

Cos Caníbal

Un espectacle de teatre
dansa comunitària entorn la
pressió estètica.

Una producció de:

sisme
PSICOLOGIA, ACOMPANYAMENT
I ARTS ESCÈNIQUES

Amb el suport de:



Cos

*"Volem contribuir a **retallar els cànons de bellesa** imperants, trencar amb allò establert, provocar i connectar amb el plaer d'estripar, tallar, doblegar, deixar anar la creativitat comunitària i qüestionar els cànons estètics dominants."*



COS CANÍBAL parla de com les dones ens consumim a nosaltres mateixes emocionalment.

La **normalització del maltracte al cos** de la dona ens ha portat a l'autocanibalisme emocional i físic. Des de les autolesions, l'abstinència alimentària, el descontrol bulímic, el judici constant, la por a exposar el cos en l'entorn i en la intimitat compartida.

També existeix el canibalisme social, on a través de missatges subliminars anem menjant-nos poc a poc la llibertat d'unes a altres. Ho vivim les 25 que estem a escena com a dones, actrius, mares, filles, amants... però som totes.



Dramatúrgia

Projecte: Cos Caníbal

L'obra és un viatge visceral a través de la pressió estètica que ha perseguit les dones en diferents etapes de la seva vida. **Aquesta violència, sovint exercida des del mateix entorn femení**, les transforma i les allunya d'elles mateixes, imposant un ideal de cos i de conducta. A mesura que avança el viatge, les protagonistes s'adonen que la veritable lluita no és contra altres dones (ni tampoc contra molts homes), sinó contra un sistema que exigeix unes normes físiques i emocionals inassolibles.

La major part dels textos que escoltem a l'obra són **testimoniatges reals**, extrets de trobades i laboratoris creatius, on s'han compartit vivències profundes i sinceres. També s'inclouen textos extrets de la Bíblia i altres escrits clàssics, que evocuen una **tradició d'imposicions culturals** sobre la corporalitat femenina.



La dramaturgia juga amb els límits entre la ficció i la realitat. Tres personatges femenins reviu moments colpidors de pressió estètica, mentre que tres altres personatges estereotipats representen els models socials inconscients que les han anat marcant. Aquesta tensió constant entre **el real (cru i sense filtres) i la ficció (carregada d'estereotips) crea una fricció pertorbadora que envolta l'espectador.**

Un punt d'inflexió arriba quan les protagonistes es desprenen dels seus vestits i dels seus personatges, **despullant també les capes de ficció per mostrar-se tal com són.** Aquesta transició comença amb monòlegs en primera persona sobre la grassofòbia, i culmina en una escena on les actrius que representen els estereotips es mostren i desmunten l'escenografia, simbolitzant la ruptura amb les imposicions.

Projecte: Cos Caníbal

En aquest moment, totes es presenten i es reivindiquen en la seva veritat, obrint una **connexió profunda i empàtica** amb el públic.

Al llarg de l'obra, els moments d'intensitat i distanciament amb les actrius s'alternen, mantenint l'espectador immers en una **experiència vibrant, sense descans, que desafia i interpel·la en tot moment.**

