

# mai ment


Un relat personal, un rastre gràfic de les experiències compartides a la primera jornada de salut mental i dansa organitzada per Grup CHM i La Caldera.

JORNADA DE SALUT MENTAL I DANSA  
La Caldera, 9 de maig de 2024

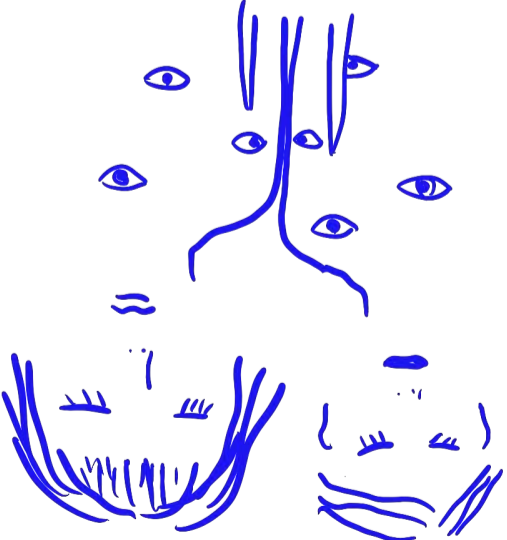



EL DESENTERRADOR  
DINÀMICA D'ESCALFAMENT D'IDEES

Excavem per desenterrar  
la paraula SALUT  
Darr y darr  
ya ya ya ya ya ya  
Baixar  
atrevireu  
vuir el present  
Asenympnyar  
confian  
canonar  
transformar  
tuégs  
prudencia  
per intèr  
la salud es moviments



HOLA COSI  
MASU FAJARDO  
excavem el cor amb  
entrem en  
contacte amb  
un altre cor  
dèrem oner  
el cor...

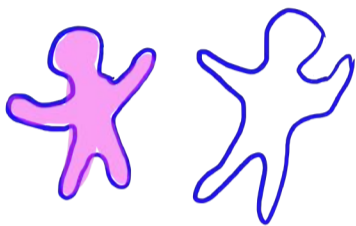
# CONVERSA

Qué podemos aprender unas de otras?

Qué experiencia quieres traer que vincule la danza i la salud?

LOS VÍNCULOS QUE SE GENERAN TE HACEN SENTIR MUY BIEN Y TE DAN MUCHA AUTOESTIMA

La sensibilidad que vez en otros i que se refleja en ti



Cuando bailo soy super feliz



LA DANZA DA MUCHO MIEDO AL PRINCIPIO

DEMOCRATIZAR LA DANZA!

No sabemos qué son los inquisidores, ni el diafragma, pero sabemos qué son los reyes visigodos?

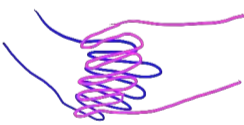
Dejamos la salud en manos de otros pero hace falta comenzar a trabajar la salud por una misma

LA DANZA YA DEMOCRATIZA SOLA, LA DANZA NO MIENTE.



QUÍMICAMENTE, A TODAS NOS PASA LO MISMO CUANDO DANZAMOS.

Temas de neurociencia y danza



ya estamos bailando!

EL CUERPO SABE LO QUE TODAVÍA LA MENTE NO SE HA ENTERADO

DESDE PEQUEÑA HE SIDO ESTIGMATIZADA, AHORA ME HE CONVERTIDO EN AMIGAL. HUELO, PERUBO, SIENTO CONEXIÓN, O NO. ES UNA LIBERACIÓN SI NO HAY CONEXIÓN, PASO.



mmm no me huele bien

mán en el cuerpo en los sentidos

Estamos en un momento histórico para las artes i la salud mental

Ha costado llegar hasta aquí

ALICIA ES LA CULPABLE DE TODO gracias!



LA DANZA AHÍ EN MEDIO



danza sin exclusiones



TODO EL MUNDO TIENE UN CUERPO, TODO EL MUNDO PUEDE BAILAR



No soy una enferma, soy una remota de la pelio, porque lo decidió un señor.



empecé a bailar cuando me jubilé y ahora me dedico a bailar

RECAER en el cuerpo

REPARAR parar dos veces

IMAGINAR con la otra para generar otros posibles