

Comunidade de Montes de Couso

PROTOCOLO FESTA

Os Sentires do Monte

CON ———
COMITENTES

 **MONTES DE
COUSO**



Cofinanciado por
la Unión Europea

Carasso
Daniel & Nina
Fundación afiliada a la Fondation de France

Proxecto: Terra Común
Organización: [Concomitentes](#)
Mediadora: [Natalia Balseiro](#)
Artista: [Asunción Molinos Gordo](#)
Comunidade: [Comunidade de Montes de Couso](#)
Impulsado por: [Fundación Daniel y Nina Carasso](#) e Europa Creativa, proxecto [‘Art Living Lab for Sustainability’](#)

INTRODUCCIÓN

A festa ritual é o resultado do proceso artístico-participativo que levaron a cabo a mediadora **Natalia Balseiro** e a artista **Asunción Molinos Gordo**, xunto aos membros da comisión de traballo creada a partir da **Comunidade de Montes de Couso**, cuxos nomes se detallan no seguinte apartado CO-CREADORES, e co apoio do presidente da comunidade, **Xosé Antón Araújo**. Todo iso dentro do marco do proxecto máis amplo **‘Terra Común’** de **Concomitentes**.

‘Terra Común’ forma parte do proxecto europeo **‘Art Living Lab for Sustainability’**, financiado polo programa **‘Europa Creativa’** da Unión Europea e liderado por **Concomitentes**, que ten como reto atender tres comúns: **o monte con ‘Terra Común’ (Monte Veciñal de Couso, Galicia, España)**; a arxila con **‘Clay Commons’** (Boom, Flandres, Bélxica); e a auga con **‘Water Commons’** (Parque Natural Rexional do Alto Xura, Francia).

CO-CREADORES

Esta festa ritual foi co-creada xunto coas comuneiras e cos comuneiros da Comunidade de Montes de Couso, veciñas e veciños e persoas membros das comunidades de montes de Vincios, San Salvador, Belesar e Groba, que compuxeron o **grupo de traballo e comité de festexos** para desenvolver a festa-ritual. O grupo está composto das seguintes persoas:

Natalia Balseiro, Asunción Molinos Gordo, Xosé Antón Araújo, Iria Enríquez Blandón, Susana Sáiz Medinger, Pilar Taladriz Cobas, Luis Alonso Bacigalupe, Paloma Amigo García, María López Gallego, Jose Manuel Lago, Basilio Calzado, Mercedes Peón, Luis Enrique Correa Piñero, Jesús Rodríguez Diéguez, María Lemos Cerqueira, Elena Gómez Dahlgren, María Dolores González Alonso, Manuel Villot Pascual, Alba Herranz Pazos, Mar Herranz Pazos, Carmen Villanueva Rey, Paula Piñeiro González, Ruth Comesaña Granja, Montse Salgueiro Varela, Lucila Rial Prado, Sara González López, Patricia López Palmas, Xoaquín de Acosta Beiras, Pepe Reñones Rodríguez, Alfonso Reñones Rodríguez, Emilio Dios, Paco León, Suso Alonso Santos, José Alonso Santos, Jose Manuel Riobó Hermida, Marcos Castro González, Héctor Alfaro, Olivia Dawod Molinos, Adrián Alonso Docampo, Sheila Ribero Rodríguez, Francisco Javier Alonso, Jose Antonio Herbida Pérez, Fabio Duran Dios, Nicolas Abaldes, Jesús Abaldes Pérez, Juan Raúl Hernández Cuevas e Andrea Gómez Rodríguez.

PROCESO

O traballo nace a partir do labor de mediación de case dous anos, que levou Natalia Balseiro coa Comunidade de Montes de Couso, dentro do proxecto Terra Común de Concomitentes, para definir os desexos e necesidades da comunidade e poder precisar un encargo a un artista, que desenvolverá unha proposta artística, con perspectiva contemporánea baseada na natureza.

Natalia, a través de numerosos encontros, sesións de traballo, paseos polo monte, festas e xornadas de aprendizaxe, conseguiu tecer coa comunidade un vínculo de confianza e entusiasmo colectivo, a partir do cal se convidou a artista Asunción Molinos Gordo, a crear unha obra participativa coa Comunidade de Montes de Couso.

Durante un ano, Asunción Molinos Gordo desenvolveu o proceso artístico, acompañada de Natalia Balseiro, Xosé Antón Araúxo e todos os membros do grupo de traballo mencionado no apartado co-creadores.

A base de estar xuntos, abrir novas conversacións e xerar vínculos, a través de toda unha serie de visitas, paseos, entrevistas e encontros informais, desenvolvéronse os formatos de obra propostos pola artista, que foron dous: un documento/figura de protección e unha festa para celebrar os contidos deste documento.



Preme [aquí](#) para ver un vídeo que resume o proxecto Terra Común.

Podes consultar [aquí](#) o Plan de Autoprotección dos Montes de Couso.

FORMATO DA OBRA

1. PLAN DE AUTOPROTECCIÓN 2. FESTA

A artista propuxo crear un Plan de Autoprotección do Monte, inspirado noutros procesos similares, como a Lei que se aprobou no 2022 para outorgar personalidade xurídica ao mar Menor de Murcia e a Declaración de Dereitos do Río Tins de Outes en Galicia.

Despois de investigar, xunto con Natalia, as figuras de protección existentes e desestimálas por varias razóns, Asunción propuxo crear unha figura de protección propia. Para iso iniciou un proceso de redacción, a partir dos materiais que saíron en varios exercicios de escritura creativa co grupo, onde a mediadora e a artista propuxeron escribir desde a perspectiva do monte. Esta vez non eran eles ou elas os que falaban desde a súa perspectiva de persoas, senón que tiñan que escribir desde a postura e a voz do propio monte, dándolle un tratamento ao monte de “persoa”. Dese modo as persoas do grupo escribiron cartas, odas, declaracións, pregarías, manifestos e bandos municipais en formatos moi distintos, a partir dos cales se identificaron os elementos esenciais do monte, que se usaron para conformar o ritual da festa.

Posteriormente, Asunción continuou o proceso de escritura para o Plan de Autoprotección, co asesoramento da avogada Ania González Castiñeira, nun exercicio de animismo administrativo con vinculación legal.

Couso e os seus arredores son lugares moi ricos en festexos, pero moitos deles, co tempo, foron baleirados da súa razón ritual inicial e chegaronnos só como festas.

A intención para deseñar a nosa festa era dotala de significado, darlle un “por que”.

A través dos exercicios de escritura, onde se foron decantando as claves esenciais do monte, atoparon os elementos para conformar o ritual: a auga, os animais totémicos, os alimentos, o humor, as herbas, os cabalos, os devanceiros, o aire, a leña e o lume.

Agora o traballo consistía en deseñar as accións en base a estes elementos. Moitas das accións que se deseñaron para a festa, están inspiradas nas accións que a xente facía e agora non fai ou fai menos, pero bótaas en falta, prodúcelles nostalgia, por exemplo: tocar o corno do mar para chamar as persoas a limpar o monte, recoller leña, facer lume no cume, camiñar polos ríos e fervenzas, refrescarse neles, pasear coas amizades ou coa familia, comer no monte. Tamén se incluiron accións que teñen que ver con outros habitantes, non humanos, do monte como cabalos, raposos, vacalouras e rabilongas.

A idea coa creación desta festa, é pasar os compromisos do documento á propia vida, para ser vividos e experimentados, agrandando así o patrimonio sentimental da comunidade co monte. Con estes dous formatos, o documento e a festa, a comunidade queda dotada de dous novos elementos de autodefensa.



FESTA OS SENTIRES DO MONTE

1. Que é a festa-ritual “Os Sentires do Monte”?

É unha xornada festiva colaborativa e participativa, con carácter ritual, que se desenvolve ao longo de todo un día desde as 12.00 ata as 21.00 e transcorre integramente no monte de Couso.

2. Onde se desenvolve e cal é o itinerario?

Desenvólvese no monte de Couso. A primeira edición levouse a cabo de maneira íntegra na parte alta do monte, iniciando a marcha no miradoiro de San Antoniño e rematando o día no cumo do monte do Facho, pasando antes polo nacemento do río Couso, o Chan das Eiras, e a mámoa seleccionada.

3. Cando se fixo por primeira vez?

A primeira edición tivo lugar o 12 de outubro do 2024. Esta data elixiuse por razóns prácticas, non ten ningunha intención de vincularse cos significados dese día, nin coas outras celebracións asociadas a esta data concreta. A data pódese cambiar con liberdade para as futuras celebracións.

4. Para que serve esta festa?

Para protexer o monte. Como? Afianzando e fortalecendo a relación de parentesco que xa existe entre a comunidade e o monte. A forma máis efectiva de protexer un lugar é desde o mesmo lugar, a través do compromiso das poboacións co seu elemento natural.

