

# ABRAÇADA



# ABRAÇADA

**Durada del curt:** 4,07'

Aquest curtmetratge l'any 2004 va guanyar el festival de curts europeus a Berlín. No se'n coneix l'autor, però és un videoclip del grup Badly Drawn Boy, cantant i compositor i multi-instrumentista anglès, i la cançó es diu: 'The year of the rat'. (L'any de la rata, amb referència al calendari xinès)

No hi ha veu, només música.

Aquest vídeo ja fa uns quants anys que circula per la xarxa, potser ja hestat vist. Tractar-ne el contingut en comunitat de recerca, però, en fa una experiència nova i molt més rica.



## **Argument:**

Un home de mitjana edat s'aixeca i surt a passejar per la ciutat amb el seu gos. Pel camí troben gent molt molesta, pel que sembla; ell no els coneix però en notar el seu enuig, comprèn la seva necessitat d'amor i els abraça, deixant-los feliços i tranquils les persones es tornen amables i obliden els seus problemes. Són persones enfadades o agressives, perquè no saben canalitzar el dolor o la desesperança. Són violents, perquè pateixen molt.

## **Pel professorat**

Aquest curtmetratge planteja la situació de manera molt entenedora i clara. El ritme és prou ràpid i la història es desenvolupa en temps real: veiem el que el personatge fa en aquell moment. Mostra diferents situacions que observem i ens permeten identificar-nos amb la trama i el missatge.

Una abraçada a temps pot ajudar a arreglar molts malentesos. I així ho planteja la història en el video. Abraçar algú fa feliç qui abraça i l'abraçat. Quan estem tristos o enfadats, quan som infeliços o ens sentim desgraciats, una abraçada és com un bàlsam.

I no es tracta només de raons simbòliques, hi ha també raons fisiològiques que expliquen el poder de l'abraçada:

- a) En elevar la serotonina, millora l'estat d'ànim i afavoreix la felicitat
- b) La producció de glòbuls blancs enforteix el teu sistema immunològic
- c) En relaxar els músculs, allibera la tensió del cos
- d) Disminueixen la pressió arterial
- e) En estimular el nivell d'oxigen a la sang, rejuveneix el teu cos

# Una vegada vist el curtmetratge

## Estructura

Procurar que els estudiants s'adonin de l'estructura narrativa a base de fer preguntes.

- A quina hora s'aixeca del llit el noi?
- Què passa?
- Quan, com i on passa?
- Per què passa?
- En quin context? Ciutat/ camp; dia/nit; grans/petits; abans /actualment...
- Com acaba?

## Fotogrames

Identificació, anàlisi i seqüenciació dels fotogrames. Fent memòria entre tots, llistarem els distints episodis per ordre (treballant causes i conseqüències), fins que en quedi clar el fil argumental



## **Els personatges**

Descripció de cada un dels personatges

- Personatge principal: Home d'edat mitjana, amb cabell fosc i roba casual.
- Gos: De colors blanc i negre.
- Senyora que apareix primer: Jove, rossa i amb foc als ulls i boca. Ira.
- Fanfarró: Alt, fort i ple de fúria.
- Escenes violents o de guerra; tant els policies com les persones afectades.

## **TEMES QUE ES PODEN TRACTAR**

### **El poder de l'abraçada**

- T'agrada abraçar?
- T'agrada que t'abracin?
- Què sents quan algú t'abraça?
- \_Totes les abraçades són iguals?
- Hi pot haver abraçades incòmodes?
- Si ens agraden, perquè ens agraden les abraçades?
- Si no ens agraden, perquè ens desagraden les abraçades?

### **Els missatges**

Missatges que es desprenen i que podem formular entre tots de moltes diverses maneres.

- L'amor pot canviar el món.
- Tot es pot arreglar amb estimació i abraçades
- Una persona pot encomanar les seves emocions als altres.
- Les persones que mostren ira i odi en el fons són molt desgraciades i necessiten amor.
- Un abraçada pot canviar el dia d'una persona.

### **Exercici**

Trieu una frase i comenteu-la en grup petit durant 10 minuts. Després la posem en comú i finalment en traiem conclusions col·lectives.

### **Beneficis d'una abraçada**

Abraçar algú va molt més enllà d'una salutació; és una demostració d'afecte enèrgica que comporta estimació, confiança, desig de fondre's amb l'altra persona.