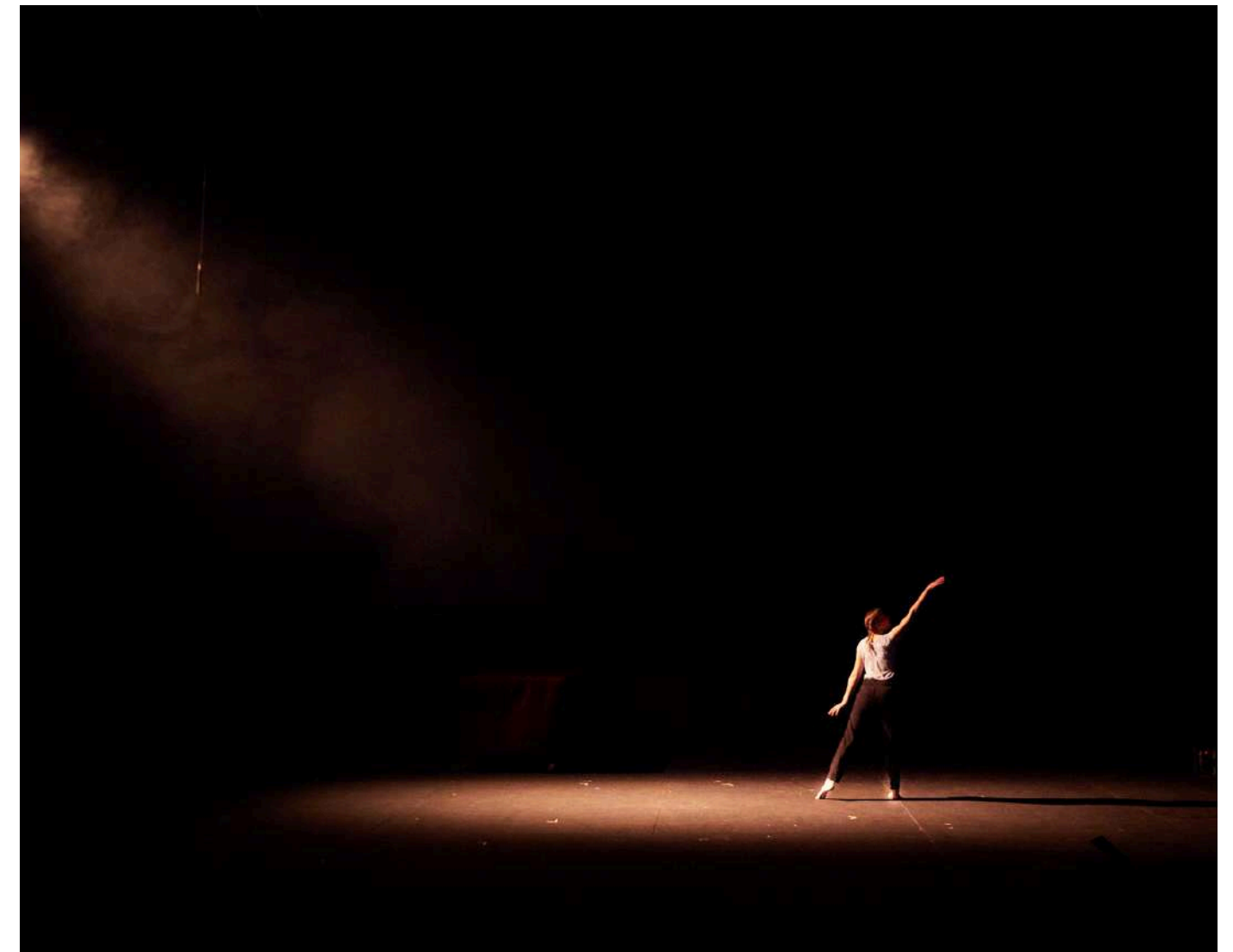


Proposta artística

Projecte: Cos Caníbal

Cos Caníbal presenta un plantejament escenogràfic que **evoluciona d'un espai inicialment buit a un entorn cada cop més asfixiant**, culminant amb el dramàtic trencament de les pantalles. Les actrius comencen en un espai mínim, despallades de qualsevol artifici escenogràfic, i progressivament s'expandeixen en un cor ampli que simbolitza la recerca de la unitat i la força col·lectiva.

L'element **audiovisual de l'espectacle es realitza en viu**, amb una retransmissió directa a través d'un mòbil connectat a un router, projectant les imatges a set pantalles de paper arrugat que es mouen constantment durant la representació. Aquesta decisió de no utilitzar imatges pregravades busca evitar qualsevol fugida cap a realitats conegudes, mantenint l'espectador immers en el moment present i en l'autenticitat de l'experiència.