5. Que se celebra? Que se busca?

Celébrase un novo reencantamento entre a comunidade e o monte. A festa busca reivindicar a potencia do manexo comunitario deste territorio e poñer en valor o presente e o futuro dos montes veciñais en man común.

6. De que está composta?

Esta festa formalízase a través dun percorrido polo monte, balizado de once accións e unha lectura, descritas de maneira minuciosa neste documento no apartado de “Mecánica da festa”.

CARACTERÍSTICAS ESENCIAIS E CONSTITUÍNTES

1. É procesual, prepárase, leva un proceso co ciclo do ano. A parte álxida é a festa de carácter ritual, pero todos os elementos previos son moi importantes. A significación da festa non estriba só na manifestación cultural en si, senón no acervo de coñecementos que se xera na creación da mesma, xa que teñen como fin involucrar as xeracións vindeiras, a xeración de novos vínculos e o afianzamento dos que xa existen. **O proceso de composición dos saberes é tan importante como a festa en si.**

2. É evolutiva, flexible e acepta cambios. Partindo da premisa de que as tradicións que se mantiveron e chegaron vivas aos nosos días son aquelas que evolucionaron en resposta á súa contorna. Esta festa é mutante, permite cambios que contribúan a infundir un sentimento de identidade e continuidade, creando un vínculo entre o pasado e o futuro a través do presente.

3. É inclusiva e integradora: contribúe á cohesión social, serve para acrecentar a comunidade e para crear vínculos entre persoas que non se coñecen, aínda vivindo preto. Fomenta un sentimento de identidade e responsabilidade que axuda os individuos a sentirse membros dunha ou varias comunidades e da sociedade en xeral.

4. Sucede no monte. Á marxe da climatoloxía propia de Galicia, é importante que a xornada

festiva se celebre no propio monte, xa que unha das intencións esenciais da festa é recuperar o uso social e de encontro do propio monte. Dentro de todos os espazos dispoñibles no monte, deberían de elixirse os que menos intervención humana teñan.

5. É sobre o monte. Todos os contidos para as accións teñen que ver coa relación da comunidade co monte a tres tempos, pasado, presente e futuro.

6. Está protagonizada polos propios membros das comunidades. Darase prioridade a ter roles importantes aos propios membros das comunidades involucradas, tanto de Couso como veciñas, e tamén á infancia e á mocidade. Sempre se pode involucrar persoas novas interesadas, aínda que non participasen da primeira edición.

7. É de carácter anual. Independentemente da súa data, que xa dixemos que non ten por que ser a mesma que na primeira edición, nin sequera a mesma data cada vez, si que debería ocorrer unha vez ao ano.

8. É un proceso de aprendizaxe colectiva, por tanto, para a creación de contidos de cada acción, debe de ser creada de maneira comunitaria. A preparación dos contidos sobre a auga, as regueifas, as herbas, as mámoas, a



leña... pódense incluír novos temas que quedaron no tinteiro.

9. É tradicional, contemporánea e vivente.

Non só inclúe tradicións herdadas dos usos do monte do pasado, senón tamén os usos contemporáneos. É un vínculo entre o pasado e o futuro, a través do presente.

10. É barata, para poder ser sostible a nivel de recursos e a nivel de esforzos da xente que o organiza. Non pode ser un sobreesforzo ou algo que supoña un tedio, ten que ser fácil de manter con pouco diñeiro e ser gozoso.

11. Non pode ter un efecto negativo nas outras vidas do monte, nin deixar lixo, residuos, producir ruídos molestos ou algún tipo de degradación...

12. Usa unha linguaxe amable para as indicacións. As comunicacións ao grupo para iniciar a marcha, moverse, achegarse, convidar ás accións do ritual debe ser feita de maneira silenciosa ou con voz suave, con xestos, movementos ou sinais.

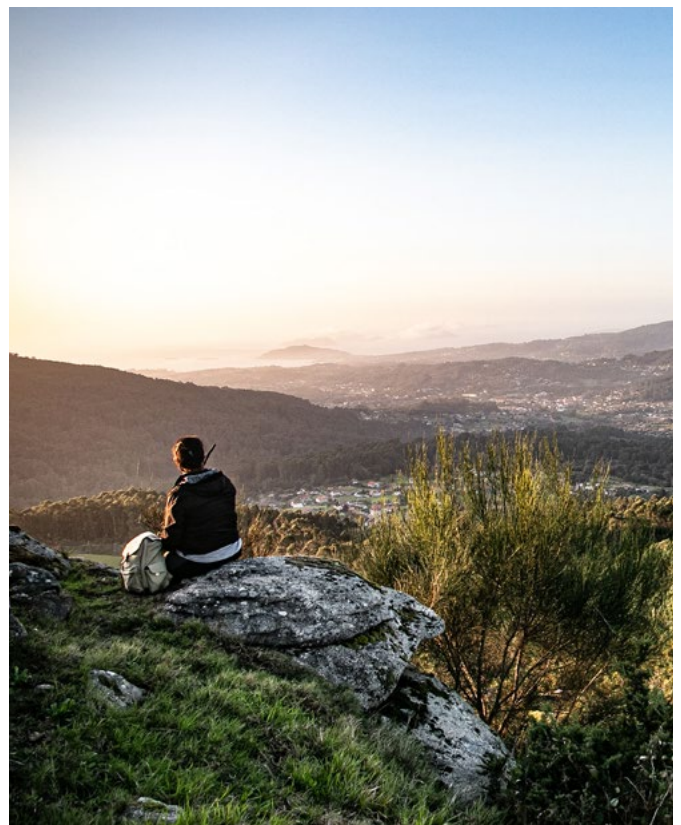
13. É un ritual, non un evento. É importante lembrar que esta festa ten carácter ritual e por tanto **as accións programadas deben transcorrer sen interrupcións.** As accións deben transcorrer respectando o traballo de preparación previo e débese evitar incluír xestos e propostas non acordadas de antemán. Se algunha persoa nese

momento se sente interpelada a levar a cabo algunha acción, xesto ou achega relevante, aconséllase esperar á conclusión da acción ritual, antes de iniciar o xesto improvisado.

14. En relación á comida comunal, se non se quere ou non hai diñeiro para encargala, si que é importante que **os alimentos** que se consuman **sigan sendo produtos que dá o propio monte,** como comidas elaboradas con coellos, xabaris, castañas, cogomelos, froitos vermellos. Pódense tamén incluír o uso de fariñas de calquera gran xa sexa millo, trigo, garavanzo ou o que se desexe, xa que se fai alusión á moenda de fariñas nos muíños do río.

15. É crecente. Interesa seguir ampliando o corpo de coñecementos e de historias a compartir, moitas delas non foron incluídas na primeira edición, pero poderían desenvolverse nas seguintes, por exemplo, as historias asociadas ao rol dos cabalos no monte, á cantaría e á recolección de granito e pedras... Para deseñar as novas accións pódese recorrer ás pistas que se ofrecen no anexo 8, sobre o ritual.

16. É aberta e gratuíta. Non debería evolucionar de tal maneira que se cobre unha entrada por acudir, pero si se podería vender comida relacionada co monte, se así se desexa, para axudar a financiar, como ocorre con outras festas gastronómicas.



MECÁNICA DA FESTA E DESCRICIÓN DA PRIMEIRA EDICIÓN

O percorrido polo monte ten unha dificultade media, a suma de traxectos non superan as tres horas. Recoméndase ir equipado con roupa cómoda, botas de montaña, chubasqueiro, unha manta na que poder sentar a comer, unha botella con auga e unha lanterna. Aínda que se ofrece unha comida colectiva a medio día, recoméndase levar algo de comer para picar entre horas.

Horarios propostos:

Inicio da festa, percorrido polo monte e primeiras accións: 12.00-15.00 h.

Comida: 15.00-16.00 h.

Reinicio da marcha polo monte, continuación das accións da festa ritual, baixada do monte e clausura: 16.00-21.00 h.

1ª ACCIÓN: CHAMADA AO MONTE, INICIO DA CAMIÑADA

Punto de partida: Miradoiro de Viso, San Antoniño

Punto de chegada: Nacemento do río Couso

Hora de inicio: 12.00

Duración estimada: 45 minutos

Responsables: A chamada ao Monte foi realizada por Iria Enríquez Blandón, Paloma Amigo García, Pepe Reñones Rodríguez, Luis Alonso Bacigalupe e Alfonso Reñones Rodríguez.

Acción: O grupo de participantes reúnese no propio miradoiro ao carón da estrada. Os e as cornistas chaman o grupo cos cornos do outro lado da estrada, ao lado do monte. O grupo cruza e inicia o camiño dentro-monte cara ao nacemento do río Couso. Historia da chamada: Recupérase a forma tradicional de chamada á limpa do monte, a forma é un antigo método para chamar a comeneiras e comeneiros para limpar os montes.

