


GORPUTZETIK HARAGO: ESPAZIOA ETA KONTAKTUA



18-30 urte bitartekoentzat Juan Gorostidirekin
2017ko urria – abendua. Astearteetan, 18:00 -19:30
Matrikulazioak: iraila 12 - 26. Donostia Kultura
Ernest Lluch kultur etxea

ERNEST LLUCH KULTUR ETXEA
Anoeta Pasealekua, 7
Donostia

 Gorputzetik Harago,
Espazioa Eta Kontaktua

 donostiakultura

 DONOSTIA
SAN SEBASTIÁN

Kontaktu agresiboari loturiko eta haren inguruko hainbat gai modu praktikoan landuko ditugu jarrera gisa. Hainbat teknikaren ikasketa formalaren gainera, norberaren espazio fisikoa, bestearekiko kontaktu agresibo ez-suntsitzailea eta hauen inguruko eragiketa eta erreakzioen aldaerak landuko ditugu. Jarrera psiko-fisikoa eta horren adierazpen ez-hitzezkoa; inbasioa eta horren absortzio posiblea; unez uneko tentsio-erlaxaziotik harago, muturreko zurruntasunaren eta malgutasunaren jatorriak eta ondorioak...

Posible al da modu esplizituan kontaktu agresiboa lantzea gorputz-ariketa gisa, egoerak eta ahaleginak piztuko dituen paradoxak ukatu gabe, ariketa horretatik bertatik paradoxa horiek kudeatzeko ahaleginean? Galdera horri

erantzunez planteatzen da tailer hau: ez kirolari lotzen zaion helburu instrumental batekin, ezta autodefentsari loturiko aurre-iritziarekin ere.

Guztiok onartzen dugu ez-agresioa elkar bizitzarako baldintza gisa. Baina ezin harreman sozialak ulertu berezko duten oldarkortasuna kontuan hartu gabe: *agredire* latinezko hitzak bestearengana zuzentzea esan nahi zuen jatorrian, kontaktua egitea. Kontaktuak berezko duen osagai agresiboa gorputzean askatu gabe geratzen zaigu maiz, eta hura kudeatzeko zailtasun handiak ditugu. Inhibizioaren ondorioak barneratzen ditugu, eta, hala, emakume-gizon zibilizatua noiznahi lehertu litekeen presio-sistema baten peko oinaze gor baten somatizatzaile bihurtzen da. Neurriren batean kirolek jaso dute garai bateko kode gerrariak, baina ez modu esplizituan: jarraitzen dugu agresibitatea ukatzen eta konpetentzia areagotzen, kirolean nahiz haren ereduaz eraikitako beste harreman-eremu guztietan.

Gorputzetik gorputzera egindako bidaiak izango da tailerra, eta esperientziaren elaboraziorako tarreak ere landuko ditugu.

Noiz: 2017ko urriaren 17, 24, 31; azaroaren 7, 14, 21, 28; abenduaren 5, 12, 19 (asteartea beti, 18 - 19:30). [Donostia Kultura](#)



Hitz-gakoak: gorputza, kontaktua, agresioa, espazioa, inhibizioa, konpetentzia, tentsioa, erlaxazioa, zurruntasuna, malgutasuna.

Facebook: <https://www.facebook.com/Gorputzetik-Harago-Espazioa-Eta-Kontaktua-1510303285696393/>

Juan Gorostidi Berrondok (Altza-Pasaia, 1956), hiru hamarkada darama Ekialdeko borroka-sistemak eta barne-ariketak lantzen (arte martzialak, tai txi txuan, qi gong, meditazioa...), hango eta hemengo maisuekin. 1991n Donostiako *Tai Chi Chuan Eskola* sortu zuen eta bertako zuzendaria da orduetik. Sistema hauen irakasleen heziketan jardun du, eta hainbat kolektibotara zuzenduriko tailerrak eskaini ditu.