La il·luminació juga un paper essencial en la creació d'atmosferes, alternant entre **tons càlids i freds, amb carrers i llanternes que evoquen l'estètica dels flaixos dels mòbils**. A mesura que avança l'obra, la il·luminació i el so esdevenen intensos, **reflectint l'opressió externa del patriarcat**. La música transita de l'electrònica a melodies més suaus, adaptant-se als nivells d'opressió estètica que viuen les actrius en cada moment.



A través d'aquesta proposta artística, Cos Caníbal **convida l'audiència a un viatge emocional profund**, on la fusió de la narrativa, la música, la il·luminació i l'audiovisual **crea una experiència única que ressona amb les lluites i les realitats de les dones contemporànies**.

Dimensió social del projecte

Projecte: Cos Caníbal

La violència estètica ha augmentat en els últims anys a causa d'internet i de les xarxes socials, atès que fa anys els estereotips de bellesa arribaven a través de les revistes, les pel·lícules o la televisió però ara el "bombardeig" és més gran, més massiu i permanent perquè moltes persones viuen contínuament pendents de les xarxes i els "m'agrada" que reben les seves aportacions.

Abans les crítiques sobre l'aspecte físic procedien de familiars, amics o coneguts, però **ara la imatge i la corporalitat està exposada a infinitat de persones**, conegudes o desconegudes, que **avaluen, jutgen, comenten**, es burlen i agredeixen.

A tot això, s'hi afegeixen **els filtres fotogràfics**, que produeixen imatges de pells perfectes i faccions distorsionades i que han esdevingut la referència per a moltes persones, especialment per a joves, que són més influenciables. Les xarxes i els filtres estan provocant **un augment de la dismorfofòbia**. El Boston Medical Center ha batejat com a dismòrfia del selfie les persones que acudeixen als cirurgians plàstics perquè volen assemblar-se a les fotos que publiquen a les xarxes socials després d'utilitzar els filtres.



El fenomen afecta especialment els **adolescents perquè "en aquesta etapa és bàsica la comparació amb altres"**, afirma Montserrat Lacalle, professora de Psicologia de la UOC.

Segons l'Associació Contra l'Anorèxia i la Bulimia, **el 42% de menors d'entre 12 i 16 anys reben burles dels seus companys i companyes. El 76% d'aquestes burles tenen a veure amb l'aspecte físic.** Segons l'últim informe de la UNESCO, **l'aparença física és la causa principal del 'bullying'**. Tota aquesta violència va penetrant a la infància de manera molt invisible, i serà a l'adolescència quan reapareixerà afectant i determinant la construcció de la identitat de la persona.

Projecte: Cos Caníbal



Tot això provoca un augment de visites als centres d'estètica, els gimnasos, les dietes i, en darrer terme, les operacions d'estètica. Cada any es produeixen gairebé 400.000 intervencions a Espanya, un fenomen en augment, en totes les edats i també en els joves que han passat de representar el 22% el 2010 al 27% el 2018 (en referència als menors de 29 anys, segons les darreres dades disponibles).



Proposta educativa

Projecte: Cos Caníbal

Cos Caníbal és un espectacle que **permet encetar una reflexió profunda sobre la pressió estètica que vivim quotidianament**, posant de manifest les violències que aquesta realitat exerceix sobre les dones i els homes. A través d'una narrativa visual i emocional, l'obra fa visible un tema que sovint es queda en l'ombra, oferint un espai segur per a la seva discussió i anàlisi.

Complementant aquesta experiència, els tallers educatius que proposem van més enllà de la mera observació de l'espectacle. Aquests **espais de treball permeten a participants explorar les seves emocions i vivències** personals en relació amb la pressió estètica. A través de dinàmiques que fomenten la reflexió i la identificació, els i les joves poden analitzar com els afecta aquesta pressió en les seves vides, així com la petjada que deixa en la seva **autoestima i identitat**.

El **poder transformador** d'aquesta intervenció rau en la capacitat de fer-nos adonar de la realitat que ens envolta i **comprendre el significat comunitari** de la pressió estètica. En reflexionar sobre la influència d'aquests estereotips en la nostra vida diària, els participants poden reconèixer quin paper hi juguen i prendre decisions actives per afrontar i desafiar aquesta dinàmica. Aquesta **presa de consciència no només promou el canvi individual, sinó que també fomenta una acció col·lectiva** per construir una societat més equitativa i respectuosa.