Tarefas:

- Custodiar as cinco buguinas (cornos do mar).
- Ensinarlle aos novos e ás novas cornistas como é a chamada de limpeza ao monte. Pepe Reñones Rodríguez ensinou a todas as persoas nesta ocasión.
- Xestión do cruzamento colectivo da estrada. Solicitar os apoios da Garda Civil ou dos axentes de Protección Civil.



2ª ACCIÓN: AUGA

Lugar da acción: Nacemento do río Couso

Hora de inicio: 13.00

Duración estimada: media hora

Responsables: Xosé Antón Araújo, Iria Enríquez Blandón e Jose Manuel Lago.

Acción: Unha vez no río, as tres persoas oradoras cóntanlle ao grupo as formas tradicionais de identificar a auga limpa no monte. No río colocáronse as rabilongas feitas á man por Paloma e Iria, camúflanse integradas no nacemento do río. As persoas oradoras explican como as pínegas rabilongas son indicadores naturais da alta calidade da auga, tamén se fala da importancia de manter o acuífero san, limpo e cheo. Fálase das plantacións de auga que ten a comunidade para enchelo.

Explícase como eran os antigos sistemas de rega e de repartición da auga, a cal non é toda para a comunidade, senón que hai un día á semana no que a auga é para o propio río e non se permite o aprovisionamento humano.

As persoas oradoras rematan o relato convidando as persoas presentes a levar a cabo un xesto que consiste en tomar auga coas mans no río, lavar a cara ou beber (se se conta cunha analítica previa) e tomar auga coas mans unha segunda vez, para devolvela ao río. Acto seguido reiníciase a marcha en dirección ao souto Chan das Eiras.

Tarefas:

- Compoñer de novo o conxunto de historias e datos que se desexan compartir con respecto á auga, ao río e ao acuífero.
- Custodiar as rabilongas feitas por Paloma e Iria, que agora son parte esencial do ritual
- Tomar mostras de auga e analízalas, se se quere beber da auga do río.
- Limpar e acondicionar o río.



3ª ACCIÓN: ALIMENTO

Lugar da acción: Chan das Eiras

Hora de inicio: 15.00

Duración estimada: unha hora

Responsables: Natalia Balseiro, Xosé Antón Araúxo e equipo Concomitentes. Para a próxima edición hai que nomear novas persoas.

Acción: Comida comunitaria a base dun menú feito cos produtos alimentarios que dá o monte, como son as castañas, os xabarís, os cogomelos, e tamén as fariñas que se moían nos muiños do río. Menú dese día: cen quilos de xabaril doados pola Sociedade de Caza A Gondomarense, guisados con patacas pola cociñeira especialista en carne de caza Eva Florentiña de Gondomar e empanadas de cogomelos xitake cultivados no monte, con castañas do monte, elaboradas entre o Bar Gondomar e a Panadaría O Penisco (Gondomar). Bebidas: auga e viño natural de Eva Florentiña.

A carpa baixo a cal se distribuíron os alimentos foi prestada amablemente por Andrés González Caldas.

Posibles menús a futuro:

Se non hai diñeiro para encargar a comida, cada un pode traer da súa casa o seu alimento e a súa bebida, a condición de que estea vinculado co monte. A única condición é que estea feito con alimentos que dá o monte.

Tarefas:

- Limpar o souto.
- Montar os bancos cos troncos no souto.
- Encargarlle o cátering á asociación cultural.
- Encargar baños químicos.
- Levar 15 cadeiras para a xente que o necesite.
- Acondicionar o espazo por se chove, as lonas que puxemos non funcionaron, foron arrincadas polo vento o día anterior. Finalmente utilizamos unha carpa prestada polo marido de Montse, que nola ofreceu amablemente.
- Encargarlle a caza dos xabarís aos cazadores da Sociedade de Caza A Gondomarense, eles tamén levan a cabo as probas sanitarias e a conxelación previa da carne.
- Traslado dos xabarís á casa de Eva Florentiña.
- Eva Florentiña cociña os xabarís.
- O cátering transporta toda a comida ao Chan e ocúpase das mesas, dos utensilios e tamén dos residuos.
- Encargar as empanadas.
- Encargar as castañas.
- Recoller os cogomelos xitake.



4ª ACCIÓN: REGUEIFAS

Lugar da acción: Chan das Eiras

Hora de inicio: 16.00

Duración estimada: media hora

Responsables: Elena Gómez Dahlgren, Luis Enrique Correa Piñeiro e Ruth Comesaña Granja

Accións: As mozas de Gondomar Alba Herranz Pazos, Mar Herranz Pazos, Carmen Villanueva Rey, Paula Piñeiro González e Ruth Comesaña Granja, todas elas alumnas de 4º ESO do IES Plurilingüe Terra de Turonio - realizaron conflitos do monte, de onte e de hoxe, a través de varias regueifas compostas por elas mesmas coa axuda do regueifeiro de Gondomar Luis Caruncho e da profesora e artista Elena Gómez Dahlgren. Estas cinco mozas compuxeron as letras deste xogo verbal sobre os amoríos no monte que seguen existindo desde tempos pretéritos, pero tamén sobre a distancia entre a burocracia administrativa da xestión do monte e a realidade de veciñas e veciños que viven o monte cada día como mestre, como familiar, como compañeiro.

Tarefas:

- Identificar os temas a tratar nas regueifas.
- Confección das regueifas co asesoramento de Luis Caruncho.
- Creación do grupo de regueifeiras.
- Sesións de ensaio con Caruncho e co grupo.
- Aluguer do equipo de son.

As regueifas da primeira edición pódense ler nos anexos deste protocolo.



5ª ACCIÓN: HERBAS MEDICINAIS

Lugar da acción: Chan das Eiras

Hora de inicio: 16.30

Duración estimada: unha hora

Responsables: Susana Sáiz Medinger, Sara González López, Pilar Talariz Cobas, Montse Salgueiro Varela, Lucila Rial Prado e María Lemos Cerqueira.

Acción: Sara González López, Montse Salgueiro Varela, Lucila Rial Prado e María Lemos Cerqueira compartiron saberes e experiencias sobre as herbas medicinais, achegándonos aos seus diferentes usos alimentarios, medicinais, espirituais... Toda a información que se compartiu foi organizada e acompañada pola antropóloga Susana Sáiz Medinger, co apoio da enfermeira Pilar Talariz Cobas, que dinamizaron e construíron o relato a través de múltiples reunións previas. Ademais, prepararon xunto a Elisa Diego Diaz, do bar da Casa Veciñal de Couso, diferentes infusións de herbas que antes se atopaban nos montes de Couso e na actualidade atópanse nas hortas e nos xardíns das veciñas e dos veciños. Estas infusións foron adoçadas polo mel doado pola Comunidade de Montes de Vincios a través de Montse Salgueiro Varela.

Susana, Pilar, Sara, Montse, Lucila e María crearon un fermoso altar coas herbas recollidas do monte e dispostas nos cuncos artesanais feitos polos escultores e canteiros Suso Alonso Santos e José Alonso Santos, que traballan con pedras e raíces do monte para transformalas en esculturas e obxectos múltiples.

Tarefas:

- Preparar os contidos da información a compartir sobre as herbas.
- Preparar a información en formato de microrrelatos para grupos pequenos.
- Tomar mostras de plantas medicinais para preparar unha bonita disposición das herbas.
- Creación do altar coa axuda dos cuncos feitos por Suso e Jose con granito e raíces do monte.
- Encargar a confección das infusións.
- Mel da Comunidade de Montes de Vincios.

Neste protocolo hai un Anexo con descrições das diferentes plantas e herbas do monte.



6ª ACCIÓN: CABALOS

Punto de partida: Chan das Eiras

Punto de chegada: Mámoas

Hora de inicio: 17.30

Duración estimada: media hora

Responsables: Paco León, Suso Alonso Santos e José Alonso Santos

Acción: Reinicio da marcha guiada polas infancia de a cabalo, que nos fan de guía ata chegar ás mámoas. Sheila Ribero Rodríguez, Adrián Alonso Docampo, Paula Piñeiro González e Olivia Dawod Molinos - os individuos máis novos da comunidade guiaron o grupo, axudados por Suso Alonso Santos, José Alonso Santos e Paco León, que facilitaron os seus propios cabalos, fermosamente engalanados, para conducir o grupo a través do monte ata as mámoas, o lugar de enterramento dos devanceiros de Couso, dos comuneiros máis antigos do lugar.

Tarefas:

- Preparar os cabalos
- Ensaiair cos nenos se non coñecen os cabalos que van montar.
- Comprobar o percorrido e o nivel de dificultade.
- Recompilar posibles historias en relación aos cabalos e o seu uso no monte, para compartilas nas seguintes edicións.



7ª ACCIÓN: MÁMOAS

Punto de partida: Mámoa sinalada

Hora de inicio: 18.00

Duración estimada: media hora

Responsables: Jesús Rodríguez Diéguez

Acción: Compartir historias sobre as mámoas. O historiador e guía Jesús Rodríguez Diéguez trazou un percorrido polo que son hoxe, para veciñas e veciños de Couso, as mámoas; compartindo fermosas historias sobre estas construcións de enterramento colectivo na parte alta do monte.

