



ARA!GORPUTZ
-FORMAZIO PROGRAMA-

Aurkibidea

Txosten honen asmoa.....	3.orria
Nondik gatoz eta nora goaz.....	3.orria
Oinarriak.....	5.orria
Formazio proposamenak.....	6.orria
<i>Gure gorputzak, gure bizitzak formazio sorta.....</i>	6.orria
• Gorputzen hausnarketa kolektiboa [3 ordu].....	7.orria
• Potota tailerra I [4 ordu].....	7.orria
• Potota tailerra II [6 ordu].....	7.orria
• Potota tailerra III [9 ordu].....	7.orria
<i>Lehen aldia.....</i>	8.orria
• Hilerokoa eskoletan programa.....	8.orria
<i>Genero rol-ekin jolasten.....</i>	8.orria
• Drag king eta autodefentsa tailerra.....	8.orria
<i>Bizitza sostengatuko duenaz.....</i>	9.orria
• Goxito tailerra.....	9.orria
Informazio gehiago eta harremana.....	9.orria

Txosten honen asmoa

Lantzen ditugun gaiak interesgarriak iruditzen bazaizkizu eta Ara! Gorputz-en inguruan gehiago jakin nahi baduzu, zein metodologia erabiltzen dugun interesatzen bazaizu edo gure saioen nondik norako orokorrak zeintzuk diren jakin, txosten hau lagungarria izango zaizulakoan gaude.

Nondik gatoz eta nora goaz

Oro har, Ara!Gorputz-en izate arrazoia hurrengo dela esan genezake:

“Bizitza sostengatzeko beharrizan indibidual zein kolektiboak aitortu eta hauek asetzeko bidean kokatzea”

Baina ikus dezagun zein den gure ibilbidea:

Hastapenak: Taldean kudeatutako ginekologia

2018. urte inguruan hasi ginen, eta gure abiapuntua taldean kudeatutako ginekologia izan zen. Boston-eko emakumeen kolektiboa¹ eta Vulva Sapiens² izan ziren gure inspirazio.

Gisa honetako talde baten partaide izan ginen urte batzuez, baina bi pertsonako “talde” izatera iritsi ginenean berriro kide gehiagorekin informazio eta esperientziak partekatzeko desioa sentitu genuen.

Honela hasi zen Ara!Gorputz. Taldean kudeatutako ginekologia saioak bideratzen.

1 <https://www.ourbodiesourselves.org>

2. <http://www.vulvasapiens.net/>

Bidelagun ukaezina: Ziklikotasuna

Erika Irustaren³ alboan ibilbide luzea generaman eta berarekin ikasitakoa ere kolektibora bideratzeko desioa sentitu genuen. Honela, hilerokoaren kulturaren dibulgazio saioak eskaintzen hasi ginen.

Eskoletara hilerokoaren inguruan hitz egitera multinazionalak zihoazela jakin genuenean erabaki genuen hurrekin ere lan egin behar genuela. Eta honela, Gipuzkoako Foru Aldundiak lagundurik, “Hilerokoa Eskoletan” programaren bi edizio aurrera eraman ditugu.

Genero rol-ekin jolasten

Feminitate eta maskulinitate rolei erreparatu diogu betidanik, kaleak eta harremanak nola okupatzen ditugun genero bakoitzak. Duela urteak Medeak⁴ taldearen eskutik *Drag King* saio bat jaso genuen eta arrotz zitzaigun maskulinitatean egotea zer zen berriro sentitu nahi genuen. Horrela, gutxinaka *Drag King*-a praktikatzen hasi ginen. Eta *Drag Queen*-aren baitan zer bait landu badugu ere gogoz gaude honetan gehiago sakontzeko.

Bizitza sostengatuko duenaz

2020-2021-eko ikasturtean Mundubat Fundazioak⁴ Ekonomia Feminista eskolatxo bat bideratzeko proposamena egin zigen. Oiartzungo asanblada feministarekin batera antolatu genuen eta bederatzi hilabeteko prozesu sakon eta ederra bideratu genuen. Hortik aurrera han-hemenka ekonomia feministaren inguruko hainbat saio bideratu ditugu.

