en dos cercles concèntrics, un dins de l'altre.

Les components del cercle interior tanquen els ulls i les del cercle exterior els faran un massatge a l'esquena. El grup anirà rotant pels diferents membres del cercle interior.

Deixar-se anar, fluir, deixar passar els pensaments i mantenir la presència en el sentir corporal. Que em costa més cuidar o deixar-me cuidar? en quina posició em sento més còmoda? per que?.

Opció a fer el massatge al ritme de la música:

☞ \*cançó: demi lune [4:22min]

☞ \*cançó: forest Hymn [4:16min]

☞ \*cançó: the secret forest [4:24min]

\*Pots clicar sobre la cançó i tens l'enllaç amb spotify, i sobre la ma groga, l'enllaç youtube.



*moviment corporal:*

# saludant amb les parts del cos

Anem ballant i ens anem trobant entre les participants del cercle i ens anem saludant amb diferents parts del cos: amb els peus, amb els genolls, amb els malucs, natges, esquena, colzes, dits de les mans, ulls. La facilitadora anirà indicant quina part del cos s'utilitzarà per saludar i l'anirà canviant.

\*Cançó: ya rayah [7:28min]



Dinàmica recomanada com a pas previ a dinàmiques de presentació.



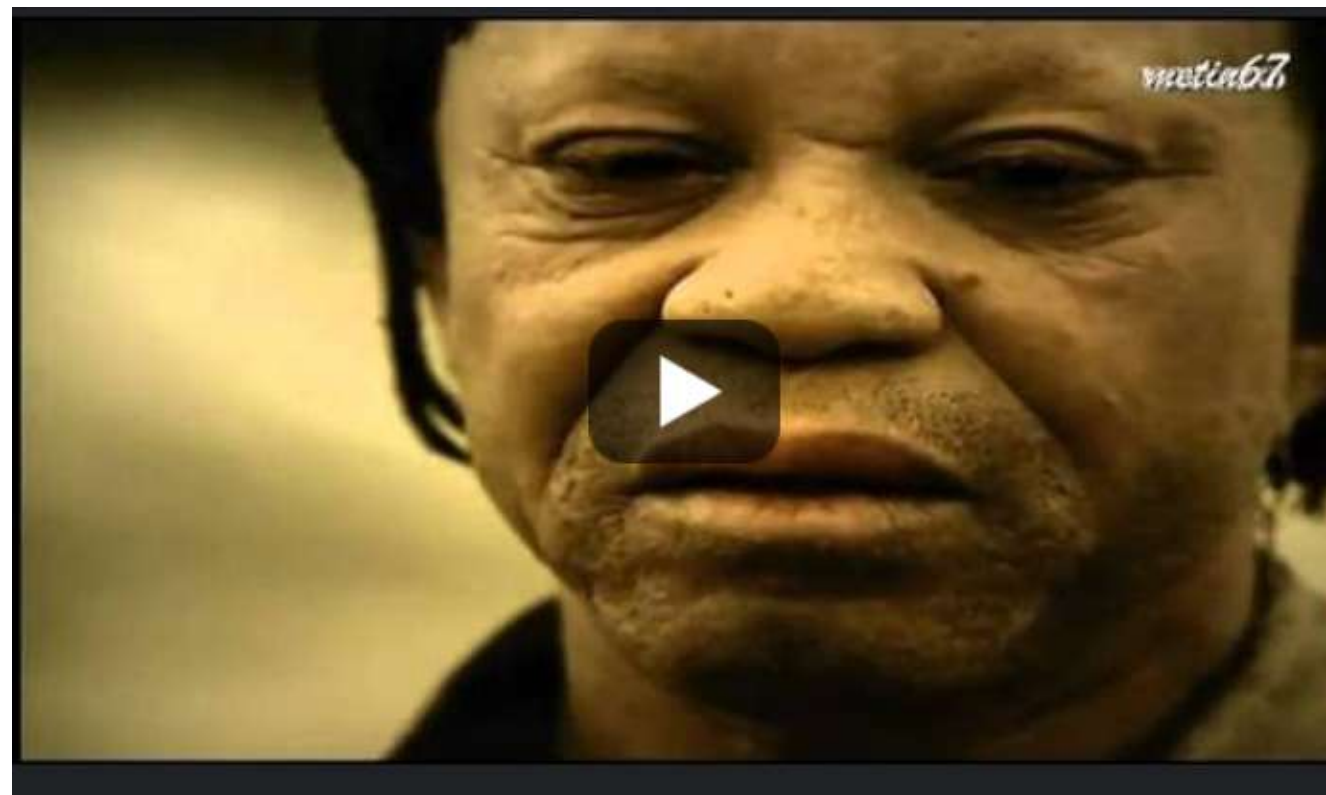
*moviment corporal:*

# *moviment lliure del cos*

*sensibilització*

Parar, sentir i escoltar el cos. Que necessita? que em demana? començar a moure el cos sentint la música, deixant-lo moure lliurement, preferiblement amb els ulls tancats. Quina part del cos em demana moviment? quin moviment em demana?. No és ballar, és sentir el cos i acompanyar-lo.

\*cançó: Yamore [7:23min]



Font: Grup de dones Càritas , Manresa 2023,(Gemma Blanch)



Font: Grup de dones Càritas , Manresa 2023,(Gemma Blanch)



Font: Grup de dones Càritas , Manresa 2023,(Gemma Blanch)



Font: Grup de dones Càritas , Manresa 2023,(Gemma Blanch)

consciència corporal::

sentir en el cos els 4 elements

com meduses a l'aigua



Associació Teixint fils d'emocions ARTiPAU

<https://www.teixintfilsdemocions.com/>

Dinàmica recomanada com a pas previ a la dinàmica "mandala grupal".

- **terra:** música de percussió i comencem a picar de peus a terra. Sentint les nostres plantes dels peus en contacte amb la terra. Com sents el terra sota els teus peus? sòlid i estable? o inestable com el fang? és relliscós com un dia de pluja?.

\*cançó: *falahi* [4:03min]

- **aigua:** en cercle ens fem un massatge l'una a l'altra mentre sona música relaxant d'aigua. Sent la fluïdesa de la teva aigua interior? com es mou? a vegades l'aigua és com un rierol i l'aigua es mou fluida entre les pedres, a vegades pot ser com el remor de les onades d'un mar en calma o arrasador com un tsunami.

\*cançó: *heart of dawn* [7:05min]



- **foc:** en cercle fem la dansa del foc, representem el moviment del foc al ritme de la música. Com es mou? El foc es transforma i és dinàmic, a vegades és com una espelma de moviment suau i a vegades es com un incendi rabiós. Com és el meu foc interior? com el sento en el meu interior? és suau, lent, ràpid, enfurismat? el sento càlid o en estat de combustió?

\*cançó: dansa del fuego [3:58min]

- **aire:** en cercle som ocells en el niu i comencem a moure les ales, suaument movent els braços, primer aprop del cos i mica en mica les anem obrint i comencem a volar fora del niu. Mica en mica sentim el cor i tanquem les ales sobre nosaltres abraçant-nos per tornar-les a obrir i volar al cercle i connectar amb les altres ales dels ocells del nostre niu (el nostre cercle)

\*cançó: el cant dels ocells [3:35min]



*moviment corporal:*

# salutació als 4 elements

Encadenament de postures i moviments corporals. Repetir el cicle 3 vegades.

- **salutació a l'aire:** aixecant braços enlaire.
- **salutació a la terra:** flexionant el cos portant les mans a tocar el terra.
- **salutació a l'aigua:** fent torsió a dreta i esquerra desde la posició del terra.
- **salutació al foc:** tornar el cos a la vertical amb les mans creuades a les espatlles i colzes enlaire. Baixar els colzes i treure l'aire de cop per la boca amb una forta exhalació.

Despertar la connexió amb els elements dins nostre. Sentir la connexió amb els elements a cada salutació. Sentir els elements dins nostre, la sensació, el moviment.

Dinàmica recomanada com a pas prèvi a la dinàmica "mandala grupal".



*consciència respiració:*

# *respiració dels 5 elements*

Obrir i tancar mans davant de la part central de davant del cos.

- **respiració a l'aigua:** davant de la panxa
- **respiració al foc:** davant de l'estómac
- **respiració a l'aire:** davant del cor
- **respiració a l'èter:** davant del coll
- **respiració a la terra:** davant del cap

important concentrar-se amb la connexió entre ambdues mans, sentir l'energia entre elles, la calor. Allunyar-les fins sentir que la calor comença a desaparèixer sense perdre-la del tot. Connectar amb la respiració en la zona del cos on movem les mans i sincronitzar-la amb el moviment de mans.

Inspirar al separar les mans i exhalar al acostar-les.

Dinàmica recomanada com a pas previ a la dinàmica "mandala grupal".



*consciència corporal:*

# *ballar el teu cos per parts*

Estirades a la màrfega, començar fent un escaneig corporal de peus a cap, prenent consciència del cos en general. Després la facilitadora començarà a repetir l'escaneig però aturant-se en cada part del cos, en el sentir de la part del cos:

*Ara sent els teus peus...mou els teus peus, els teus peus ballen (sense música).*

*que hi ha en els teus peus? Hi ha calor? Hi ha fred?*

*Què senten els teus peus? Quina emoció senten?*

*Què veus en els teus peus? Quines imatges apareixen en els teus peus?*

*Ara sent les teves cames.... sent la teva columna.... sent el teu ventre.... sent el teu pit.... sent el teu coll.... Sent el teu cap.....*

*Ara sent tot el teu cos, observa que sents ara i com et sents ara>.*

Dinàmica recomanada com a pas previ a la dinàmica de "siluetes".





consciència sensorial::

*motivació*  
**ballar les emocions**

consciència  
identificació  
positivar



Dinàmica per aprendre a ser conscients de les emocions sentides i aprendre a sortir de les emocions negatives, saber positivar qualsevol emoció, adquirir agilitat en poder donar-nos equilibri emocional. Què sento? perquè? que em genera aquesta emoció? com puc sortir d'aquesta emoció? com puc transformar-la? com sento aquesta emoció? que et sorprèn?