Tarefas:

- Redactar un novo conxunto de historias sobre as mámoas.
- Elixir o orador que as conte e comparta. Pode volver ser Jesús ou pódese instruír alguén novo.
- Instalar equipo de son.



8ª ACCIÓN: A GAITA, O TERCEIRO PULMÓN

Punto de partida: Mámoa elixida

Punto de chegada: pé do monte do Facho

Hora de inicio: 18.30

Duración estimada: media hora

Responsables: Mercedes Peón, Marcos Castro González e os compoñentes da banda de gaitas Novos Aires de Couso.

Acción: A artista Mercedes Peón compuxo un espazo sonoro para actuar dentro da Festa-Ritual coa banda de gaitas Novos Aires de Couso desde a mámoa ao pé do monte do Facho. Os gaiteiros Marcos Castro González, José Lago Vila, Fabio Durán Deus, Nicolás Abaldes Lorenzo, Jesús Abaldes Pérez, José Antonio Hermida Pérez, Andrea Gomes Rodríguez, Nayara Fernández Benites e Javier Abalde fixeron soar o fol da gaita coma se dun terceiro pulmón se tratase, emulando a súa respiración a través do monte, como facían os nosos antepasados, cando non había luz eléctrica, para espantar o medo coas súas gaitas. A pé do monte tocaron a peza que Peón compuxo para eles como ofrenda aos montes de Couso, en relación á importancia da respiración e do osíxeno que provén a comunidade.

Tarefas:

- A banda de gaitas Novos Aires de Couso ensaia a peza composta por Mercedes Peón.
- A banda de gaitas Novos Aires de Couso ensaia o percorrido cos instrumentos.
- A banda de gaitas Novos Aires de Couso xunto cos membros do grupo de traballo definen o traxecto e a duración da peza.

A partitura da peza inclúese como anexo a este protocolo.



9ª ACCIÓN: RECOLLIDA LEÑA E PIÑAS

Punto de partida: A pé do monte do Facho, onde hai moita leña dispoñible.

Hora de inicio: 19.00

Duración estimada: media hora

Responsables: Basilio Calzado.

Acción: Ao final do día, cando a tarde está a caer, o artista Basilio Calzado, da Comunidade de Montes de San Salvador, compártenos os seus saberes e as súas aprendizaxes de como recoller a leña para acender o lume e que outros usos tiveron as plantas leñosas do monte como as piñas e o toxo. Tras as súas indicacións todo o grupo colle un feixe de leña para subir ao monte do Facho e queimalo nunha fogueira colectiva e comunitaria.

Tarefas:

- Ampliar as historias sobre recollida de leña, diferenza de criterio segundo xeración.
- Ampliar o número de oradores que contan as historias sobre os criterios de recollida de leña.
- Convidar os máis novos a sumarse como oradores.



10ª ACCIÓN: LUME

Lugar de acción: cume do monte do Facho

Hora de inicio: 19.30

Duración estimada: media hora

Responsables: Xosé Antón Araúxo e José Manuel Lago

Acción: Acción: Xosé Antón Araúxo e José Manuel Lago prendéronlle lume á fogueira creada en común entre todos e todas no alto do monte do Facho, para iluminar, como facían os devanceiros, as comunidades veciñas do mar, como faro, a Comunidade de Montes de Couso iluminou o monte, deixáronse ver, estamos aquí, estamos vivos, estamos xuntos, seguimos coñecendo o noso monte, xerando novos vínculos con el e entre nós.

Tarefas:

- Identificar o sitio óptimo para a fogueira e acondicionalo.
- Preparar a pre-fogueira.
- Preparar as garrafas de auga, para logo apagala.
- Pedir permiso para facer o lume.



11ª ACCIÓN: LECTURA DECLARACIÓN PLAN AUTOPROTECCIÓN

Lugar de acción: cumede do monte do Facho

Hora de inicio: 20.00

Duración estimada: media hora

Responsables: Iria Enríquez Blandón

Acción: Iria Enríquez Blandón, unha das máis novas comeneiras, leu unha adaptación poética que a artista Asunción Molinos Gordo escribiu do Plan de Autoprotección do Monte, escrito a partir das sesións de traballo realizadas con comeneiros e comeneiras, veciños e veciñas e con xentes doutras comunidades de montes. Trátase dun documento de carácter xurídico que aspira a inspirar outras comunidades de montes para protexer este ben común tan valioso para a vida.

Tarefas:

- Ensañar a lectura do texto.
- Convidar outros comeneiros ou comeneiras a levar a cabo a lectura nas futuras edicións.



FINAL: DESCENSO

Lugar de acción: cume do monte do Facho

Hora de inicio: 21.00

Duración estimada: media hora

Responsables: Paloma Amigo García, Pepe Reñones Rodríguez, Luis Alonso Bacigalupe e Alfonso Reñones Rodríguez.

Acción: Descender en silencio ata o miradoiro do Viso de San Antoniño. Os e as cornistas Paloma Amigo García, Pepe Reñones Rodríguez, Luis Alonso Bacigalupe e Alfonso Reñones Rodríguez comezan a tocar os cornos de mar para convidar o descenso. O grupo baixa ata a estrada. A policía ou similar volve axudar o grupo a cruzar.

Tarefas:

- Elixir os novos cornistas.
- Orquestrar a acción de pedir silencio por xestos na baixada.
- Acordar o apoio coa policía.



COMPROMISO E CUSTODIOS DAS ACCIÓNS

Os abaixo asinantes comprométense en calidade de custodios a conservar e darlle continuidade a esta Festa-Ritual cada ano manténdoa viva, cambiante, adaptándoa ás súas necesidades e aos tempos, pero vivíndoa xuntos, en comunidade.

Xunta Directiva da Comunidade de Montes de Couso

Pilar Taladriz Cobas

Paloma Amigo García

Montse Salgueiro Varela

Luis Alonso Bacigalupe

Lucila Rial Prado

José Manuel Riobó Hermida

Elena Gómez Dahlgren



ANEXO 1: RECURSOS MATERIAIS DISPOÑIBLES

Tras celebrar a primeira edición da Festa Os Sentires Do Monte, quedan dispoñibles e son agora propiedade da Comunidade de Montes de Couso, a seguinte listaxe de aveños materiais:

- 5 cornos do mar.
- 8 termos para as infusións.
- 204 pratos.
- 200 vasos.
- 204 cuncas.
- 200 cubertos, garfos, culleriñas de café e coitelos.
- 10 mesas.
- 20 cadeiras pregables.
- 8 caixas.
- 8 escorredoiros de cubertos.



ANEXO 2: HERBAS

O grupo de traballo que xestou a acción das herbas foi acompañado e guiado pola antropóloga Susana Sáiz Medinger, quen puxo ao servizo da comunidade e do proxecto do ritual Os Sentires do Monte a súa práctica como antropóloga e a súa propia rede de confianza con moitos dos membros da comunidade, en particular, para a acción das herbas, a crucial participación de Sara González López. A información descrita a continuación foi recompilada pola Susana Sáiz Medinger, a través de conversacións e reunións con Sara González López, Pilar Talariz Cobas, Montse Salgueiro Varela, Lucila Rial Prado e María Lemos Cerqueira.

Herba luísa	<p><u>Usos medicinais:</u> Dixestiva, sedante, antiespasmódica.</p> <p><u>Usos culinarios:</u> Aromatizar sobremesas e bebidas.</p> <p><u>Usos rituais:</u> Parte das herbas de san Xoán, para limpeza e purificación.</p> <p><u>Usos “máxicos”:</u> Protección e purificación en rituais tradicionais.</p> <p><u>Uso estético/beleza/perfumaría:</u> Fragrancia relaxante, usada en aceites esenciais.</p> <p><u>Socialización/Significado cultural:</u> A viaxeira irmandada. Representa a unión entre Galicia e América, un símbolo do intercambio cultural e da integración, arraigada nos fogares galegos a pesar da súa orixe estranxeira.</p>
Eucalipto	<p><u>Usos medicinais:</u> Bafos para as vías respiratorias.</p> <p><u>Usos culinarios:</u> Non se utiliza en cociña.</p> <p><u>Usos rituais:</u> Non ten un uso ritual específico.</p> <p><u>Usos “máxicos”:</u> Usado en baños de protección nalgúns lugares.</p> <p><u>Uso estético/beleza/perfumaría:</u> Usado para branquear o cabelo.</p> <p><u>Socialización/Significado cultural:</u> O grande invasor. A pesar de ser útil, é visto como unha ameaza ao ecosistema local, simbolizando a tensión entre a utilidade e o impacto negativo na identidade galega.</p>
Romeu	<p><u>Usos medicinais:</u> Para a circulación, dores de gorxa, enxiva e dixestivo.</p> <p><u>Usos culinarios:</u> Condimento en pratos de carne.</p> <p><u>Usos rituais:</u> Parte das herbas de san Xoán.</p> <p><u>Usos “máxicos”:</u> Purificación e protección no fogar.</p> <p><u>Uso estético/beleza/perfumaría:</u> Mellora a saúde do cabelo.</p> <p><u>Socialización/Significado cultural:</u> Planta da memoria. Asociada á memoria e á protección, ten unha forte carga simbólica nos fogares e na comunidade, tanto no espiritual como no cotián.</p>