Opcions per a la intervenció educativa

Projecte: Cos Caníbal

- **DEBAT POST-FUNCIÓ:** Sessió de debat després de l'obra.

Aquesta sessió proporciona un espai per a la discussió oberta, on el públic podrà compartir impressions, reflexions i emocions. Utilitzant preguntes guiatges com: Què us ha impactat?, Com us afecta la pressió estètica?, En què us heu sentit indentificats/des?, Creieu que vosaltres hi podeu fer alguna cosa?. Fomentant un diàleg constructiu que ajudi a desarticular els discursos que perpetuen la violència estètica i els rols de gènere.



TALLER: Reflexió i Expressió Artística sobre Pressió Estètica

Durada: Sessió única de 90 minuts o sèrie de sessions

Aquest taller està pensat per a entorns educatius o espais culturals on els i les joves, i altres col·lectius, puguin explorar les seves emocions i reflexionar sobre com la pressió estètica i la violència estètica impacten en les seves vides. A través de tècniques d'expressió teatral, dansa i teatre social, els participants connectaran amb la seva identitat i experiències personals.

El taller els proporciona un espai segur per compartir i reflexionar sobre temes com l'autoestima, els estereotips de gènere i les pressions socials.



PROCÉS DE CREACIÓ COL·LECTIVA AMB INCORPORACIÓ A L'ESPECTACLE

Durada: Entre 6 i 10 hores de procés de treball (repartides en diverses sessions)

Aquest procés ofereix als joves i altres col·lectius, l'oportunitat de convertir-se en cocreadors d'una part de l'espectacle, treballant en equip per explorar les temàtiques de la peça des de la seva pròpia experiència i punt de vista. Al llarg de diverses sessions, es promou la reflexió conjunta sobre la pressió estètica i els estereotips, creant un espai d'intercanvi d'experiències personals.

Amb l'acompanyament de professionals, els participants elaboren el seu propi material artístic, que pot incloure moviment, textos o escenes d'improvisació.

Aquest procés culmina amb la participació a l'espectacle. Les participants esdevenen així agents actius de l'obra, generant un diàleg significatiu entre la seva experiència individual i el col·lectiu.

Projecte: Cos Caníbal



Equip que acompanya la proposta educativa

Projecte: Cos Caníbal

- **Esther Planas.** Postgrau en Arts Escèniques aplicades a l'acció social per l'Institut del Teatre. Psicòloga sanitària, Teatre Terapeuta i formada en Teatre Social i dansa.
- **Joel Alvarez.** Director i Especialista en teatre comunitari, màster en gestió i producció d'espectacles. Expert en teatre social i de les oprimides, referent a Catalunya en Teatre comunitari.
- **Júlia Vila.** Postgrau en Arts Escèniques aplicades a l'acció social per l'Institut del Teatre. Psicòloga de Sisme i formada en teatre.
- **Anna López.** Postgrau en Arts Escèniques aplicades a l'acció social per l'Institut del Teatre. Actriu i pedagoga teatral.
- **Júlia Pavo.** Graduada en Pedagogia de la dansa pel CSD de l'Institut del teatre.



Fitxa artística

Projecte: Cos Caníbal

Equip creatiu

- **Direcció escènica:** Joel Alvarez.
- **Coreografies i músiques:** Esther Planas, Júlia Pavo i Raquel Romero.
- **Dramatúrgia:** Joel Alvarez i projecte Cos Caníbal*
- **Direcció i producció del projecte:** Esther Planas i Joel Alvarez.
- **Cap de producció tècnica:** Maria Vaillo.
- **Disseny de vídeo:** Martín Elena.
- **Escenografia i vestuari:** Llorenç Corbella.
- **Disseny i espai sonor:** Quim Nuevo i Cia.
- **Suport i regidoria:** Estela Batista, Laura Solé i Gaël Keyes
- **Fotografia:** Marc Servitje
- **Vídeo:** Lucia Olalla i LOG Films