Sonen diferents músiques i les participants ballen sentint les diferents emocions que indicarà la facilitadora, connectant amb l'emoció indicada. És important que entre una emoció i l'altra es faci una "vibració corporal" per netejar el cos i l'energia de l'emoció viscuda, per no quedar-se enganxada a cap emoció o vivència sentida, per desconnectar.

Emocions a treballar: rabia, valentia, por, tristesa, alegria, tendresa.

\*cançó: rasta la vista [3:06min] (alegria, valentia)

\*cançó: refugees [3:38min] (tristeza, rabia)

\*cançó: el lago de los cisnes [3:06min] (ternura, miedo)





La dona, la persona com a arbre. El sentir i conèixer les arrels, d'on venim, recordar i sentir la infantesa, les experiències viscudes des de el néixer fins al moment present. Les arrels (els peus) es van fent grans, creixen amb el pas de la vida, de les nostres experiències i s'uneixen en tronc (el cos) i branques (els braços) que donen els seus fruits. Per donar fruits necessitem unes arrels fortes i estables, sòlides, arrelades a la terra per sostenir-nos. Crear i enfortir les noves arrels amb les antigues.

Utilitzar música tribal per tornar als ancestres i a la vida viscuda. \*cançó: hey\_ya [4:49min]

Dinàmica recomanada com a pas previ a la dinàmica "històries brodades".

consciència corporal::

la dona arbre

arrels  
infància  
naixement



La dona, la persona com a arbre. El sentir i conèixer les arrels, d'on venim, recordar i sentir la infantesa, les experiències viscudes des de el néixer fins al moment present. Les arrels (els peus) es van fent grans, creixen amb el pas de la vida, de les nostres experiències i s'uneixen en tronc (el cos) i branques (els braços) que donen els seus fruits. Per donar fruits necessitem unes arrels fortes i estables, sòlides, arrelades a la terra per sostenir-nos. Crear i enfortir les noves arrels amb les antigues.

Utilitzar música tribal per tornar als ancestres i a la vida viscuda.

\*cançó: hey\_ya [4:49min]

Dinàmica recomanada com a pas previ a la dinàmica "històries brodades".





*moviment corporal:*

*bluint*

com meduses a l'aigua



Les participants del cercle ballen amb mocadors de colors com si fossin meduses de colors en les profunditats del mar. Sentint la fluïdesa del mocador movent-se en l'aire com si fos el moviment de la medusa a l'aigua. Llençar els mocadors a l'aire i deixar que caiguin sobre el cap, sobre la cara, sobre els braços...interaccionar jugant, llençant els mocadors entre elles, mirant-se a través de la semi transparència de color.

Trobar la fluïdesa i el deixar anar, jugant, ballant, rient.

Com et sents? com t'has sentit? ha sigut fàcil fluir? deixar anar el mocador?

Meduses semi transparents, esponjoses, àgils de moviment lliure i flotant.

\*cançó: "Fluyendo", Ayla Schafer [6:15min]



Font: Grup de dones Càritas , Manresa 2023, (Gemma Blanch)



Les participants s'estiren en màrfeques, deixant el cos relaxat. Escoltar la música, sentir la música en el cos, en els òrgans interns, en la musculatura, en els ossos, en la sang. Deixar que la música travessi tot el cos, que penetri i habiti el cos. Simplement observar el sentir i deixar-se portar.

Al acabar la música com ets sents? quines emocions has viscut en el teu cos? quines emocions sents ara? a on t'han portat? necessites explicar alguna cosa? algun sentir?

Dinàmica recomanada com a pas previ al desenvolupament de l'idea a plasmar i explicar en l'arpillera. Despertar els sentits, els records, les vivències.

\*cançó: adagio for strings [9:56min]

*consciència sensorial:*

sentir

*habitar el cos*





dinàmiques:

ballant entreteixides

teixint un mandala



En cercle agafem els fils de llana entre totes i ens movem tibant dels fils de llana, generant el moviment fluid del cercle al ritme de la música. S'utilitzaran els diferents colors de llana emprats per la creació de la nostra xarxa (esglaons de l'escala de provenció) de manera que cada color serà repartit entre 3 persones mín que estiguin entrecreuades i cada persona tindrà 2 colors a les seves mans, creant una connexió global interaccionant amb les diferents participants del cercle, creant un mandala en moviment.

Important que cada una de les participants deixi fluir el seu cos, sentint quins moviments necessita i li demana, al mateix temps que interacciona amb el moviment que sol·licita cada participant amb el seu moviment propi.

\*cançó: "The power is here now", Alexia Chellun [4:40min]



dinàmiques:



## Jo sóc...

Les participants es col.loquen de peu en cercle. Cada una d'elles diu "Jo sóc + (el seu nom)" i farà un gest o un moviment lliure, que ella senti per presentar-se a si mateixa. Un moviment ràpid, sense pensar, el que sorgeixi. Totes les altres participants del cercle repetiran el seu nom i el gest o moviment citant textualment: "Jo sóc + (el nom de la persona)+ moviment fet per la persona". Ho repetiran 3 vegades.

Presentar-se i mirar-se a una mateixa en el moviment i la veu de les altres participants. Totes fan de mirall i al mateix temps es dóna el temps i l'espai a cada participant, reconeixent-la. Essent observada i escoltada per totes les components del cercle al dir el seu nom.

Dinàmica recomanada per començar a trencar el gel i per començar a iniciar el moviment corporal.





Font: Grup de dones Càritas , Manresa 2023,(Gemma Blanch)

dinàmiques:



la xarxa

si fossis un color?  
si fossis una olor?  
si fossis un animal?  
si fossis un paisatge?  
si fossis un instrument?

Associació Teixint fils d'emocions ARTiPAU

<https://www.teixintfilsdemocions.com/>



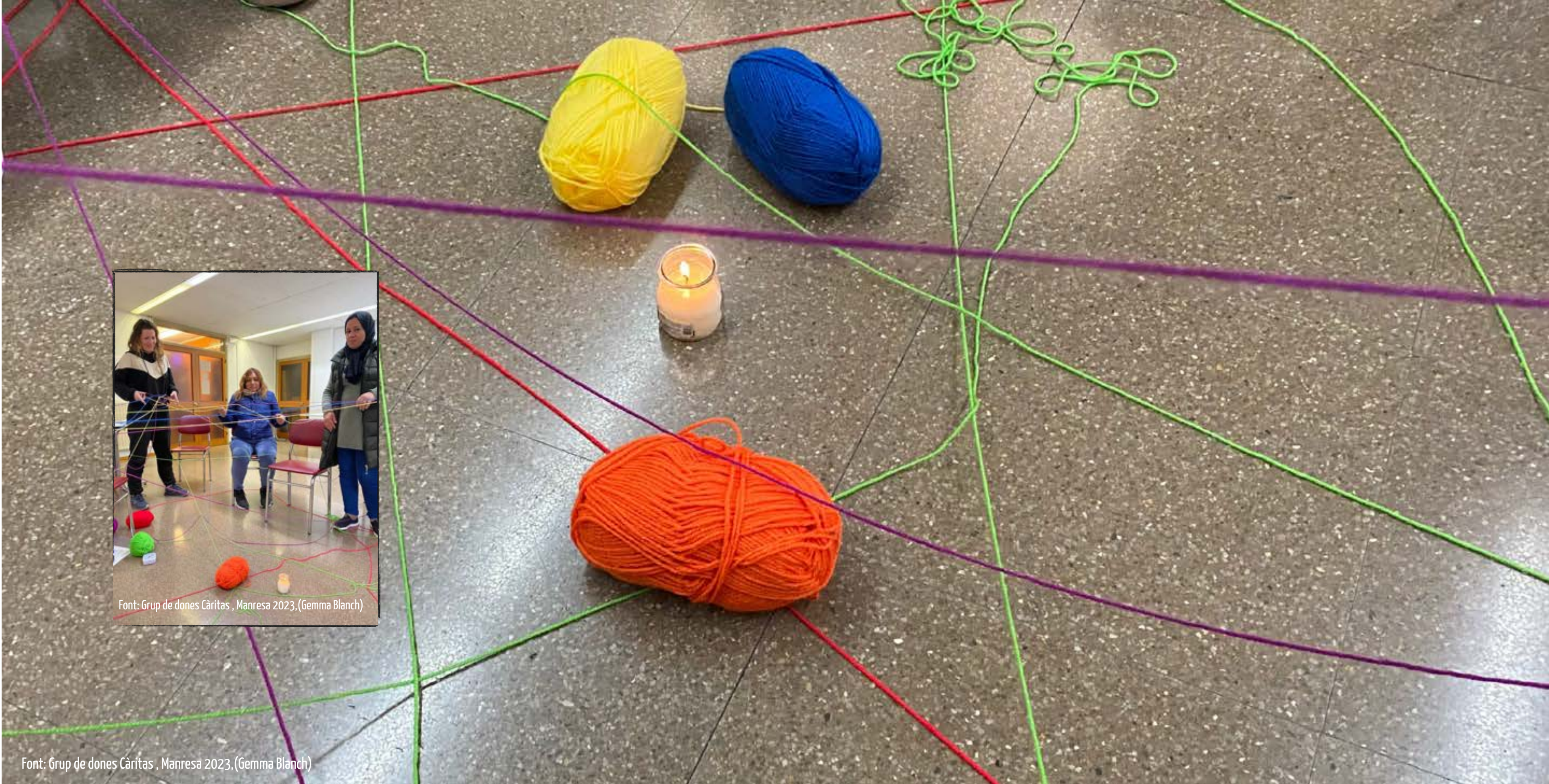
Les participants estan assegudes en cercle. S'introdueix el **cabdell de llana vermella**, que s'utilitzarà sempre a partir d'aquesta dinàmica com a objecte de la paraula. Aquest cabdell de llana circularà de persona en persona, donant el torn de paraula a qui té el cabdell a les mans, qui compartirà quelcom relacionat amb el tema o pregunta realitzada prèviament.

En aquesta dinàmica proposarem 6 preguntes, una per cada cabdell de llana de color, essent el cabdell de llana vermell el primer en ser utilitzat, d'aquesta manera al finalitzar la dinàmica totes les participants estaran entreteixides entre elles amb una xarxa multicolor.