<p>Ruda</p>	<p><u>Usos medicinais:</u> Para as lombrigas e dores menstruais.</p> <p><u>Usos culinarios:</u> Non se utiliza en cociña.</p> <p><u>Usos rituais:</u> Protección ao lado esquerdo da porta.</p> <p><u>Usos “máxicos”:</u> Contra o mal de ollo.</p> <p><u>Uso estético/beleza/perfumaría:</u> Non se usa con fins estéticos.</p> <p><u>Socialización:</u> A protectora dos limiares. Colócase na entrada das casas para protexer de malas enerxías, reforzando a conexión entre o fogar e a protección ancestral.</p>
<p>Fiúncho</p>	<p><u>Usos medicinais:</u> Para a dixestión, os gases e para aumentar a produción de leite en nais lactantes.</p> <p><u>Usos culinarios:</u> Para preparar castañas xunto con nébeda.</p> <p><u>Usos rituais:</u> Parte das herbas de san Xoán.</p> <p><u>Usos “máxicos”:</u> Asociado á dixestión e ao tránsito.</p> <p><u>Uso estético/beleza/perfumaría:</u> Non ten un uso específico neste campo.</p> <p><u>Socialización/Significado cultural:</u> A dixestiva da tradición. O seu uso na preparación de castañas subliña a súa importancia no ciclo alimentario galego, conectando a comunidade cos ritmos da terra e co alimento totémico da castaña. Símbolo de alianzas.</p>
<p>Nébeda</p>	<p><u>Usos medicinais:</u> Infusión para problemas dixestivos, cólicos, e dores menstruais, con coidado de non poñer moita porque senta mal.</p> <p><u>Usos culinarios:</u> Fundamental na preparación de castañas para mellorar a súa dixestión, especialmente no magosto, ao cocer as castañas.</p> <p><u>Usos rituais:</u> Non se coñecen usos rituais específicos.</p> <p><u>Usos “máxicos”:</u> Asociada á abundancia, á morte e ás festividades do outono.</p> <p><u>Uso estético/beleza/perfumaría:</u> Non aplicable.</p> <p><u>Socialización/Significado cultural:</u> A aliada do magosto, é símbolo da conexión entre a terra, a gastronomía e as celebracións da comunidade, reforzando os lazos sociais e culturais.</p>



<p>Menta</p>	<p><u>Usos medicinais:</u> Para a dixestión, as dores de cabeza e para despexar as vías respiratorias, alivia picaduras de ortiga. Refrescante.</p> <p><u>Usos culinarios:</u> En infusións e como condimento.</p> <p><u>Usos rituais:</u> Parte das herbas de san Xoán.</p> <p><u>Usos “máxicos”:</u> Para purificar e sandar.</p> <p><u>Uso estético/beleza/perfumaría:</u> Alivia a pel en picaduras. Antiséptico.</p> <p><u>Socialización/Significado cultural:</u> O antídoto do monte. Alivia as picaduras de ortigas, representando a relación simbiótica do monte, onde cada planta ten o seu complemento e función dentro do ecosistema.</p>
<p>Té bravo</p>	<p><u>Usos medicinais:</u> Para mal de estómago, principalmente en animais.</p> <p><u>Usos culinarios:</u> Non se utiliza en cociña.</p> <p><u>Usos rituais:</u> Non ten un uso ritual específico.</p> <p><u>Usos “máxicos”:</u> Non ten uso máxico.</p> <p><u>Uso estético/beleza/perfumaría:</u> Non se usa con fins estéticos.</p> <p><u>Socialización/Significado cultural:</u> O chupón natural. Usado principalmente para tratar animais, a súa forza e potencia outórganlle un carácter de respecto, asociándose máis aos animais que aos humanos.</p>
<p>Perexil</p>	<p><u>Usos medicinais:</u> Diurético, para a próstata, un vaso ao día e evita operacións, a presión arterial alta e anemias, ademais está asociado á saúde renal.</p> <p><u>Usos culinarios:</u> Condimento común en moitos pratos.</p> <p><u>Usos rituais:</u> Protección en negocios.</p> <p><u>Usos “máxicos”:</u> Colócase xunto a San Pancraccio para atraer a prosperidade.</p> <p><u>Uso estético/beleza/perfumaría:</u> Para manchas na pel xunto con limón.</p> <p><u>Socialización/Significado cultural:</u> O protector dos negocios. Asociado tanto á saúde como á protección dos negocios, é un símbolo de prosperidade e benestar.</p>
<p>Salvia</p>	<p><u>Usos medicinais:</u> Control hormonal, menstruais, menopausa, mellora cognitiva, antiséptica.</p> <p><u>Usos culinarios:</u> Ás veces úsase en pratos, aínda que é menos común.</p> <p><u>Usos rituais:</u> Parte das herbas de san Xoán.</p> <p><u>Usos “máxicos”:</u> Protección e saúde.</p> <p><u>Uso estético/beleza/perfumaría:</u> Antisudorífero e axuda en acne.</p> <p><u>Socialización/Significado cultural:</u> O zume curador. Simboliza o poder curativo e protector, especialmente relacionado coas mulleres e co seu benestar.</p>

<p>Ourego</p>	<p><u>Usos medicinais:</u> Antibacteriano e dixestivo. Antiviral, antiséptico. Catarros e dores de gorxa. Antiinflamatorio, antiséptico, antimicrobiano. Calmante. Dores de dentes e oído.</p> <p><u>Usos culinarios:</u> Condimento esencial na cociña.</p> <p><u>Usos rituais:</u> Non ten un uso ritual específico.</p> <p><u>Usos “máxicos”:</u> Non ten uso neste ámbito.</p> <p><u>Uso estético/beleza/perfumaría:</u> En aceite, para axudar a tratar unha serie de enfermidades da pel, como a acne e a caspa.</p> <p><u>Socialización/Significado cultural:</u> O desinfectante. Asociado tanto á cociña como á purificación e á saúde.</p>
<p>Toxo</p>	<p><u>Usos medicinais:</u> Non ten uso neste ámbito.</p> <p><u>Usos culinarios:</u> Licor de toxo.</p> <p><u>Usos rituais:</u> Non ten un uso ritual específico.</p> <p><u>Usos máxicos/lendas/cancións:</u> Non ten uso neste ámbito.</p> <p><u>Uso estético/beleza/perfumaría:</u> Non se emprega neste ámbito.</p> <p><u>Socialización:</u> O protector dos animais. Antigamente, o toxo utilizábase como cama para os animais, o que fortalecía a súa conexión co gando e co benestar do fogar. O seu uso diminuíu xa que antes se utilizaba mesmo en fornos para leña. Na tradición adornábanse os carros con toxo e facíanse competicións para determinar cal era o máis bonito coas súas flores e cantos das rodas.</p>
<p>Limoeiro</p>	<p><u>Usos medicinais:</u> As follas utilízanse para baixar a febre ao colocarse en contacto co corpo.</p> <p><u>Usos culinarios:</u> Zume e reladura, ademais de follas do limón usadas nunha variedade de pratos e sobremesas.</p> <p><u>Usos rituais:</u> Non ten uso neste ámbito.</p> <p><u>Usos máxicos/lendas/cancións:</u> Asociado coa limpeza e coa frescura.</p> <p><u>Uso estético/beleza/perfumaría:</u> Utilízase o zume de limón para aclarar a pel e o cabelo.</p> <p><u>Socialización:</u> O refrescante. Simboliza a frescura e a limpeza. O seu uso tanto culinario como medicinal outórgalle un papel central nas casas galegas.</p>
<p>Tomiño</p>	<p><u>Usos medicinais:</u> Infusión para defensas, tose e como antiséptico natural.</p> <p><u>Usos culinarios:</u> Usado para aderezar carnes e guisos.</p> <p><u>Usos rituais:</u> Non ten uso neste ámbito.</p> <p><u>Usos máxicos/lendas/cancións:</u> Asociado a unha canción na que se menciona como fortalecedor de pelo.</p> <p><u>Uso estético/beleza/perfumaría:</u> Limpa a pel e fortalece o pelo.</p> <p><u>Socialización:</u> O protector. Valorado pola súa capacidade de fortalecer o corpo.</p>