3. <https://www.elcamenorubi.com/>

4. <https://medeak.wordpress.com/>

5. <https://www.mundubat.org/>

Gure oinarriak:

Pedagogia kritiko, herrikoi eta feminista dira gure lan metodologiaren ardatzak. Hauen inguruko hainbat apunte azpimarratzea gustatuko litzaiguke:

- **Horizontaltasuna:** “Irakasle orojakilearen”-ren figura alboratzen dugu eta ikasketa prozesuan bidelagun izatera pasatzen gara.
- **Jakintzak gorpuztea eta elkarjartzea:** Bakoitzaren bizi ibilbideak berreskuratu eta aitortzea maite dugu. Honela, jakintza era kolektiboan sortzeko bidean kokatzen gara.
- **Plazera:** Hausnarketa sakonez gain, irri egitea, gustora eta goxo sentitzea, jolasa presente egotea ditugu irizpide.
- **Konfiantza:** Ikasketa prozesu kolektiboak diren heinean, ezinbestekoa ikusten dugu taldean giro xamur eta hurbila egotea.
- **Erritmo kiribildua:** Denbora pausatuak ahalbidetzen du informazio mardula xehe-xehe barneratu ahal izatea. Puntu zehatz batera behin eta berriz itzuliko gara.
- **Begirada kritikoa:** Bizi dugun egoera era kritiko batean aztertzea, izan maila intimoan edo maila makroan. Normalizaztuta ditugun min eta biolentziak ikusgarri bilakatuko ditugu behar duten arretan jaso dezaten.
- **Zis arauari uko:** Bulbadun emakume eta zakildun gizon errealitateetatik harago gorputz eta identitate anitzak aitortu.

Formazio proposamenak

Aurreko atalean aipaturiko oinarriak formazio proposamen guztien ardatz dira. Hala ere, saio guztietan era batean edo bestean aplikatzen ditugun atal orokor batzuk azalduko ditugu eta ondoren edukiaren inguruko hitz batzuk partekatuko ditugu ere.

Atalak

Beti hasieran iriste dinamika deritzoguna aplikatzen dugu. Kaletik, lanetik edo etxetik ekartzen ditugun buruhaustekak alde batean uzteko eta saioan murgiltzen hasteko.

Saioaren kokapen txiki baten eta aurkezpenen ondoren, bakarkako ariketak, talde txikietako lanak, gorputz dinamikak, elkar-jartzeak eta teoria aurkezpenak uztartzen ditugu. Amaieran, tarteak eskaintzen diogu ikasitakoa asentatu eta balorazio txiki bat egiteko.

Orain beraz, saio bakoitzaren eduki teorikoaren nondik norako orokorrak azalduko ditugu.

***Gure gorputzak, gure bizitzak*⁵ formazio sorta:**

Sakontasun maila ezberdinak sortzen joan gara taldearen ezaugarrien, honen ibilbidearen edo motibazioaren arabera aukeratu ahal izateko.

Saio guztietan hilerokoaren zikloa lantzen dugu, norberaren esperientzia berreskuratuz, partekatuz, informazio ezezaguna eta baliabideak eskainiz.

Era berean, taldean kudeatutako ginekologia formazio sorta honen saio guztietan dago presente, maila ezberdinetan bada ere.

⁵ Formazio sorta honi izen hau jarri diogu arestian aipaturiko *Our bodies Ourselves* proiektuaren omenez.

- **Gorputzen hausnarketa kolektiboa [3 ordu]**

Kasu honetan, hilerokoaren zikloa da saioaren ardatza. Taldean kudeatutako ginekologia zeharka landuko da.

- **Potota tailerra I [4 ordu]**

Tailer hau, bere eduki eta iraupenarengatik, trinkoena da. Bi faseetan banatu ohi dugu atsedenaldiri batekin erdialdean. Lehen ataleko protagonista hilerokoa izango da, baina taldean kudeatutako ginekologiaren oinarriak ere ezartzen dira.