L'ordre de torn de paraula serà aleatori sent cada participant qui decidirà passar el cabdell a una altra companya que no estigui ni a la seva dreta ni a la seva esquerra, entrecreuant-se, entreteixint-se amb les altres participants més allunyades en posició del cercle. Cada pregunta/cabdell de llana de color serà passat a una participant diferent.

Comencem a crear la xarxa del cercle.





Font: Grup de dones Càritas , Manresa 2023, (Gemma Blanch)

Font: Grup de dones Càritas , Manresa 2023, (Gemma Blanch)



Les preguntes a fer seran l'eina de presentació de cada component del cercle, essent la facilitadora qui llançarà la pregunta i essent ella mateixa la primera en contestar i passant el torn de paraula.

Algunes propostes de preguntes a realitzar:

- si fossis un color, quin color series?
- si fossis un paisatge?
- si fossis un instrument?
- si fossis una olor?
- si fossis un animal?
- si fossis un so?

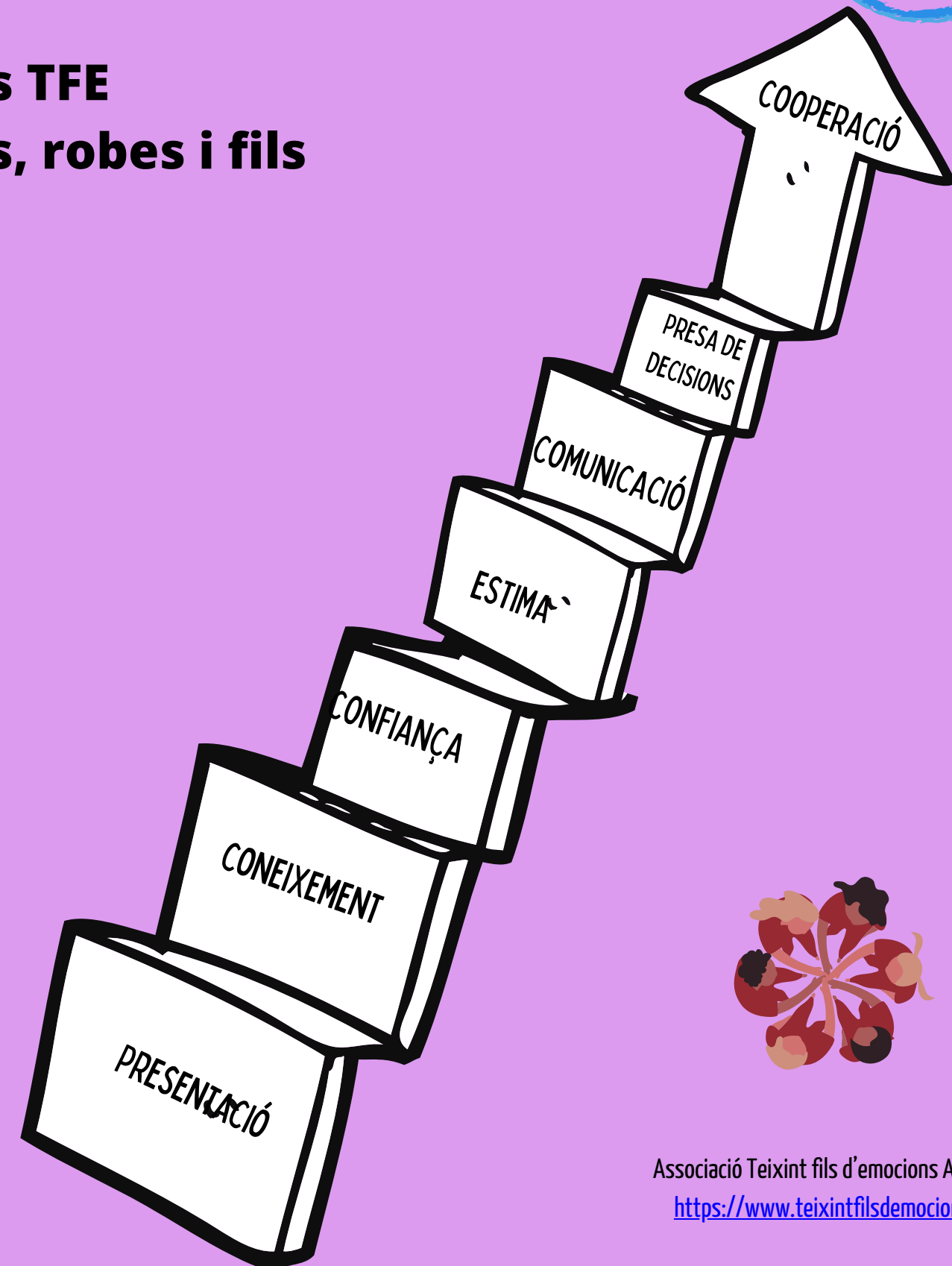
També es pot utilitzar com a dinàmica de coneixement essent les preguntes més orientades als seus orígens, arrels, històries de vida.



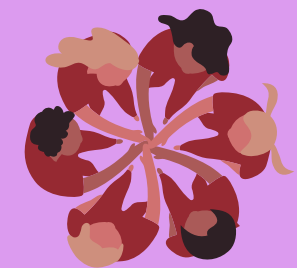
# 2

## FASE MOTIVACIÓ

- **Altres experiències TFE**
- **Contacte amb teles, robes i fils**
- **Cercles de diàleg**



Grups transformadors  
cohesionats i integrats  
des de la diversitat



## FASE 2 : MOTIVACIÓ



La fase de motivació conté activitats per:

- Activitats per familiaritzar-nos amb agulles i fils i introduir-nos en les tècniques de cosir (titelles amb mitjons, figures animals, símbols amb roba...)
- Activitats per familiaritzar-nos en diferents llenguatges artístics (música, argila, pintura, dansa, teatre, consciència corporal...)
- Ajuda a les facilitadores i a dones a comprendre realitats i cultures diferents. Conèixer experiències d'arreu del món.
- Ens preparem per apropar-nos als nostres propis conflictes personals, socials i polítics a partir de l'expressió artística.
- Experienciar com a través de teixits i fils es poden transformar conflictes des dels diferents llenguatges artístics.
- Descobrir les Narratives Tèxtils com a font de coneixement personal i comunitari.
- El facilitador/a acompanya, escolta, fa preguntes perquè l'altre pugui escoltar-se i escoltar-nos.
- La facilitadora respira la calma d'acompanyar a les persones. Les reconeix des d'una altra mirada, i també es reconeix a sí mateix/a. Escolta la veu dels participants sense judici.



## CLAUS PER TREBALLAR LA MOTIVACIÓ

- Buscar allò que apassiona. Pot ser un tema en concret, un mètode d'aprenentatge, un espai de treball, etc.
- Plantejar l'aprenentatge com un descobriment.
- Enfocar el contingut des de la pràctica
- Practicar el reforç positiu
- Fer ús de les TAC
- Registrar el progrés per entendre que els errors són humans.
- Oferir espais on treballar l'autoestima i l'autoconcepte
- Fixar metes a curt, mitjà i llarg termini



## Com hem treballat la fase de motivació

Fase on les dinàmiques proposades buscaran que les participants connectin amb altres experiències, que ajudin a despertar la creativitat interna i la motivació per crear. Connectant amb la naturalesa o elements propis de la pròpia història, experiències personals i transformar-les en obra artística.

Utilització de la poesia, de l'imatge, de la música, de materials tèxtils i inspiracions artístiques. referents femenins de creativitat i de denúncia, protesta.

Creacions individuals i grupals, art comunitari.





ARTÍSTIQUES, CREATIVES, RESTAURATIVES I  
TRANSFORMADORES



*dinàmiques i activitats*



Font: Grup de dones Càritas , Manresa 2023, (Gemma Blanch)

dinàmiques:

➡ dansa amb fils



Associació Teixint fils d'emocions ARTiPAU  
<https://www.teixintfilsdemocions.com/>



Font: Grup de dones Càritas , Manresa 2023, (Gemma Blanch)



Font: Grup de dones Càritas , Manresa 2023, (Gemma Blanch)



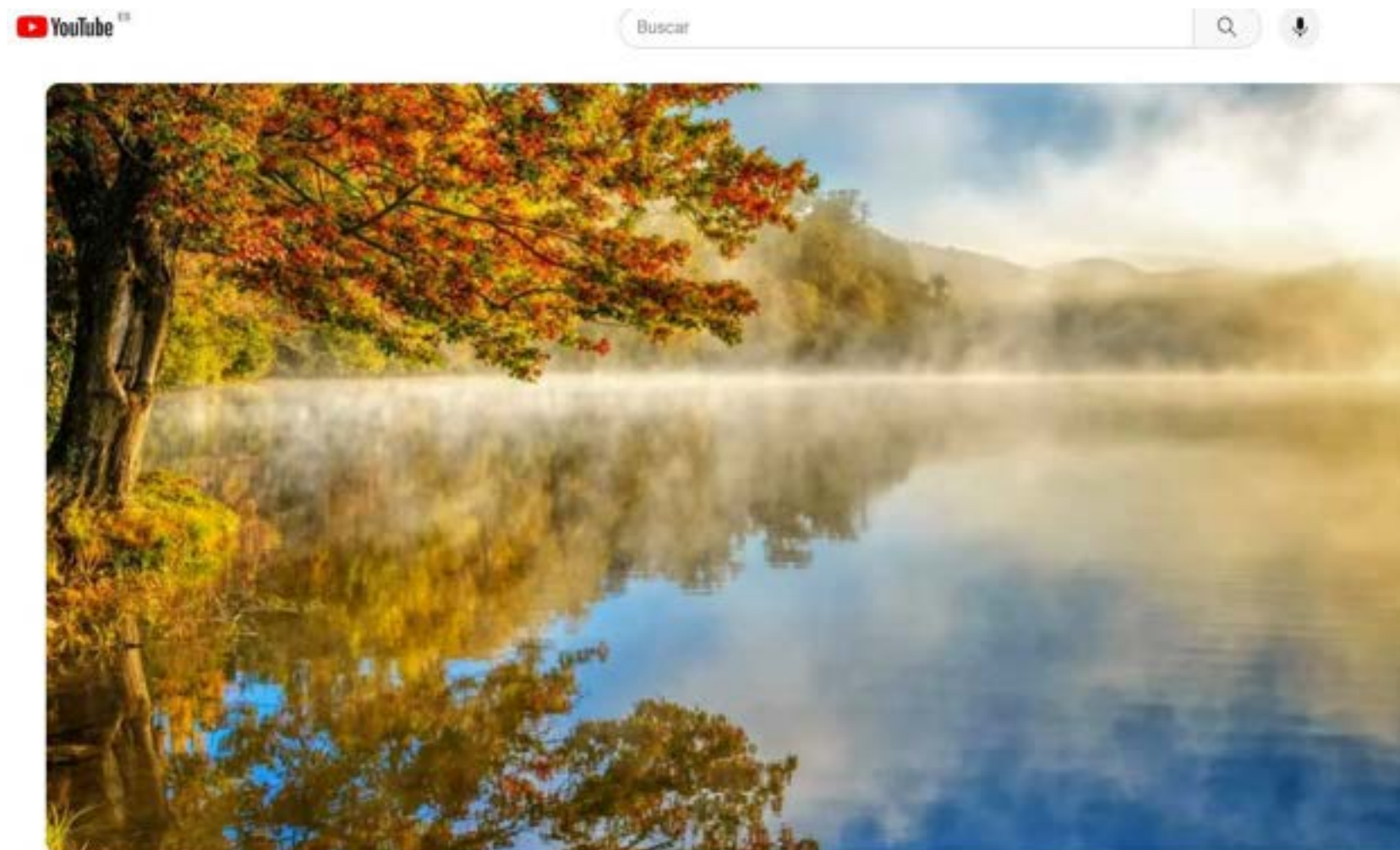
Font: Grup de dones Càritas , Manresa 2023, (Gemma Blanch)