Mexacán	<p><u>Usos medicinais:</u> Coñecido polas súas propiedades diuréticas e dixestivas.</p> <p><u>Usos culinarios:</u> Pódense consumir as follas en ensaladas ou cocidas.</p> <p><u>Usos rituais:</u> Tradicionalmente, sópranse as sementes para pedir desexos.</p> <p>Usos máxicos/lendas/cançons: Dise que soprar as súas sementes ao vento axuda a cumprir desexos e atraer boa fortuna.</p> <p><u>Uso estético/beleza/perfumaría:</u> Non ten uso neste ámbito.</p> <p><u>Socialización/Significado cultural:</u> Uso cultural asociado á curación.</p>
Loureiro	<p><u>Usos medicinais:</u> Infusións para problemas dixestivos, cálculos biliares, trastornos menstruais e nerviosos.</p> <p><u>Usos culinarios:</u> Condimento esencial en pratos de carne e guisos.</p> <p><u>Usos rituais:</u> Parte dalgúns rituais de protección e purificación.</p> <p>Usos máxicos/lendas/cançons: Utilizado para protexer o fogar e en coroas de vitoria e finalización de obras.</p> <p><u>Uso estético/beleza/perfumaría:</u> Emprégase para escorrentar insectos.</p> <p><u>Socialización/Significado cultural:</u> A coroa do fogar. O seu uso na protección e na purificación outórgalle un valor simbólico de vitoria e poder no fogar.</p>
Sabugueiro	<p><u>Usos medicinais:</u> Utilízase en infusións para tratar arrefriados, febre e problemas respiratorios. Purificante de sangue, calor e pel.</p> <p><u>Usos culinarios:</u> Coas flores prepáranse xaropes e sobremesas.</p> <p><u>Usos rituais:</u> Parte dos ramos de san Xoán e dos rituais de purificación.</p> <p>Usos máxicos/lendas/cançons: Dise que o sabugueiro protexe o fogar e atrae a boa sorte.</p> <p><u>Uso estético/beleza/perfumaría:</u> Purifica a pel.</p> <p><u>Socialización/Significado cultural:</u> A árbore protectora. Símbolo de protección e saúde, asociado ao benestar físico.</p>
Ortiga	<p><u>Usos medicinais:</u> Para anemia, problemas circulatorios e dores reumáticos.</p> <p><u>Usos culinarios:</u> As follas novas poden cociñarse en sopas ou guisos.</p> <p><u>Usos rituais:</u> Non ten un uso ritual coñecido.</p> <p>Usos máxicos/lendas/cançons: Crese que a súa presenza indica un solo fértil e saudable.</p> <p><u>Uso estético/beleza/perfumaría:</u> Utilízase para fortalecer o cabelo e como tónico capilar.</p> <p><u>Socialización/Significado cultural:</u> A revitalizadora. Aínda que temida polas súas picaduras, a ortiga é unha fonte de enerxía e vitalidade, tanto para as plantas da horta como para as persoas. Utilízase en caldos de esterco e insecticida.</p>

<p>Macela</p>	<p><u>Usos medicinais:</u> Calmante, dixestiva, alivia problemas estomacais e de pel.</p> <p><u>Usos culinarios:</u> Consómese en infusión.</p> <p><u>Usos rituais:</u> Parte das herbas de san Xoán.</p> <p>Usos máxicos/lendas/cancións: Crese que atrae a paz e a calma ao fogar.</p> <p><u>Uso estético/beleza/perfumaría:</u> Calmante para peles irritadas.</p> <p><u>Socialización/Significado cultural:</u> A calmante. A súa capacidade para aliviar tanto o corpo como a alma convértea nunha planta indispensable na vida diaria e nos rituais de benestar.</p>
<p>Herba de san Xoán</p>	<p><u>Usos medicinais:</u> Calmante, usada para a ansiedade e a depresión leve.</p> <p><u>Usos culinarios:</u> Non se utiliza en cociña.</p> <p><u>Usos rituais:</u> A máis importante nos ramos de san Xoán, utilizada para a limpeza e a protección do fogar.</p> <p>Usos máxicos/lendas/cancións: Potente planta de protección nas crenzas populares.</p> <p><u>Uso estético/beleza/perfumaría:</u> En aceite, aplícase para tratar queimaduras e cicatrices.</p> <p><u>Socialización/Significado cultural:</u> A curadora do espírito. Ligada ás crenzas populares, esta planta xoga un papel clave nos rituais de protección e purificación.</p>
<p>Malva</p>	<p><u>Usos medicinais:</u> Para problemas respiratorios e afeccións cutáneas.</p> <p><u>Usos culinarios:</u> Non se utiliza en cociña.</p> <p><u>Usos rituais:</u> Parte das herbas de san Xoán.</p> <p>Usos máxicos/lendas/cancións: Asociada á protección e á curación.</p> <p><u>Uso estético/beleza/perfumaría:</u> Para calmar a pel irritada.</p> <p><u>Socialización/Significado cultural:</u> A curadora da pel. O seu uso tanto en problemas respiratorios como cutáneos reforza o seu papel como planta de curación na cultura galega.</p>
<p>Fento</p>	<p><u>Usos medicinais:</u> Axuda a soldar ósos, dores nas articulacións e reuma, vén con raíz.</p> <p><u>Usos culinarios:</u> Non ten uso culinario.</p> <p><u>Usos rituais:</u> Parte das herbas de san Xoán.</p> <p>Usos máxicos/lendas/cancións: Herbas de san Xoán.</p> <p><u>Uso estético/beleza/perfumaría:</u> Non ten un uso específico.</p> <p><u>Socialización/Significado cultural:</u> O gardián do monte. Utilizado en ramos e centros. É un indicador de solos ácidos.</p>

<p>Breixo</p>	<p><u>Usos medicinais:</u> Utilízase nalgunhas zonas para problemas urinarios e depurativa-diurética. Feridas, desinfectante. Cura feridas de buratos pendentes.</p> <p><u>Usos culinarios:</u> Non se utiliza en cociña.</p> <p><u>Usos rituais:</u> Parte das herbas de san Xoán.</p> <p>Usos máxicos/lendas/cançons: Asociado á fortaleza e á creatividade.</p> <p><u>Uso estético/beleza/perfumaría:</u> Usado para mellorar a pel.</p> <p><u>Socialización/Significado cultural:</u> O fortificador. É unha planta melífera á que acoden moito as abellas.</p>
<p>Brotia</p>	<p><u>Usos medicinais:</u> Non se utiliza con fins medicinais directos.</p> <p><u>Usos culinarios:</u> Non ten un uso culinario.</p> <p><u>Usos rituais:</u> Utilizada para facer coroas que protexen o gando do mal de ollo. Trenzada en forma de coroa ata que seque e se fai falta faise de novo.</p> <p>Usos máxicos/lendas/cançons: Crese que protexe os animais de enfermidades e malos espíritos.</p> <p><u>Uso estético/beleza/perfumaría:</u> Non ten un uso específico.</p> <p><u>Socialización/Significado cultural:</u> A protectora do gando. A súa relación cos animais, especialmente co gando, convértea nunha planta sacra para a protección e a saúde dos animais nas comunidades rurais.</p>



ANEXO 3: REGUEIFAS

Grazas ao apoio da artista e profesora Elena Gómez Dahlgren, do IES Plurilingüe Terra de Turonio, creouse un grupo de regueifeiras coas súas alumnas de 4º ESO Alba Herranz Pazos, Mar Herranz Pazos, Carmen Villanueva Rey, Paula Piñeiro González e Ruth Comesaña Granja. Co apoio de Luis Caruncho compuxeron as regueifas baseadas nas historias que recompilaron sobre o monte.

RETROUXO

Estamos na sobremesa
pronto chegará a noite
estade todas atentas
que imos falar do monte

PAULA

Eu chámome Paulichus
e de Vincios veño sendo
na fraga chea de bechos
co cabalo vou correndo

RUTH

Eu cheguei a esta festa
eu sostiña ata aquí vin
preséntome ante todos
sonvos Ruth a de Chaín

CARMEN

O meu nome é Carmiña
veño aquí para cantar
esta copla é toda miña
porque son de Gondomar

MAR

Igual ca amiga Carmiña
eu sonche de Gondomar
o meu nome é curtiño
ten tres letras sonche Mar

ALBA

E agora chega Alba
tamén son de Gondomar
e somos moi parecidas
parecida a miña irmá

TODAS

Estamos na sobremesa
pronto chegará a noite
estade todas atentas
que imos falar do monte

PAULA

A ourella a min me encanta
con pimentón está ben
corre xa para o furancho
de fame imos morrer

RUTH

Aquí estamos cinco artistas
todas somos regueifeiras
benvidas a nosa festa
que viva o Chan das Eiras

CARMEN

Camiñar polo meu monte
dame vida dame alento
escoitar en cada mámoa
como falan os ancestros

MAR

E con moita parsimonia
imos ao Monte do Facho
guiados polas crianzas
montadiños a cabalo

ALBA

Quero ver limpo o meu río
limpo e con auga abonda
non o quero ver con lixo
pero si coa rabilonga