El contacte físic expressat a través de les abraçades és necessari per al nostre benestar tant individual com social. Una abraçada pot significar:

- Protecció. Com a éssers humans, som fràgils i sempre ens hem de sentir protegits; res millor per aconseguir-ho que una abraçada. Promou la sensació de tranquil·litat. Ens sentim acollits.
- Confiança. Quan confies, no tens temor d'afrontar els reptes que sorgeixen en el dia a dia. Veu i busca una bona abraçada perquè res no et detingui. Sensació de seguretat, protecció i calma. No estem sols.
- Seguretat. La seguretat és essencial en el teu viure diari. Es pot dir que és un combustible que generarà confiança en tu mateix per aconseguir les coses amb més eficiència.
- Fortalesa. Si tens força, donaràs molta energia a qui t'abraça i també a qui t'envolta. Incrementa l'autoestima. Transmissió d'energia i fortalesa.

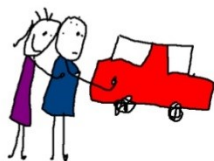
## Exercici

Il·lustra el poder de l'abraçada en moments distints de la teva vida. En quin moment has sentit una abraçada de protecció? O de confiança? O t'ha donat seguretat? O t'ha fet sentir més fort o forta?

## Il·lustrem l'abraçada

Ens mirarem aquestes aportacions i procurarem fer-ne una de pròpia en un foli. Les agruparem per temàtiques i en farem un mural conjunt.

Les abraçades són fàcils de transportar, no necessiten bateries, cobertura o raigs-X... són dins nostre !!!



Les abraçades són segures en qualsevol tipus de clima...(tenen escalfor pròpia)



Si avui pots abraçar a algú, no ho deixis mai per a demà. Perquè, quan abrades, dones i rebs a la vegada....!!!!!!



Què estàs esperant per fer i fer-te el regal d'una abraçada...???

Les abraçades són especialment efectives en tractaments de problemes com ara: malsons, solitud, malalties, la pèrdua d'una persona estimada, mandra del dilluns...



Les abraçades són totalment naturals (sobretot les que neixen del cor). No tenen conservants, ingredients artificials o pesticides...



Les abraçades són especialment aconsellables durant els dies freds i plujosos

## Amb adolescents:

### Comenteu la frase

"I he arribat a la conclusió que si les cicatrius ensenyen, les carícies també"  
-Mario Benedetti-

### La cançó

Potser els faci gràcia en algun dels visionats seguir la lletra en anglès.

#### "Year Of The Rat"

June is on the run for so long  
Pushed and pulled then shunned  
It was so wrong  
These four walls crashing in won't stop me now  
Cause I'm alive, I'm out tonight, all night  
Everybody needs to know it's the year of the rat  
Every day we've got to hold on  
'cause if we hold on we could find some new energy  
Streets with flags unfurled like treasure  
Thank me for my words, it's a pleasure  
Just don't ask me to stay 'cause I'll be gone  
But it's alright I'm OK - always  
Everybody needs to know it's the year of the rat  
Every day we've got to hold on  
'cause if we hold on we could find some new energy  
One plus one is one - together  
One plus one is one - forever  
One plus one is one - together  
One plus one is one - forever  
Everybody needs to know it's the year of the rat  
Everybody needs to know it's the year of the rat  
Everybody needs to know it's the year of the rat  
Everybody needs to know it's the year of the rat  
Every day we've got to hold on  
'cause if we hold on we could find some new energy  
"One plus one plus one plus one is four"  
"One"  
"Plus one"  
"Plus one"  
"Plus one"  
"Four"

#### Moviment "Abraçades gratuïtes"

Abraçades gratuïtes (*Free Hugs*, en anglès) és un moviment de caràcter internacional que consisteix a oferir abraçades a desconeguts amb l'afany de regalar afecte, en un món globalitzat on regna la desconfiança, els prejudicis i els problemes. (Font: Viquipèdia)

Vídeo oficial d'aquesta campanya: [Aquí](#)

Vídeos de *Free Hugs* al món: [Video](#)

Pàgina oficial: [Aquí](#)

En parlem:

Què en penseu d'aquest moviment? Analitzem pros i contres.  
Creieu que podríem organitzar una campanya a l'escola/Institut? Quins beneficis podríem obtenir?

## El curtmetratge

Podries dir quin aspecte del film t'ha cridat més l'atenció com ara: els personatges, els dibuixos, la música, el vestuari, o altres

### AVALUACIÓ

- A tu què t'ha dit el curtmetratge?
- Digues la teva opinió sobre el film, justificant la teva avaluació.
- Què m'ha explicat que no sabia ?

#### **Altres curts sobre abraçades:**

[- Historia de un abrazo](#)