Les participants s'agruparan per parelles. cada parella tindrà un tros de llana de color i utilitzant el fil agafat entre elles, ballaran al ritme de la música mantenint el fil subjectat en tot moment.

Interaccionaran entre elles, jugant, ballant, rient i mirant-se l'una a l'altra.

*\*cançó: serenade, Schubert [4:23min]*



Cada participant regalarà una paraula d'afecte a una altra participant utilitzant l'objecte de la paraula, el **cabdell de llana vermell**. Al finalitzar la roda cada participant escollirà un color de llana de la xarxa i entre les participants s'aniran nuant el fil de llana al canell com a símbol i record de la nostra xarxa creada. Per tenir sempre present que tenen un refugi, on deixar-se sostenir, un refugi de benestar.

*dinàmiques:*

paraules d'afecte

*la roda de l'afecte*

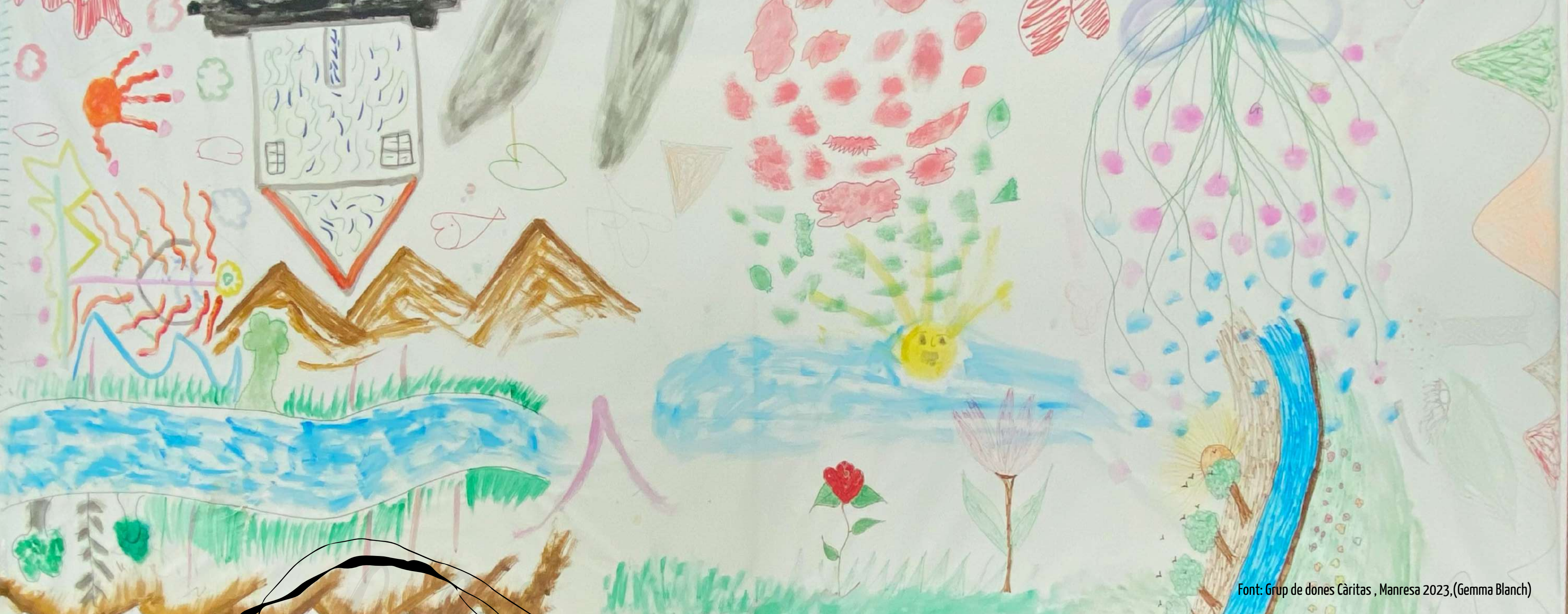


Font: Grup de dones Càritas , Manresa 2023, (Gemma Blanch)

Associació Teixint fils d'emocions ARTiPAU

<https://www.teixintfilsdemocions.com/>





Font: Grup de dones Càritas , Manresa 2023, (Gemma Blanch)

*dinàmiques:*

pintura i música  
pintar sentint  
envaint espais

*mural compartit*



Associació Teixint fils d'emocions ARTiPAU

<https://www.teixintfilsdemocions.com/>

Cada participant escollirà un color i material que representi com es sent ara i començarà a pintar a la teva zona del mural. Mentre les participants pinten van sonant diferent músiques que provoquen diferents emocions.

A l'estona es poden començar a agafar més colors si ho necessiten.

Mica en mica hauran de començar a interactuar amb la companya del davant, envaint el seu espai, i mica en mica amb les del costat.

Abans d'acabar les músiques donar pas a que cada participant pugui dibuixar en qualsevol part del mural que s'està pintant.

Reflexionar sobre com t'has sentit envaint a l'altra, o que les altres participants envaïssin el teu espai, la teva obra? Has pintat diferent segons la música que sonava? Què has sentit mentre pintaves?





Les participants es posaran molt juntes una darrera l'altra formant un cercle, i es deixaran caure sobre la companya del davant. Es deixaran sostenir per la companya del davant al mateix temps que cadascuna sostindrà a la companya del seu darrera.

Deixar-se sostenir es mostrar la teva vulnerabilitat, la teva tendresa.

Com et sents? És més fàcil sostenir o ser sostinguda? Què et passa?

*dinàmiques:*

*sostenir i ser sostinguda*



Font: Grup de dones Càritas, Manresa 2023. (Gemma Blanch)



Font: Grup de dones Càritas, Manresa 2023, (Gemma Blanch)



Font: Grup de dones Càritas, Manresa 2023, (Gemma Blanch)



Font: Grup de dones Càritas, Manresa 2023, (Gemma Blanch)



Font: Grup de dones Càritas, Manresa 2023, (Gemma Blanch)



Font: Grup de dones Càritas, Manresa 2023, (Gemma Blanch)

dinàmiques:

flexibilitat i creativitat  
resiliència  
autoestima  
apoderament  
ets única i valuosa  
*you're more beautiful than you think*



Visualitzar el vídeo "you're more beautiful than you think"

Les participants assegudes en cercle després de visionar el vídeo agafaran un dels miralls del centre del cercle i s'observaran detingudament a si mateixes durant 2 min. Observant-se tota la cara, les faccions, els gestos, i s'observaran detingudament els ulls, es miraran als ulls, al seu interior, a la seva profunditat, connectant amb la seva fortalesa interna, amb la seva essència interna.

Com et veus? Què sents? Qui ets?

Dinàmica recomanada com a pas previ a la dinàmica de "siluetes".





Font: Grup de dones Càritas, Manresa 2023, (Gemma Blanch)



Font: Grup de dones Càritas Manresa 2023, (Gemma Blanch)

dinàmiques:



**siluetes**

Qui sóc? Com sóc? Què sento?  
Detallar parts físiques  
Dialogar amb el cos



## Part 1.

Cada participant dibuixarà la seva silueta, o si és necessari es poden dibuixar les siluetes per parelles. Després es farà un autoretrat de si mateixa en l'interior de la silueta i s'iniciarà un diàleg amb el cos, indicant:

- en el nas, que m'agrada olorar? quines olors m'agraden?
- en la boca, que m'agrada menjar? quins sabors m'agraden?
- en les orelles, que m'agrada escoltar? quin sons, música m'agraden?
- en els ulls, que m'agrada mirar? observar?
- a les mans, que m'agrada tocar? sentir a la pell?

Ampliar el diàleg i anar detallant les diferents parts físiques, preguntant i contestant a cada part. Deixant sortir els seus tabús, emocions, les seves històries i experiències vinculades a la seva figura, al seu cos, a la seva silueta Deixar que sorgeixin associacions vinculades al cos: sexualitat, maternitat, mort, malaltia. Estereotips de la dona occidental/oriental, la visió de la dona en i des de diferents cultures, educació, religió.



## **Part 2.**

Seguir ampliant el diàleg amb la pròpia silueta, ressaltant, afegint punts positius de la personalitat, característiques psicològiques positives.

## **Part 3.**

Cada participant afegeix alguna característica o qualitat positiva a la silueta de les altres components del cercle en un post-it o trosset de paper. Posteriorment cada participant decidirà si vol o no afegir aquestes qualitats a la seva silueta.

## **Part 4.**

Reflexionar sobre la teva silueta. Com et veus? com t'has vist? com t'has sentit?