TODAS

Estamos na sobremesa
pronto chegará a noite
estade todas atentas
que imos falar do monte

PAULA

Falas moito de carballos
e tamén falas de ritos
pero aquí está todo cheo
de acacias e eucaliptos

RUTH

Temos que coidar monte
atentos todos e todas
coidar a nosa floresta
non queremos invasoras

CARMEN

Vos seguides discutindo
e non caedes na conta
esto é o monte de Couso
unha cosa ben fermosa

MAR

O ritual é fermoso
non é un ritual calquera
é o estar en comunión
a persoa coa Terra

ALBA

Queren mellorar o monte
pero sempre ocorre algo
e que o día seguinte
hai un inspector multando

TODAS

Estamos na sobremesa
pronto chegará a noite
estade todos atentos
que imos falar do monte

PAULA

No verán imos coller piñas
sempre adoitamos facelo
pero tes que ter coidado
por pirómano vas preso

RUTH

CARMEN

E se falamos do monte
como lugar de cariño
non hai que deixar atras
tanto fermoso muíño

MAR

O disfrute da montaña
ese é o meu empeño
pero dígoche unha cousa
demasiado exáme teño

ALBA

Brinda pola nosa terra
a mellor do mundo enteiro
unha terra ben fermosa
de carballo e castiñeiro

TODAS

Estamos na sobremesa
pronto chegará a noite
estade todos atentos
que imos falar do monte

PAULA

Ver cabalos polo monte
é unha ledicia diaria
as bestas da nosa terra
sonche raza milenaria

RUTH

CARMEN

Que fermosa é esta festa
como se fora unha peli
toda chea de xabarís
faltan Asterix e Obelix

MAR

Coas historias das mámoas
quedei ben impresionada
fanme crer en feiticeiros
meigas, mouras, tamén fadas

ALBA

Quero árbores da terra
eruditas e eruditos
estou bastante farta
fóra tanto eucalipto

TODAS

Estamos na sobremesa
pronto chegará a noite
estade todas atentas
que imos falar do monte

PAULA

Halloween queren vendernos
aiche moito galopín
xa nacera moito antes
o querido Samaín

RUTH

Góstame a natureza
apunteime a Bioloxía
pero en vez de estudar plantas
miramos astronomía

CARMEN

Paréceme que o labor
destes nosos comuneiros
sempre resulta obstruída
pola inspeccion dos concellos

MAR

Quero ver o monte verde
e que chova ben abondo
lembrade o dazasete

que case ardemos todos

ALBA

O asunto de namorar
é un acontecemento
moito mellor no muíño
que nun colchón morriñento

TODAS

Estamos na sobremesa
porto chegará a noite
estade todas atentas
que imos falar do monte

PÉ FORZADO

O meu fogar é o monte!
O meu fogar é o monte!
O meu fogar é o monte!

PAULA

Na África Subsahariana
podes ver rinocerontes
aquí temos outros bechos

TODAS: O meu fogar é o monte!

RUTH

Houbo moita emigración
quen estivo sempre volve
a morriña fai traballo

TODAS: O meu fogar é o monte!

CARMEN

De momento dáme igual
esa é a miña sorte
o que si que teño claro

TODAS: O meu fogar é o monte!

MAR

Eu estoume estresando
isto non pasa no bosque
estou tendo moita sorte

TODAS: O meu fogar é o monte!

ALBA

Cando xogaba no bosque
bebía de calquera fonte
agora non están limpas

TODAS: O meu fogar é o monte!

PAULA

O xabarín desta terra
que pedazo mastodonte
cómenos todo o millo

TODAS: O meu fogar é o monte!

RUTH

Vexo moitos animais
varios coellos que corren
fauna diversificada

TODAS: O meu fogar é o monte!

CARMEN

Os solpores dende aquí
con todas as súas cores
son algo marabilloso

TODAS: O meu fogar é o monte!

MAR

É un lugar especial
un ciclo de vida e morte
onde pasan moitas cousas

TODAS: O meu fogar é o monte!

ALBA

Eu non sei o que me pasa
resplandores vexo hoxe
vou flipada camiñando

TODAS: O meu fogar é o monte!

PAULA

A Galiza miña terra
dende o sur ata o norte
todos xuntos regueifando

TODAS: O meu fogar é o monte!

RUTH

Hai que vir todos os días
hoxe, mañá incluso onte
sempre ves algo novo

TODAS: O meu fogar é o monte!

CARMEN

Adoro estar nos outeiros
vexo preto vexo lonxe
non fai falta que o diga

TODAS: O meu fogar é o monte!

MAR:

Facendo un pé forzado
coas libretas damos golpes
para reclamar axiña

TODAS: O meu fogar é o monte!

ALBA

É puro romanticismo
cando unha tarde chove
eu estou abrigadiña

TODAS: O meu fogar é o monte!

PAULA

No bosque enamorar
enriba dunha ponte
que experiencia ven fermosa

TODAS: O meu fogar é o monte!

RUTH

É o sitio máis bonito
como queres que cho conte
non ai lugar coma este

TODAS: O meu fogar é o monte!

CARMEN

No monte non se compite
non hai ouro, prata ou bronce

todo é felicidade

TODAS: O meu fogar é o monte!

MAR

Por favor non contamines
non quero que mo toques
gústame que esté ben limpo

TODAS: O meu fogar é o monte!

ALBA

Que se entere todo o mundo
máis queremos que se note
berremos todas a un tempo

TODAS: O meu fogar é o monte!

PAULA

Son a máis feliz do mundo
galopando ou a trote
eu vou co meu cabaliño

TODAS: O meu fogar é o monte!

RUTH

Se buscas tranquilidade
eu podo decirche onde
o mellor o meu fogar

TODAS: O meu fogar é o monte!

CARMEN

Teño agora unha lembranza
e non quero que se borre
de camiños con feitizo

TODAS: O meu fogar é o monte!

MAR

Eu estou na miña casa
o magosto faise hoxe

coas castañas do meu souto

TODAS: O meu fogar é o monte!

ALBA

Non hai nada máis fermoso
que o outono coas súas cores
é onde mellor se ven

TODAS: O meu fogar é o monte!

PAULA

Dende aquí vese todiño
as vistas do horizonte
incluíndo a paisaxe

TODAS: O meu fogar é o monte!

RUTH

Esta é a miña última
remato e axiña voume
pero que quede ben claro

TODAS: O meu fogar é o monte!

CARMEN

Vai chegar o Samaín
e celebramos a morte
pero no lugar máis vivo

TODAS: O meu fogar é o monte!

MAR

Cogomelos e castañas
sonche froitos que se comen
nesta tempada outonal

TODAS: O meu fogar é o monte!

ALBA

Somos da terra dos curros
ten coidado cunha coce
non te achegues demasiado

TODAS: O meu fogar é o monte!

DESPEDIDA TODAS

Rematou o pé forzado
berren mulleres e homes
celebrando en comunión

TODAS: O meu fogar é o monte!

O meu fogar é o monte!

O meu fogar é o monte!

ANEXO 4: PEZA MUSICAL MERCEDES PEÓN

Desde o proxecto fíxoselle un encargo á artista Mercedes Peón para crear unha peza sonora, específica sobre a respiración, o aire e o osíxeno, que fose interpretada pola banda de gaitas Novos Aires de Couso. O profesor Marcos Castro González axudou a preparar a peza de Mercedes en numerosos ensaios cos compoñente da banda de gaitas José Lago Villa, Fabio Durán Deus, Nicolás Abaldes Lorenzo, Jesús Abaldes Pérez, José Antonio Hermida Pérez, Andrea Gomes Rodríguez, Nayara Fernández Benites e Javier Abalde, co apoio de Emilio Deus e Pepe Reñones Rodríguez.