- **Assessorament en gènere i text:** Cooperativa Nus Teatre
- **Formació en violència estètica:** Cooperativa Magranes



Actrius i ballarines

Anna López
Conxita Soler
Detti Süveges
Estela Batista
Esther Planas
Inma Buñuales
Isabel Planas
Júlia Pavo
Júlia Vila

Laia Ballart
Laura Tonda
Leyre Farrero
Lua Sabin
Maria Gallego
Marta Bassa
Marta Bou
Marta Caño
Montse Cerqueda

Noa Guillán
Nur Alvarez
Rosa Panades
Ruth Fontelles
Sílvia Mata
Vanessa Aguilar
Zulma Caballero



Projecte: Cos Caníbal

Opinions

"M'encantaria que aquesta obra arribés lluny! Hi ha escenes d'aquesta obra que m'han quedat gravades a la ment. El missatge final és molt bèstia i és el que totes necessitem sentir i aplicar; una mirada molt més compassiva cap a nosaltres així com entre nosaltres."

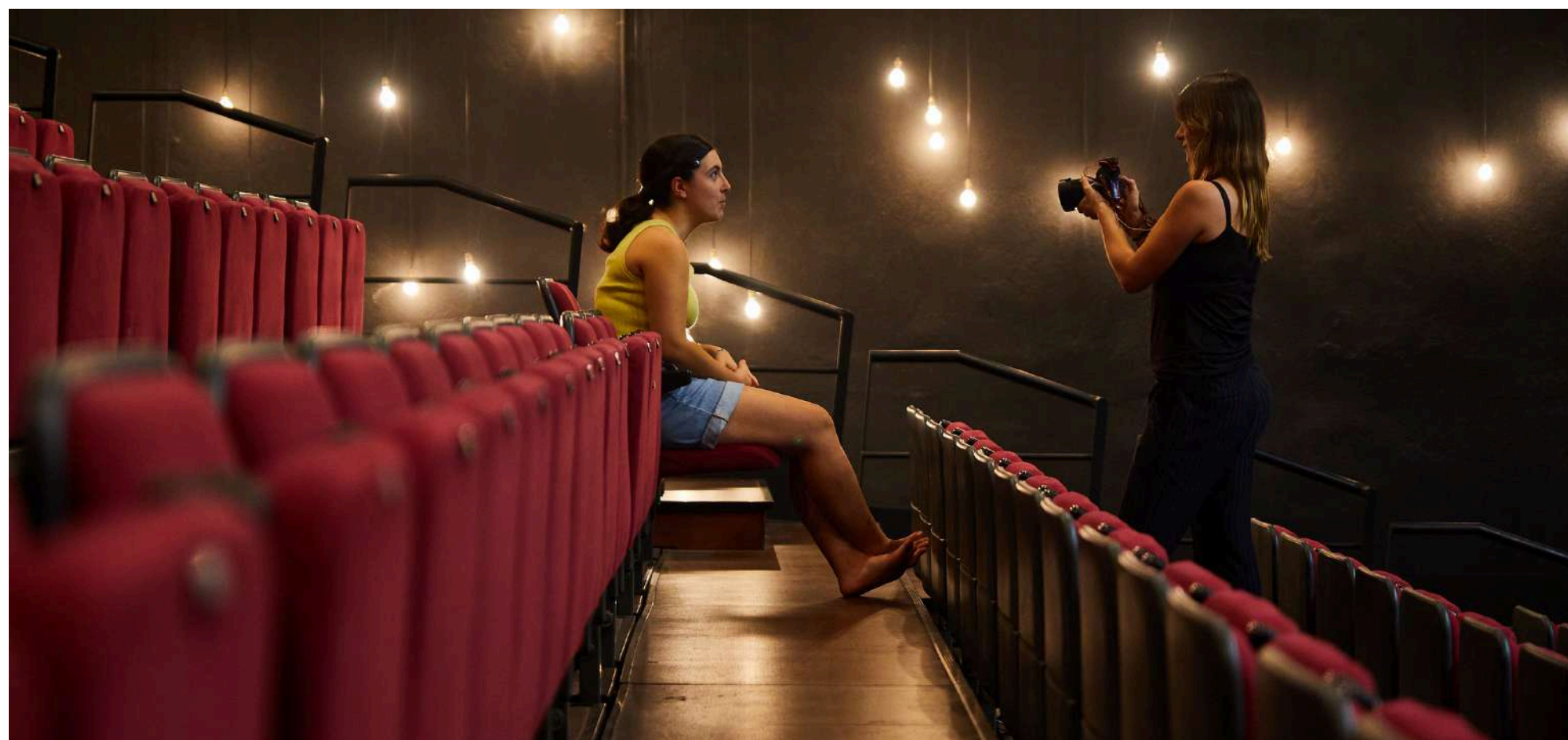
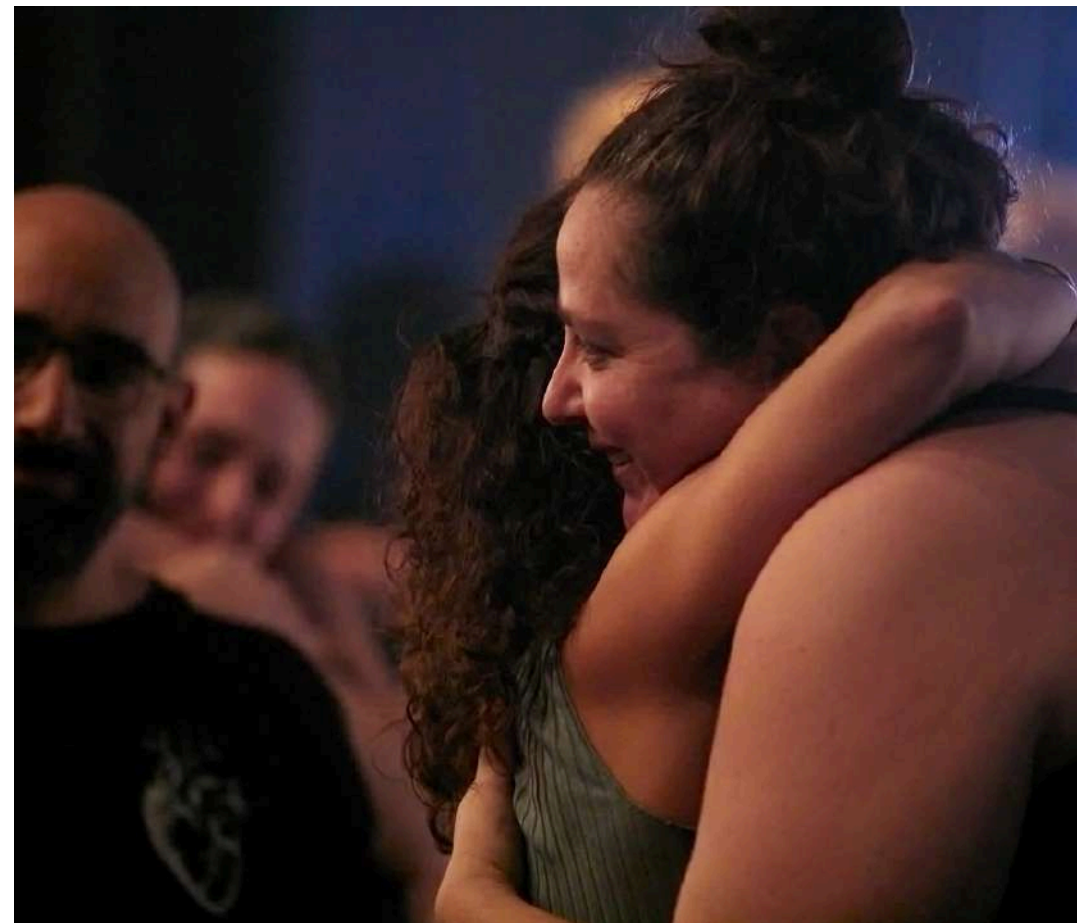
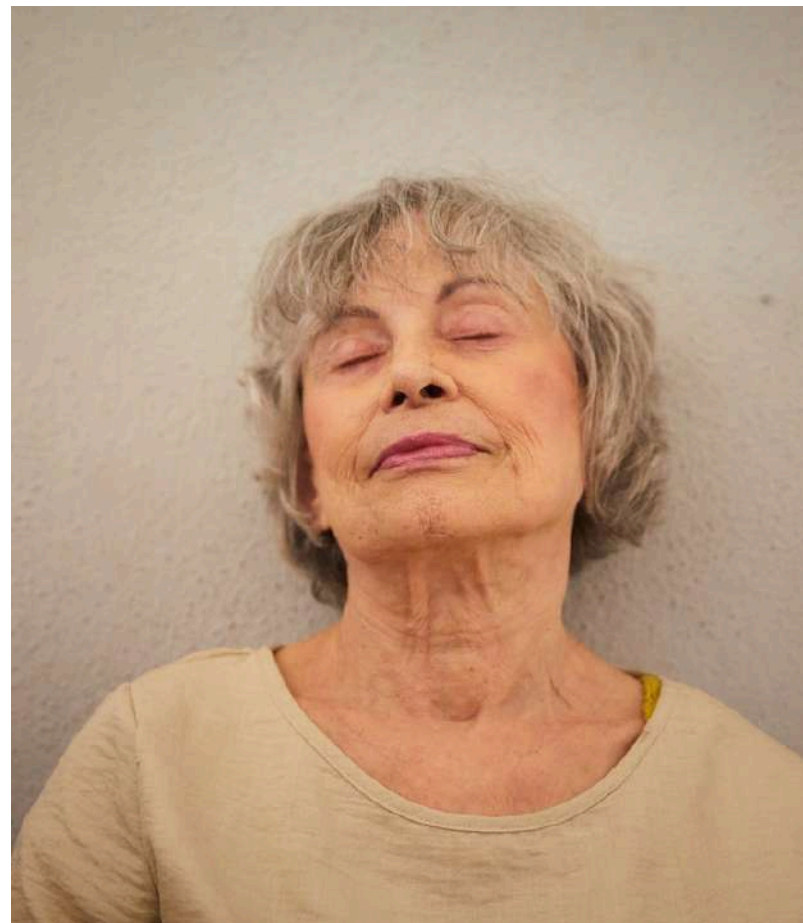
"Bones idees com a temàtiques educatives, cal seguir transmetent missatges que arriben al cor i toquen l'ànima de les persones, per a conscienciar la humanitat."

"M'encanta la barreja entre coreografies, monòlegs i parts grupals! És un viatge i viatgem amb les actrius!"

"Venen ganes de participar-hi. Personal, potent i bonic."

"Obra que imapacta, remou, emociona i sensibilitza. Moltes felicitats! Considero que els instituts de secundària haurien de poder-la incloure en les seves activitats."

"Em va interessar molt el tema i em va atraure de la posada en escena la convinació de teatre, dansa i audiovisual."



VÍDEOS DE L'ESPECTACLE

Projecte: Cos Caníbal

RESUM BREU ESPECTACLE



OBRA SENCERA



ENTREVISTES I ESTRENA



Clica la imatge per visualitzar el vídeo.



SISME CREATIU

Moviments que transformen



www.sismecreatiu.com



info@sismecreatiu.com



PI Unió 21, Poblenou.
Barcelona 08005



653 53 29 94

A wide-angle photograph of a large audience seated in a theater. The audience is diverse in age and appearance, filling the red seats. The theater has a dark interior with stage lights visible on the right and ceiling. The text '¡Gràcies per la teva atenció!' is overlaid in a large, white, serif font across the center of the image.

¡Gràcies per la
teva atenció!