- Ha sigut fàcil/difícil dialogar amb el teu cos?
- Has sentit incomoditat, timidesa, tabú?
- Ha estat un procés i un diàleg amb tu mateixa agradable?
- Ha sigut fàcil ressaltar qualitats positives en tu?
- Ha sigut fàcil trobar qualitats en les altres components del cercle?

## **Part 5.**

Observem totes les siluetes de les components del cercle i parlem de lo grupal positiu.





Font: Grup de dones Càritas, Maresa 2023, (Gemma Blanch)

*dinàmiques:*



*mandala*

co-crear  
deixar anar  
deseiximent



Pas inicial. Explicació i mostra gràfica de que és un mandala.

Variant 1. La facilitadora portarà diferents elements de la naturalesa.

Variant 2. Les components del cercle es troben en un punt de la natura i entre totes busquen i recullen elements de la natura.

A partir dels elements aportats es crearà un mandala entre totes les participants. Totes juntes co-crearan, comunicaran i cooperaran per la creació del mandala. Presa de decisions dels elements, distribució, simetria, tamany del mandala...

El mandala es donarà per finalitzat quan les components ho decideixin.

Al finalitzar es desfarà el mandala entre totes, i cadascuna de les participants agafarà una fulla on escriurà un pensament negatiu/obsessiu, una preocupació, una emoció, una angoixa, un malestar, un sentir...allò que es vulgui deixar enrere, allò que es vulgui deixar anar, sanar, o treure d'ella mateixa. Després aquesta fulla es deixarà anar a l'aire per a que se l'emporti el vent.

Reflexionar sobre el deseiximent, el despreniment, el desarrelament, el deixar anar.

El crear per desfer.





Font: Grup de dones Càritas , Manresa 2023, (Gemma Blanch)



Font: Grup de dones Càritas , Manresa 2023, (Gemma Blanch)



Font: Grup de dones Càritas , Manresa 2023, (Gemma Blanch)



Font: Grup de dones Càritas , Manresa 2023, (Gemma Blanch)



Font: Grup de dones Càritas , Manresa 2023, (Gemma Blanch)



Font: Grup de dones Càritas, Manresa 2023, (Gemma Blanch)



Font: Grup de dones Càritas, Manresa 2023, (Gemma Blanch)



Font: Grup de dones Càritas, Manresa 2023, (Gemma Blanch)



Font: Grup de dones Càritas, Manresa 2023, (Gemma Blanch)



*dinàmiques:*

connexió i unió amb la naturalesa, l'entorn i el grup  
capacitat de transformar i embellir  
transformació positiva i transformació negativa

*naturart*



La facilitadora crearà i donarà elements per a la inspiració prèvia a la creació.

### **Inspiració:**

Assegudes amb ulls tancats tocar, sentir, respirar els diferents els elements de la naturalesa i sentir la connexió amb ells. Amb quin sentit més connexió?

Mostrar imatges de pedres, troncs, fulles, pinyes... elements de la naturalesa brodats, pintats, convertits en mòbils de la natura....

### **Creació:**

Utilitzar materials artístics segons el sentir intern de cada participant, mostrant la nostra unió amb la naturalesa, l'entorn i amb el grup. Cadascú agafarà els elements que senti i pot recobrir-los amb llanes, pintar-los amb pintura, escriure una frase, paraula, brodar fulles...fer pompons de llana en el tronc o en les pedres.

### **Reflexió:**

sobre la nostra capacitat de transformar i embellir les coses. També valorar la capacitat transformadora en negatiu. Compartir un exemple de transformació positiva/negativa i com aquesta transformació afecta al seu entorn, família, amistats





Font: Grup de dones Càritas, Març 2013, Gemma Blanch

dinàmiques:

activació  
històries brodades

mapes  
fotografies  
cançons  
orígens



Les components del cercle aportaran els elements per a treballar en la sessió.

Mapes, postals i fotografies del seu país d'origen, de paisatges, familiars, amics, de la casa on vivien. Cançons que les transportin al seu país d'origen, a les seves arrels.

Tots els elements es compartiran en el cercle amb les altres participants seguint una roda de paraula.

L'objectiu serà nombrar/reconèixer llocs, estimular records, històries, trossets d'històries de les seves vides, coincidències geogràfiques, família. Deixar que sorgeixin reflexions i ampliar el coneixement de les participants entre elles:

- allò que cadascuna troba a faltar de la seva terra.
- fills que han vingut amb el temps.
- amistats que han quedat en la distància.
- el contrast de la vida aquí/allà.
- festes tradicionals.
- paisatges enyorats.
- nets per conèixer.....

Brodar o pintar alguna pròpia fotografia o imatge. Marcar rutes en els mapes, fer un collage. Deixar que succeeixi.



\*opció a crear una llista de música amb les cançons de totes per posar-la al iniciar la creació de les arpilleres



Font: Grup de dones Càritas, Manresa 2023. (Gemma Blanch)



Font: Grup de dones Càritas, Manresa 2023. (Gemma Blanch)



Font: Grup de dones Càritas, Manresa 2023. (Gemma Blanch)



Font: Grup de dones Càritas, Manresa 2023. (Gemma Blanch)





Visionar el vídeo:  
"como alitas de chincol"

Motivació per a l'inici de creació de les arpilleres. Conèixer l'origen i la història de les arpilleres i de les dones que van originar el moviment. Desenvolupar la idea a treballar en l'arpillera, conjunta o individual.

Què vols explicar?  
Què volem explicar?

dinàmiques:

Vivienne Barry

Video: "como alitas de chincol"

# 3

## FASE PROCÉS DE CREACIÓ ARTÍSTICA

- **Explorar sense judici**
- **Connectar amb l'interior**
- **Cercles de diàleg experiencials i reflexius**



# FASE 3 : CREACIÓ ARTÍSTICA



La fase del procés creatiu implica:

- Reconèixer l'art com a forma d'expressió per excel·lència.
- L'art com a llenguatge inclusiu.
- Des del primer moment les decisions les pren l'alumne.
- El facilitador/a acompanya, escolta, fa preguntes perquè l'altra pugui escoltar-se.
- El/la mestre és un facilitador i respira la calma d'acompanyar a les persones. Les reconeix des d'una altra mirada, i també es reconeix a sí mateix/a.
- Escoltar la veu dels infants i acompanyar les pors, les inseguretats afavorint i transitant les emocions per obrir nous camins.
- Cada persona és un trajecte que acompanyats pel grup i en espais segurs es dona la comunicació sense paraules.
- El silenci com a llenguatge per a ser escoltat.
- Totes les obres artístiques són vàlides. Deixem el judici de banda. Apreciem i valorem el procés de cada persona.
- Socialització en cercle de l'experiència viscuda durant el procés de creació.
- L'obra artística pot ser modificada, canviada, ampliada, transformada segons l'autora.
- Pot ser una obra efímera o no.
- És una obra dinàmica.



# CLAUS PER TREBALLAR EL PROCÉS CREATIU

- Observar amb atenció el procés de cada persona sense judici
- Canviar la perspectiva
- Posar en pràctica la tècnica dels quatre passos
- Mirada oberta a crear sense judici.
- Respectar. Expressar idees, cometre errors o pensar diferent...
- Transformar els errors o equivocacions. No hi ha errors. Aprenentatge de l'error com a font d'inspiració.
- Fomentar la imaginació i l'espontaneïtat
- Escoltar-se, ser pacient
- Obrir espais de temps sense pressa
- Descobrir i escoltar la intuïció, deixar-se portar jugar amb ella.



La Metodologia Teixint Fils d'Emocions (TFE) utilitza l'arpillera com a eina per estimular processos creatius, de cohesió de grup i transformació de conflictes.



Font: Grup de dones Càritas, Manresa 2023, (Gemma Blanch)

L'ús de l'arpillera promou l'externalització i alliberació d'experiències viscudes, sentiments i emocions sentits sense la utilització de la paraula, inclús inconscientment des del desconeixement de la pròpia persona. El seu ús pot ser una expressió individual d'autocura, expressió d'anhels i somnis, de presència i consciència del moment present o també pot ser una denúncia de situació política, social, de gènere. Pot ser emprada coma reivindicació no violenta a favor de la Pau, individual o grupal. Genera la participació col.lectiva i social, i al mateix temps provoca un efecte sanador en la persona.



# Com hem treballat la fase de creació artística de les arpilleres

Entrarem a la creació de l'arpillera.

Aquesta pot ser de creació individual o grupal. És decisió de les components del cercle segons la seva evolució, les seves vivències i experiències generades en el l'intercanvi dins del cercle, el que farà prendre la decisió de fer una arpillera individual o col.lectiva. Potser cadascú té la necessitat de explicar una història pròpia i personal, un sentir, o potser es crea un vincle que es necessita explicar col.lectivament, totes juntes si així ho senten. Un sentiment global, una emoció o una protesta, reivindicació sentida, pensada i amb necessitat de ser expressada en comunitat, necessita ser explicada amb força.



Font: Grup de dones Càritas , Manresa 2023,(Gemma Blanch)



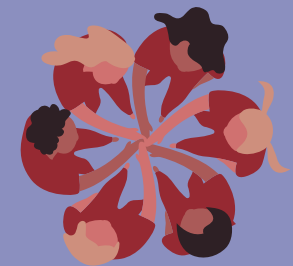
# 4

## FASE PROJECCIÓ SOCIAL

- **Celebrar en comunitat**
- **Visibilitzar les obres artístiques**
- **Transformació social**
- **Obres artístiques de denúncia i transformació**
- **Cercles de diàleg experiencials i reflexius**



Grups transformadors  
cohesionats i integrats  
des de la diversitat



## FASE 4 : PROJECCIÓ SOCIAL



La fase de projecció social conté activitats per compartir i celebrar amb la comunitat el procés realitzat i els seus resultats.