Bigarren atala, ia bere osotasunean gorputzean era praktikoan zentratuta dago. Izenburuak adierazten duen moduan, pototak izango dira erdigunea. Norberak bere alua behatzeaz gain, besteena ere behatzeko aukera izanen du.

- **Potota tailerra II [6 ordu]**

Egun osoko formazioa da hau. *Potota tailerra I*-en eduki berdinak jorratzen ditugu baina patxada handiagoz. Talde eta norbanako dinamika gehiagorekin, talde txikietako eztabaidetan sakonago murgiltzeko eta gorputzaren alde praktikoa deritzogunean, ariketa gehiago egiteko aukera dugu.

- **Potota tailerra III [9 ordu]**

Formazio hau hiru saioetan banatu ohi dugu. Eta aipatu nahi dugu egin izan ditugunetan, balorazioan “motz” gelditzen zela esan ohi digutela partaideek. Luzeegia iruditu beharrean gehiagorako gogoz geratu ohi dira.

Potota tailerra II-rena bezalakoa da eskema orokorra baina haurtzaroa eta menarkia era espezifikoan jorratzen ditugu. Norberarena eta orain inguruan ditugun haurrena.

Lehen aldia

- **Hilerokoa eskoletan programa [2 ordu saioko]**

Hilerokoa tabu izateri utzi omen dio, batzuen esanetan. Baina haurrei galdetu izan diegunean zerekin erlazionatzen duten hilerokoa hitz errepikatuenak hurrengoak dira: Nazka, lotsa eta mina.

Programa honek bi adar ditu: LH 5. eta 6.mailako haurrekin lanketa eta irakasleekin zein ikastetxeko helduekin lanketa.

Hilerokoaren inguruko nondik norako basikoak helaraztea eta gaiaz lasai hitz egiteko espazioa irekitzea dira helburu orokorrak bi kasuetan.

Hala ere, programaren xedea finean, irakaslegoari haurrak alor honetan bidelaguntzeko tresnak eskaintzea da. Honegatik sortu ditugu hilerokoa jorratzeko oinarrizko gida bat eta bideo bat, nahi duenak eskura eta erabili ditzan.

Genero rol-ekin jolasten

- **Drag king eta autodefentsa tailerra [4 ordu]**

Saio honen helburuak bi dira: alde batetik maskulinitatea performatibizatzea eta bestetik autodefentsa lantzea.

Maskulinitate eredu batzuei beldurra izan ohi diegu. Beldur horrek desabantaila posizioan kokatzen gaitu, bai harremanetan bai kalean.

Saio honetan maskulinitate eredu horiek okupatuko ditugu, itxurazko gorentasunaren atzean zer dagoen ikusiz. Maskulinitatea antzerki hutsa dela ikusiko dugu.

Baina ez hori bakarrik, geure egunerokotasunean pairatutako jarrera matxista batzuek aukeratuko ditugu eta zapalduen antzerkiaren teknika batzuen bidez erantzun posible berriak esploratuko ditugu.

Bizitza sostengatuko duenaz

- **Goxito tailerra [4 ordu]**

Ekonomia Feministari hurbilpen orokor eta xamur bat egiteko *Goxito tailerra* deitu duguna proposatzen dugu. Bertan, zaintza, lana, beharrezko hausnartzeaz gain, estrategia eta praktika zehatzen bide zidorrak landuko ditugu.

Guzti hau, gorputzari duen garrantzia eskainiz.

Informazio gehiago eta harremana

Aipatu ditugunak dira jada sortu eta bizitu ditugun saioak baina irekita gaude proposamen berrietara. Horregatik, gairen bat garatzeko lagungarriak izan gaitezkeela uste baduzu gurekin harremanetan jar zaitezke gure webguneko kontaktu formularioaren bidez edo gure e-postaren bidez: info@aragorputz.eus

www.aragorputz.eus