

Del dolor i de posar el cos (ferit) a escena

Amb Ann Perelló

L'actriu i creadora **Ann Perelló** ens comparteix eines, reflexions i dinàmiques per abordar els trastorns de la conducta alimentària (TCAs) amb l'aula. Ens presenta una aproximació directa i conscient a aquest tema i posa el focus en l'experiència personal i els condicionants socials que influeixen en la relació amb el cos, la identitat i l'autoimatge.

La proposta està inspirada en el seu espectacle *Nua (Radiografia d'un trastorn)*, una peça en primera persona que reflexiona sobre com els TCAs i la pressió social al voltant de l'estètica dels cossos esdevenen una veu interior que impregna cada acció i sentiment, la qual cosa afecta a la vida quotidiana i les relacions.

L'espectacle ha estat presentat a Temporada Alta i dins del programa A Tempo, arts i formació, de la Fundació La Ciutat Invisible.

Idioma: Català

Duració: 25-30 minuts



Índex de la formació

1. Presentació: Ann Perelló i espectacle *Nua (Radiografia d'un trastorn)*

- 1.1 Trastorns de Conducta Alimentària
- 1.2 Ajuda, prevenció de TCAs i autocura

2. Títol de la proposta: Del dolor i de posar el cos (ferit) a escena

- 2.1 Exercici 1: Anàlisi de la societat i estètica dels cossos
- 2.2 Exercici 2: Comparativa Ficció vs Realitat
- 2.3 Exercici 3: Recull de pensaments conscients

2.4 Exercici 4: Recerca i debat de perfils a les nostres xarxes

2.5 Exercici 5: *Anàlisi body neutral i body positive*

2.6 Exercici 6: Dinàmica d'alimentació conscient

2.7 Exercici 7: Dinàmica de cos conscient

3. Missatge final

Del dolor i de posar el cos (ferit) a escena

Amb Ann Perelló

Referències

- Pressió estètica

<https://dones.gencat.cat/ca/ambits/pla-daccio-per-combatre-la-pressio-estetica/>

- Cultura de la dieta

<https://www.gatca.es/cultura-de-dieta-y-tca/>

- Grassofòbia

<https://www.siguestu.cat/ca/noticies/71-que-es-la-grassofobia.html>

- Anorèxia

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/t/trastorns-conducta-alimentaria/anorexia-nerviosa/>

- Bulímia

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/t/trastorns-conducta-alimentaria/bulimia-nerviosa/>

- Vigorèxia

<https://www.encyclopedia.cat/gran-encyclopedia-catalana/vigorexia>

- Ortorèxia

<https://termcat.blog.gencat.cat/2015/11/05/que-es-lortorexia/>

- Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia (ACAB)

<https://www.acab.org/>

- Centre d'Atenció Primària (CAP)

<https://catsalut.gencat.cat/ca/serveis-sanitaris/atencio-primaria-comunitari>

- Trastorn per afartament

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/t/trastorns-conducta-alimentaria/trastorn-per-afartament/>

- Restricció d'aliments

<https://www.acab.org/els-trastorns-de-la-conducta-alimentaria/que-son-els-tca/tipus-de-tca/#evitacio-restriccio>

- TCAs

<https://www.acab.org/els-trastorns-de-la-conducta-alimentaria/que-son-els-tca/>

- Moodboard

<https://design-toolkit.recursos.uoc.edu/moodboard/>

- Georgina Rodríguez

<https://www.instagram.com/georginagio/>

- Body positive

<https://termcat.blog.gencat.cat/2020/01/24/maneres-de-relacionar-nos-amb-el-propi-cos-neutralitat-positivitat-i-negativitat-corporal/>

- Body neutral

<https://termcat.blog.gencat.cat/2020/01/24/maneres-de-relacionar-nos-amb-el-propi-cos-neutralitat-positivitat-i-negativitat-corporal/>