- Compartim amb la comunitat el procés viscut i els resultats
- Celebrem en comunitat.l' experiència
- Visibilització del treball realitzat. Mostrem les arpilleres i allò que expliquen, allò que volem denunciar i transformar.
- Integrem la comunitat en aquest procés de teixir-nos junts, tan pels intercanvis que hagin pogut sorgir en el procés, com per les activitats de mostra i celebració dels resultats.
- Espai de celebració comunitària
- Espai per potenciar la cura dels actors de la comunitat .
- Espais de convivència vs coexistència
- Recuperar i re-significar espais públics (places, centres cívics, espais naturals...)
- Espai públic per denunciar i proposar canvis transformadors educatius i socials des dels llenguatges artístics
- Espais de comunicació públics
- Altres escoles/grups poden visitar l'exposició, fer intercanvis, xarxa, exposicions, debats...



# CLAUS PER TREBALLAR LA PROJECCIÓ SOCIAL

- Celebrar en comunitat
- Espais de pensament crític (denúncia i propostes de millora i transformació)
- Oferir espais de reflexió social i voluntariat
- Educació contínua
- Ús del feedback
- Esperit emprenedor com a generador de noves oportunitats.
- Aprofitar els moments de socialització i transferència de coneixements.



## Com hem treballat la Fase Projecció Social

Fase en la que es decidirà conjuntament entre totes les participants del cercle com mostrar les arpilleres o arpillera realitzada a fora del cercle.

On, com i amb quin objectiu. On es necessita ser escoltada i mirada. Es van mostrar a les famílies de les participants.

En quin àmbit s'ha de mostrar, que busquem comunicar amb la mostra de l'arpillera.

Poden ser exposades des de sales d'exposició, centres cívics, institucions, biblioteques, o altres centres socials. També poden ser visualitzades digitalment. Així ho vam fer en el CONCERT SOLIDARI de Teixint Fils d'emocions a l'Auditori de Pineda el dia 21 d'octubre de 2023 exposant les arpilleres de Manresa.

Aquesta experiència de DONES ENTRETEIXIDES, es projectarà el mes d'agost del 2024 a Cassamance a Senegal amb dones, nenes i nens.



# EL CONCEPTE D'ART COMUNITARI

## Nivell comunitari

Impulsa processos comunitaris i cohesió Social:  
Disminució de l'aïllament, inclusió, interculturalitat,  
identitat comunitària, consciència pública i  
relacions socials, interdependència positiva.  
Imatge local i identitat (pertinença, espais de  
seguretat)

Imaginació, creativitat i visió per transformar els  
conflictes. Corresponsabilitat grupal.  
Salud i benestar (impacte psicosocial)

Lideratges compartits i facilitadores restauratives  
Participar en activitats artístiques comunitàries té  
beneficis socials, integrals a l'acte de participar,  
impactes socials complexos i comprensibles,  
avaluables i planificables.

## Nivell individual

Desenvolupament persona: confiança,  
habilitats artístiques, creixement personal,  
capacitat emocional, d'expressió i  
participació.

Enfortiment de la identitat individual  
Compromís i responsabilitat individual  
Sentit de pertinença a un grup





**“Hola bona tarda, em dic Chaimae, tinc 27 anys porto a Manresa 10 mesos. Et volia agrair molt per la teva feina, m’ha fet recordar bons records de quan estava al Marroc amb la meva família i tenien el seu cotxe, casa seva i els seus arbres.**

**M’ha fet pensar en moltes boniques coses. Hem passat uns dies preciosos amb tu que ens ha ensenyat coses molt maques i he sentit que tinc al cap coses maques, t’ho agraeixo. Gràcies.”**



Font: Grup de dones Càritas , Manresa 2023, (Gemma Blanch)



“Hola, em dic Fàtima, tinc 35 anys, porto a Manresa 8 mesos i mig, el que he realitzat és una part de la meva vida, ho he fet amb molta alegria i molta emoció, he sentit que volia transmetre idea sobre la meva vida, com la desitjaria en el futur inshaallah. Les hores del curs han estat molt maques, estar amb les altres dones, m’ha fet sentir una relaxació i conèixe’ns entre nosaltres i passar moments macos amb la Gemma i les noies no he sabut dir els seus noms de totes. Per a mi, ha sigut una experiència molt maca, esperava amb entriga que arribi el dimarts per passar aquesta estona i desprendre’ns de les emocions que portem i ens relaxem psicològicament i voldria repetir la mateixa experiència. Per a mi, el que vaig fer ho vaig fer amb molt d’amor i emoció i realment és una cosa que em significa, o sigui, la casa, el cotxe i els arbres eren part de la meva vida i ara desitjo establir-me i tornar a veure la casa, el cotxe, m’havia vingut molt de gust i per això ho havia fet. És tot el que podria dir.”



Font: Grup de dones Càritas, Manresa 2023, (Gemma Blanch)

“Hola, sóc Karima, tinc 31 anys. Porto a Manresa un any. He passat molt bé al curs, m’havia fet molta il·lusió fer el curs. Vaig fer aquest quadre perquè m’agrada molt caminar pel bosc, m’agrada respirar el seu aire, la relaxació mental/psicològica i el silenci i tot el verd dels arbres. Mentre l’estava fent m’havia sentit molt bé i m’havia agradat molt. Agraïm molt la nostra professora i moltes gràcies.”



Font: Grup de dones Càritas, Manresa 2023, (Gemma Blanch)



“Hola sóc la Zohra, tinc 58 anys, porto 2 anys a Manresa, m’he apuntat en el curs espai Maritxu, ho he passat molt bé, estic molt contenta i he estat molt alegre fent l’obra, agraeixo molt la professora i quan arribava el dia del curs arribàvem molt contentes. I tornàvem contentes gràcies a Allah, el tracte de la professora ha estat molt amable, l’agraïm. I moltes gràcies a tots”.



Font: Grup de dones Càritas, Manresa 2023, (Gemma Blanch)



DONES MIGRANTS A MANRESA

*Experiència*

*Metodologia*

*JFE*

# 3. EXPERIÈNCIA METODOLOGIA TFE

## 3.1 ÀMBIT D'ACTUACIÓ (Càritas)

### Com comencem: Escolta i necessitats del grup de dones

Les primeres sessions de la fase de sensibilització, serveixen per una coneixença grupal, no tan sols entre les diferents components del cercle sinó també amb la facilitadora.

L'inici és la creació de vincle grupal i del grup amb la facilitadora.

Són unes sessions on la facilitadora observa i escolta a les participants, intentant identificar mitjançant els seus gests, la postura corporal, la parla, les mirades, el que necessiten.

Identificar quines són les seves necessitats és l'origen de la creació de dinàmiques al llarg de les diferents fases, i del cronograma. No només quines activitats fer, sinó també en quina seqüència portar-les a terme en el temps, al llarg de les diferents sessions.

En el cas del grup de dones de Càritas Manresa, s'identifiquen les necessitats d'alleugeriment, de descàrrega de tensions i càrregues familiars, de pors per ser nou vingudes en un país estranger i nou per a elles, la desconeixença i dificultat d'aprendre un nou idioma, noves escoles per als infants, cerca i necessitat de treball, de l'obtenció de papers per legalitzar la seva situació. Tot això comporta una rigidesa i congelació corporal i emocional que és necessària afluixar, descongelar i donar espai.




## 3.2 CRONOGRAMA: ACTIVITATS PROCESSUALS I SEQÜENCIALS

FASES	TEMPORALITZACIÓ	ACTIVITATS DESENVOLUPADES
<b>SENSIBILITZACIÓ</b>	FEBRER-ABRIL	14 FEBRER: jo sóc; la xarxa 7 MARÇ: dansar amb fils; la roda de l'afecte; mural compartit; sostenir i ser sostingut 21 MARÇ: massatge grupal; video "you're more beautiful than you think"; ballar el teu cos per parts; siluetes 4 ABRIL: sentir en el cos els quatre elements; salutació als cinc elements; mandala
<b>MOTIVACIÓ</b>	ABRIL-MAIG	18 ABRIL: teixint un mandala; ballar les emocions; naturart 2 MAIG: la dona arbre; històries brodades
<b>PROCÉS CREATIU</b>	MAIG-JUNY	16 MAIG: fluïnt; video "como alitas de chincol"; habitar el cos; dibuixar arpilleres 30 MAIG: cosir arpilleres 13 JUNY: cosir arpilleres 12 SETEMBRE: cosir arpilleres
<b>PROJECCIÓ SOCIAL</b>	OCTUBRE	21 OCTUBRE: concert solidari TFE Dones entreteixides a Senegal.



## 3.3 ESTRUCTURA DE LA SESSIÓ

Duració de la sessió: 90min

- Centrament, relaxació, meditació [10min]
- Escalfament corporal [10min]
- Cercle d'autocura [10min] compartir: com estàs? com et sents? si hi ha hagut alguna experiència, situació que necessitin o vulguin compartir a nivell físic, emocional, mental, social que les hagi ressonat.
  - Dinàmiques i activitats participatives, actives i creatives [45min] de presentació, coneixement, confiança, apreciació, cooperació de grup, autoestima i apoderament (segons fase a treballar amb la Metodologia TFE) 
- Cercle de tancament [10min] compartir: com estàs? Què t'emportes de la sessió d'avui? Compartir una paraula o imatge de com et sents ara.
- Ball de moviment lliure de tancament [5min]





# 4. IMPACTE DE L'EXPERIÈNCIA

## 4.1 INNOVACIÓ I TRANSFORMACIÓ

El treball a partir de la metodologia TFE ha permès:

- Confiar en la pedagogia de l'assaig-error. Històricament l'error ha sigut interpretat com una cosa dolenta; quelcom per evitar especialment dins del món de l'educació formal i no formal. No obstant, equivocar-se és part de l'aprenentatge; inclús com a requisit per consolidar molts coneixements i aprenentatges. L'error com a oportunitat.
- L'art com a eina de comunicació i feedback immediat per potenciar la reflexió i la capacitat de resiliència.
- La motivació de les participants i com cada sessió deixava noves mirades que compartien amb les seves famílies.
- Aprenentatges personals i col·lectius des de la transformació actitudinal dins i fora de la sessió.

## 4.2 FORTALESES I DIFICULTATS: com hem afrontat les debilitats

També la dificultat en alguns casos de l'idioma, dificultarà la comunicació en el cercle i/o amb la facilitadora, qui haurà de buscar altres eines de comunicació o augmentar la capacitat sensorial pròpia. Intensificant la importància del sentir propi i emfatitzant l'escolta activa a nivell sensorial, des de el sentir intern , connectant amb el seu sentir intern. Generant una comunicació des del Ser, ampliant les capacitats pròpies de l'observació i de la intuïció. Observant els gests, les mirades, els moviments i reaccions corporals, les postures corporals, la fluïdesa i alliberament de la persona. Buscar sentir i trobar la informació del seu sentir llegint el seu cos per arribar a l'ànima interna.

Serà molt important a l'inici de cada sessió dedicar un temps inicial d'escalfament corporal, de connexió interna i de presència, perquè les participants vagin adquirint, recuperant la seva consciència corporal i connexió interna. A vegades les farà riure, a vegades les sorprendrà, a vegades els hi costarà...però és important mantenir-ho per ajudar a crear i ampliar la connexió interna i externa per tal de poder transitar els diferents esglaons de l'escala de provenció i les diferents dinàmiques que formaran part de cada fase de la metodologia fins arribar a la creació de l'arpillera.



## 4.3 QUÈ VAIG APRENDRE COM A FACILITADORA

Com a facilitadora em vaig adonar que a vegades és necessari implicar-te, formar part del grup i de les dinàmiques per crear vincle, per motivar o provocar reaccions en les participants que sense la pròpia implicació potser no intervindrien, o seria més difícil la seva llibertat i alliberament personal. Principalment en les dinàmiques d'escalfament i moviment corporal, així com en els rituals d'inici i tancament de les sessions.

Implicar-me en els balls, massatges o moviments d'interacció va promoure que elles també s'impliquessin, i es deixessin portar a poc a poc.

L'aprenentatge del respecte pel ritme també ha estat molt important, cada persona té el seu ritme de des-congelament i d'implicació i és important escoltar-lo i respectar-lo. No forçar, no imposar, evitar que es puguin sentir pressionades en algun moment, per tal d'anar guanyant la seva confiança, el seu vincle amb mi. L'aprenentatge de la paciència. La paciència en la dificultat de la comunicació i en la seva irregularitat i falta de compromís a vegades en la seva assistència.

Un aprenentatge molt important ha estat que per arribar al cercle i formar-ne part, jo també m'he de sentir dona, mare, amiga, germana...el sentir de que els seus problemes, necessitats, neguits, també són els meus problemes, necessitats i inquietuds pròpies de de l'empatia per poder acompanyar amb una bona distància.

Totes som dones.



## El rol de la facilitadora

Durant la facilitació d'un cercle, la persona facilitadora ha de procurar fer modelatge i:

- .Generar confiança
- .Crear un ambient segur
- .Acceptar les diferents posicions i interessos
- .Mantenir l'enfocament i motivació
- .Vetllar pel benestar dels integrants del cercle
- .Acceptar i incloure les diferències ètniques i culturals
- Emprar rituals
- .Usar un objecte per al diàleg

### RECOMANACIONS DE LECTURA BÀSICA:

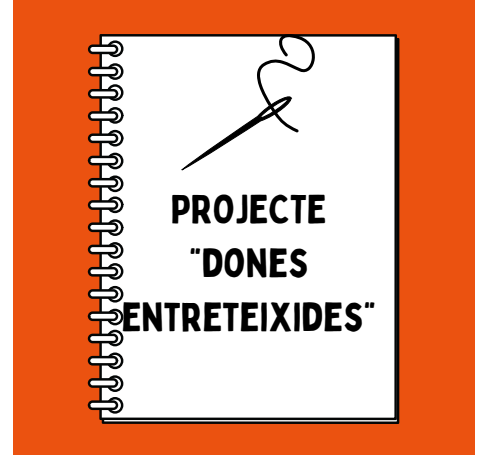
- Boqué, C. (2020). Prácticas restaurativas para la prevención y la gestión de los conflictos. 20 Círculos de la palabra y una Asamblea en el aula. Narcea.
- Cascón, P i Beristáin, C. (1998). La alternativa del juego I i II Juegos y dinámicas de educación para la paz. Catarata, Madrid.
- Cascón, P. (2006). Educar en i per al conflicte. Rul.lan, V. (2018). Círculos de diálogo . Covives 21. Prácticas restaurativas y convivencia.

## 4.4 REPTES DE FUTUR

- El següent pas és portar aquest projecte i experiència realitzat a Càritas Manresa a l'Àfrica, concretament a la regió de Cassamance a Senegal. La meva motivació en aquest nou projecte com a integrant de l'Associació Teixint fils d'emocions és oferir i crear aquesta xarxa entre dones senegaleses, donar l'espai i les eines per a que puguin entreteixir-se, per tal d'incrementar el seu creixement, apoderament i autosuficiència individual i col·lectiva, fer-lo visible mitjançant l'art. Generar un vincle grupal dins del col·lectiu més extens, més fort, més arrelat, promovent la confiança, la cohesió grupal i el treball en equip.
- Oferir un espai on també puguin dedicar-se al seu propi cultiu físic i emocional, a cultivar la seva escolta interna, mitjançant el seu autoconeixement i la seva autoestima, autocura, i benestar mitjançant l'expressió i consciència corporal, i mitjançant diferents vies artístiques amb l'ús de la pintura, de la música, i dels teixits. Vinculant l'arpillera als teixits africans, teixits propis de la seva terra, mitjançant les emocions o la necessitat d'expressar, re-significant l'origen, història i definició dels propis teixits.
- Un altre repte serà també treballar amb els fills de les dones participants, promovent espais diferenciats i conjunts, oferint la individualitat i espai als infants, però també espai d'interacció amb les seves mares. Espais on puguin comunicar-se junts mitjançant eines artístiques.
- I un repte més, entreteixir dones senegaleses amb un grup de dones catalanes de Pineda de Mar (Catalunya).



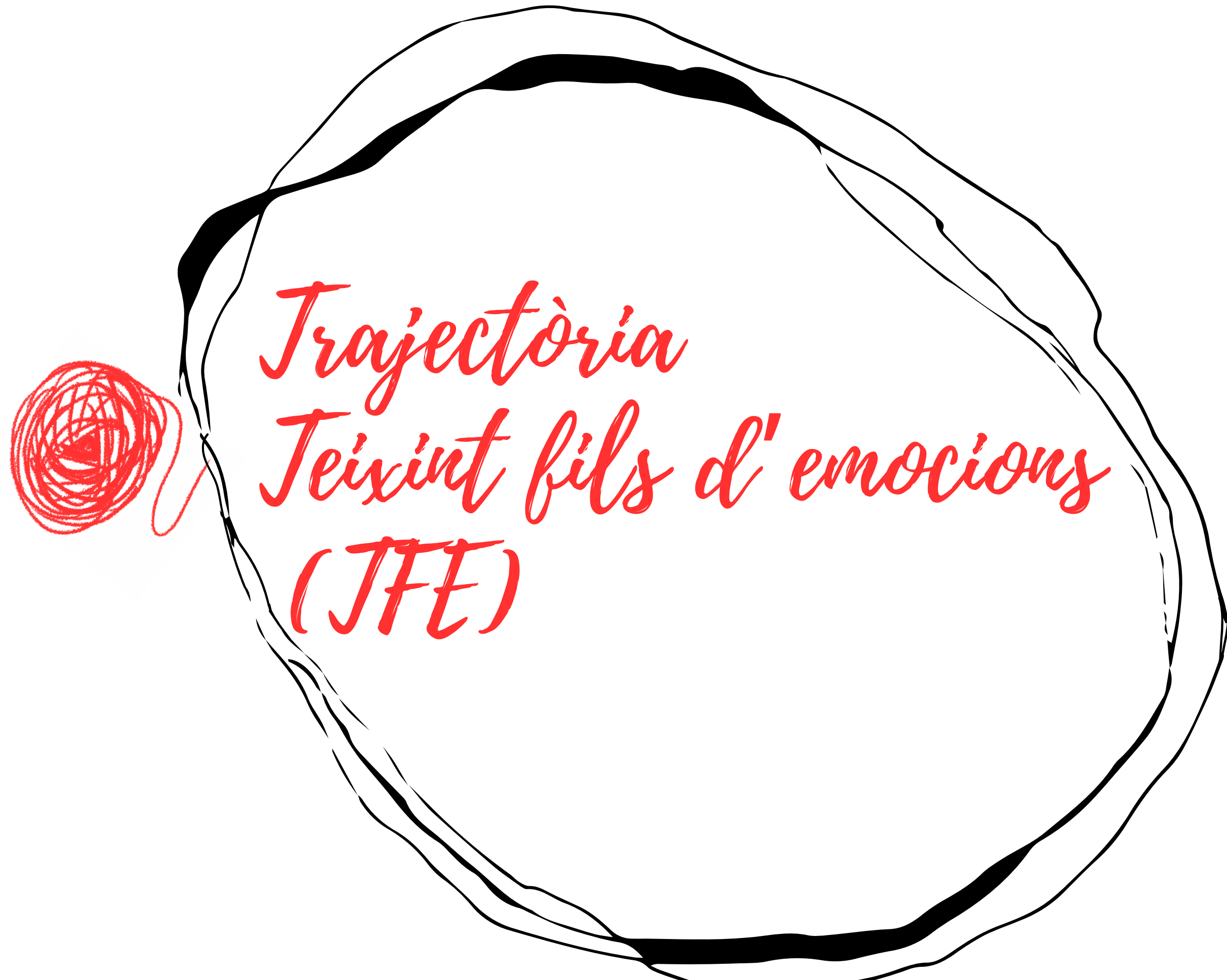
## 4.5 CONCLUSIONS



Aquesta és una guia que :

- Pot emprar-se per treballar en qualsevol col·lectiu de dones, sigui quina sigui la seva religió, nacionalitat, ètnia, raça, idioma, cultura, edat, o procedència.
- Permet unir, incloure i cohesionar dones, per apoderar-les i deixar-les ser elles mateixes, per acompanyar-les i sostenir-les, facilitant la seva expressivitat mitjançant l'art i la creació de narratives tèxtils en les arpilleres i els teixits.
- Explorar, aplicar-se i adaptar-se en diferents països, entorns i projectes.
- Convidar-nos com a dones a generar espais de trobada per seguir avançant en el lideratge social i comunitari des de la perspectiva de gènere.
- Utilització d'una metodologia per processos que permet consolidar, integrar i cohesionar grups de dones i persones de diferents llocs utilitzant l'educació per la pau des de l'art com a llengua inclusiva.
- Obrir nous espais de cercles de dones i homes per escoltar-nos des del ser persones.





*Trajectòria  
Teixint fils d'emocions  
(JFE)*

## 5. TRAJECTÒRIA TEIXINT FILS D'EMOCIONS

### 5.1 RECONeixEMENT I PROJECTES PREMIATS

#### ENTREGA XV PREMI DE PERIODISME SOLIDARI MEMORIAL JOAN GOMIS

L'obra periodística premiada "Teixint fils d'emocions" (2020), documental realitzat per l'Associació de Periodisme Fora de Quadre en el marc d'una iniciativa impulsada per l'Escola Cultura de Pau de la UAB, sobre un projecte portat a terme a l'Escola Ciutat Comtal amb l'objectiu de construir una comunitat educativa de pau.



Representants de Fora de Quadre, la ECP i de la Associació Teixint fils d'emocions ARTIPAU a l'entrega del premi Joan Gomis. Col·legi de Periodistes de Catalunya, 2021.

Associació Teixint fils d'emocions ARTIPAU  
<https://www.teixintfilsdemocions.com/>

#### PREMI BALDIRI REIXAC IE BARNOLA "TEIXINT FILS D'EMOCIONS: 'DOL I EMOCIONS'"



A partir de la formació "Teixint fils d'emocions: Barcelona-Hondures 2020" (Arpilleres: llenguatge artístic des de la pau), la Sandra i l'Amanda van participar amb el seu projecte de l'IE Barnola a la VI Trobada de Memorarte (narratives tèxtils).

Aquest projecte assessorat per l'associació teixint fils d'emocions ARTIPAU i l'Escola Cultura de Pau-UAB també van guanyar el premi Baldiri Reixach 2020 "El dol i les emocions".



#### Premis Baldiri Reixach

El dijous 19 de maig, el Jurat dels Premis Baldiri Reixach ha donat a conèixer les escoles guanyadores d'aquest reconeixement. L'IE Barnola és una de les experiències d'aprenentatge guardonades a...

Institut Escola Barnola



Web per veure el projecte:

<https://www.teixintfilsdemocions.com/wp-content/uploads/2022/02/Projecte-TFE-IE-Barnola-2021-1.pdf>

Associació Teixint fils d'emocions ARTIPAU  
<https://www.teixintfilsdemocions.com/>



## 5.2 ALTRES EXPERIÈNCIES COMUNITÀRIES

### COMUNITATS CREATIVES, RESTAURATIVES I TRANSFORMADORES



TROBADA D'ARPILLERES DE TOTES DE LES ESCOLES DEL MUNICIPI

Escoles de Palau Solità  
11 de juny -20 de juny de 2014

Tejiendo hilos de emociones, paz y arte. Fundación Antón Catalano, CSMA, Gilembit, Huelva, 2013.  
 «Cosiendo hilos de igualdad» Huelva, Año 2013.  
 «Tejiendo hilos de emociones y cohesión social» Escola D'Art Comtal, Barcelona, Curso 2014-2015.  
 «ARTiPAU: Tejiendo paz en las aulas, jóvenes construimos paz» Instituto Euclides, Pineda de Mar, Cataluña, Año 2013.  
 «Arpilleras: memoria y transformación del dolor» Escuela de Cultura de Paz, ICAH, Barcelona, Año 2013.  
 «Arpilleras: hilos y agujas tejiendo conocimiento y cohesión social» Instituto Público Juan Comandante, Huelva, 2014. (Cataluña, Año 2014).  
 «Tejiendo hilos de emociones. Trabajo con personas con discapacidades» Fundación Martí, Pineda de Mar.  
 «Cosiendo lazos de amistad» Instituto Euclides, Pineda de Mar, Huelva, Año 2014.

Associació Teixint fils d'emocions ARTiPAU  
<https://www.teixintfilsdemocions.com/>

## 5.3 GUIES EDUCATIVES ARTiPAU



DESCARGA GRATUITA



Conflicto: oportunidad & transformación



Comunidades restaurativas transformadoras

Esta guía propone profundizar en



Arte & Provençión. Comunidades Creativas Restaurativas Transformadoras



Guía práctica para abordar el conflicto desde la mirada literaria. Provençión & literatura infantil & juvenil.



Guía-Cuento: Los tres clanes de la escalera de provençión

Os presentamos una guía de

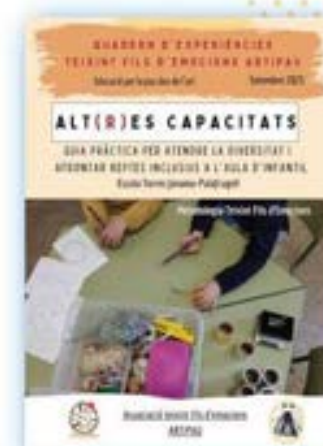


Con-vivencia: comunidades educativas restaurativas

Esta guía pretende que los



Quaderns Experiències de Pau



QUADERN EXPERIÈNCIES TFE ALTRES CAPACITATS  
Escola Torres Jonama-Palafrugell



Tercera edad -CUADERNO EXPERIENCIAS TFE TERCERA EDAD Y PRIMARIA



Cuaderno de Experiencias JOVES CONTRUÏM PAU A LES AULES- IES EUCLIDES- Secundaria (ESO)-Pineda de Mar (Barcelona-Catalunya)



Associació Teixint fils d'emocions ARTiPAU  
<https://www.teixintfilsdemocions.com/>



# QUADERN 'EXPERIÈNCIES TEIXINT FILS D'EMOCIONS ARTIPAU

Educació per la pau des de l'art

Associació teixint fils d'emocions  
ARTiPAU

Autoria: **Associació Teixint Fils d'Emocions ARTiPAU**

Aquest quadern ha estat finalitzat el desembre de 2023

Autores: **Gemma Blanch i Neus Bartrolí**

Edició: **Associació Teixint fils d'emocions ARTiPAU**

Disseny maquetació, revisió: **Neus Bartrolí, Gemma Blanch**

Fotografia de portada: **Gemma Blanch**

Agraïments: **Grup de dones migrants (Càritas Manresa)**

El projecte inicial va ser dissenyat en el curs Teixint fils d'emocions des de la pau i l'art Barcelona, Nicaragua, Equador, Galícia, València i Catalunya impulsat per l'Associació Teixint fils d'emocions ARTiPAU i l'Escola de Cultura de Pau- Universitat Autònoma de Barcelona (UAB) (2023)  
Agraïment especial per Càrites, Manresa.

 **Associació Teixint fils d'emocions ARTiPAU**  
 **Whatsapp: +34 657 241 971**  
**teixintf@gmail.com**  
<https://www.teixintfildemocions.com>

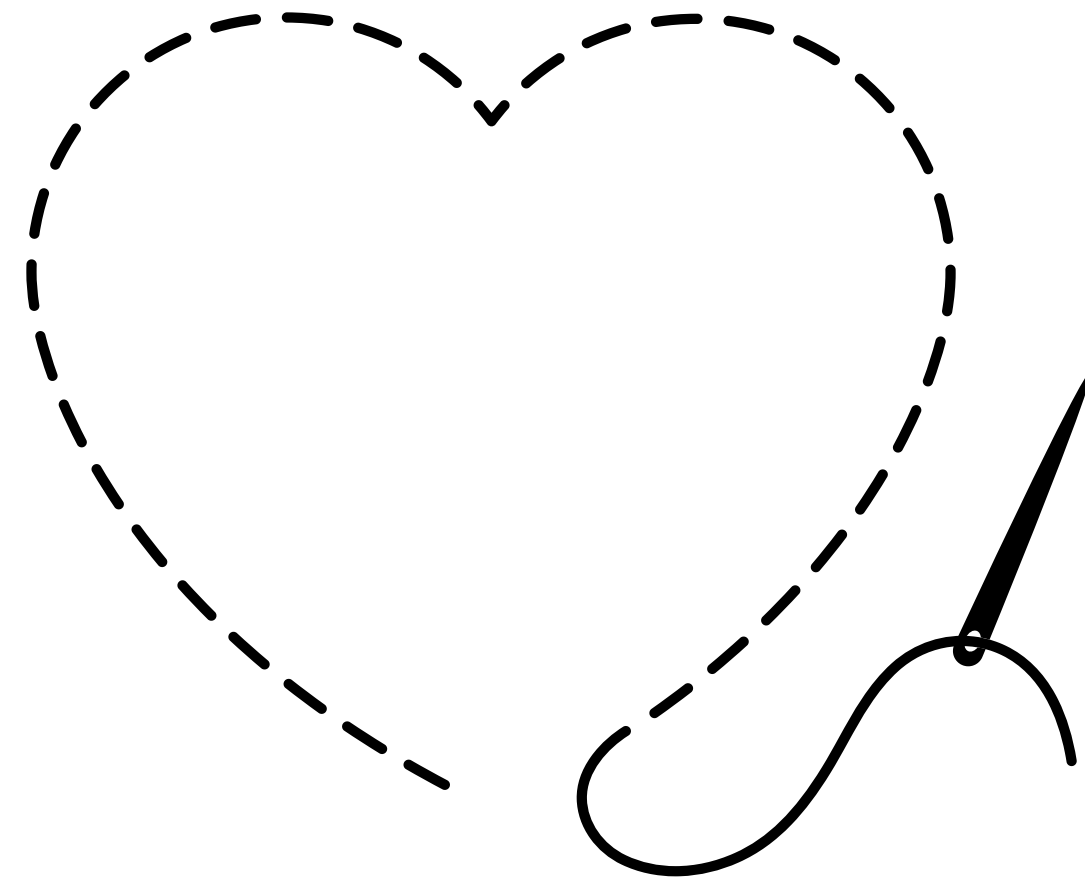


Els continguts d'aquesta guia poden ser lliurement reproduïts i difosos, sempre que se citi adequadament la font, amb referència al títol i a l'entitat editora.

COL·LABORA EN LA DIFUSIÓ:



Associació teixint fils d'emocions  
ARTiPAU



**MOLTES GRÀCIES**