Couso

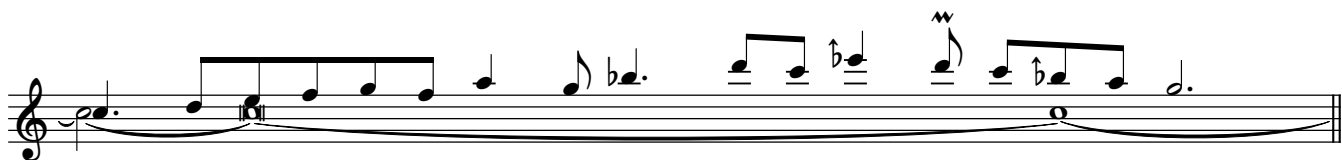
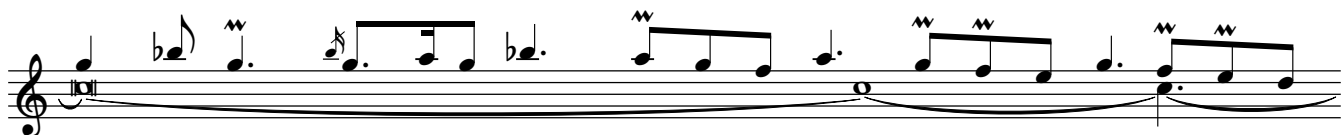
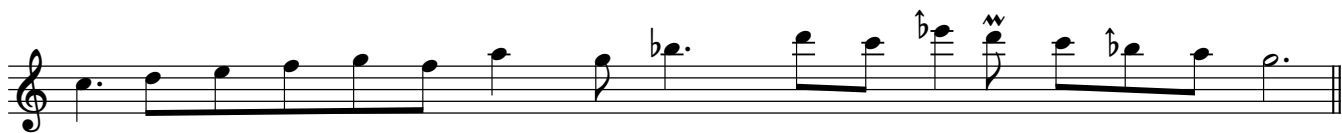
Mercedes Peón

Ronco en Do

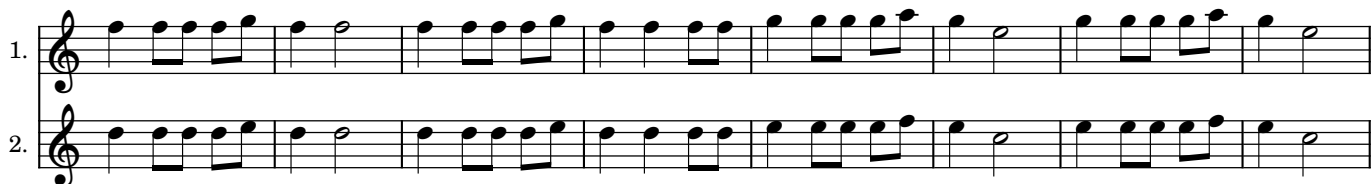
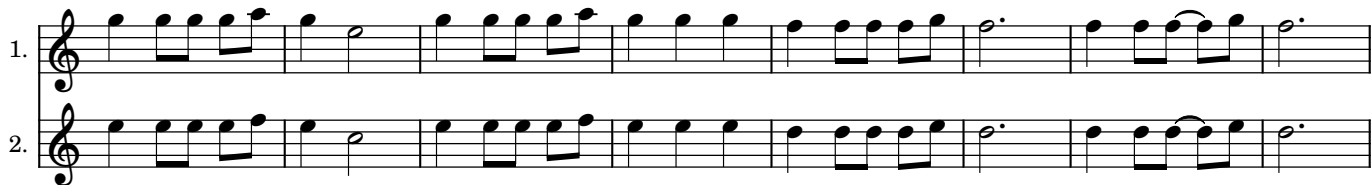
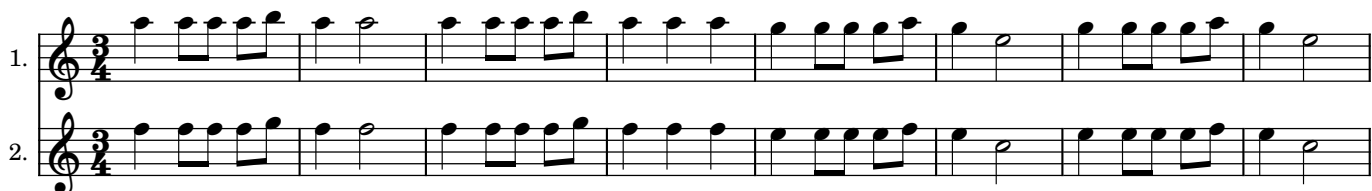
ad libitum

The musical score is written in treble clef and consists of 12 staves. It begins with a common time signature (C) and a key signature of one flat (Bb). The piece is marked 'ad libitum'. The notation includes a variety of rhythmic values such as eighth, sixteenth, and thirty-second notes, as well as rests. Trills (tr) and ornaments (wavy lines) are used throughout. The melody is characterized by frequent sixteenth-note runs and trills. The score concludes with a double bar line.

This page contains 12 staves of musical notation, likely for a single melodic line. The notation is written in a standard staff with a treble clef. The music consists of a sequence of notes, many of which are beamed together in groups. There are several instances of slurs and accents (wavy lines above notes). The notes are mostly eighth and sixteenth notes, with some dotted notes. The key signature appears to have one flat (B-flat), and the time signature is not explicitly shown but the note values suggest a common time signature like 4/4 or 2/4. The notation is clean and professional, typical of a printed musical score.



a tempo
♩ = 142



1.

2.

This system contains two pairs of staves. The first pair (1.1 and 1.2) shows a melody in the upper voice and a supporting line in the lower voice. The second pair (2.1 and 2.2) shows a similar texture with different rhythmic patterns.

1.

2.

This system continues the musical piece with two pairs of staves. The upper voice continues with melodic development, while the lower voice provides harmonic support.

1.

2.

This system features two pairs of staves. The notation includes various rhythmic values and melodic intervals.

1.

2.

4.

This system introduces a third staff, labeled '4.', which appears to be a bass line or a specific instrument part. It contains rests for the first six measures before entering with a melodic line.

1.

2.

4.

This system shows the continuation of the three-staff texture. The upper voice has a long note with a slur, and the lower voice has a similar slur.

1.

2.

4.

This system concludes the page with two pairs of staves and the third staff. The music features slurs and various rhythmic patterns.

ANEXO 5: MÁMOAS

Estes contidos foron recollidos a partir das charlas telefónicas mantidas entre o historiador Jesús Rodríguez Diéguez e Asunción Molinos Gordo. A proposta que lle fixo Asunción a Jesús para orientar os contidos desta charla, foi especular a partir do que coñecemos sobre as mámoas, para imaxinar a cosmovisión dos que as fixeron e que querían para o seu futuro. Poñendo a atención sobre a cultura e as persoas que as construíron, máis que sobre o monumento en si, á vez que dar énfase no feito de que estas persoas foron os primeiros comuneiros de Couso.

Estas formas de enterramento, que evidencian?

Evidencian que os nosos devanceiros hai 6000 anos comezan a ter a crenza de que hai un mundo máis aló do mundo dos vivos. Pásase por aquí, pero aquí non se acaba o camiño, hai que axudar a facer o tránsito ao outro mundo. Inicio da espiritualidade máis aló das relixións. Os humanos cren na vida despois da morte, moito antes de empezar a crer na existencia dun Deus ou deuses creadores.

Que nos ensina a forma na que está construído o monumento en si?

Fálanos da participación colectiva na súa construción, xa que era un esforzo comunitario. É un reto técnico para os medios que tiñan na época, a pedra superior é enorme. Como se leva ata arriba? Todos os veciños e as veciñas de Couso, para facer unha mámoa, requirían de tempo e recursos para a súa construción, supoñía un esforzo de toda a comunidade.

Por que foron construídas nese sitio?

Estes enclaves son elixidos porque teñen algo especial. Os enterramentos non se facían nunca preto das poboacións, senón en zonas chairas e en altitude. Lugares cunha ampla visión do territorio, non se meten nunha valga, ou nun río, senón en sitios despexados con moita perspectiva e gran visión. Os mortos tamén queren ver, teñen espírito de control: “estiven por aquí pastoreando, teño a sensación de liberdade, de control sobre a paisaxe”. A paisaxe é unha clave para a identidade dos pobos que habitan o monte. O morto desde alí ten paz e ten liberdade. O morto desde alí pode camiñar cara ao futuro.

Respecto do medio, colócanse alí porque é un espazo de valor, se non os colocarían na parte de atrás da casa ou nos arredores da vila, como facemos agora cos nosos cemiterios, colocámoslos nos arredores dos municipios.

As mámoas son impactos na paisaxe, son sinais para que a poboación vexa de lonxe que ese lugar, é un lugar sacro. Aínda que veña unha persoa de fóra entende que é un elemento sacro.



Que podemos entender a partir da forma na que están construídas?

Na zona de Couso, ao ser enterramentos pequenos e individuais, entendemos que había unha xerarquía, un xerifalte, un patriarca ou unha matriarca, xa que son un culto a un líder, ao xefe ou á xefa da familia. As mámoas do sur son máis grandes e de carácter colectivo. A terra que se coloca sobre o dolmen, sobre unha coiraza feita con pequenas pedras enriba, ten unha dobre función; por unha banda, evita que a auga leve a terra cara abaixo e que quede descuberto o propio dolmen e, por outra, outórgalle unha gran visibilidade a gran distancia. Deste xeito, evítase a súa destrución e tamén se evidencia a súa presenza ao ter maior volume.

Que nos din os obxectos que se atoparon dentro das mámoas?

Dinnos que os vivos sentían o desexo de axudar aos seus mortos a pasar ao máis aló e por iso poñían á súa disposición aquelas cousas que imaxinaban que podían necesitar na súa seguinte vida. Por esta razón, están acompañados de xoias, brazaletes, puntas de frecha feitas con cuarzo, cuncas, cuncos de distintos materiais con sementes dentro. Os vivos pensaban “imos axudarlles a pasar ao máis aló”. Algunhas mámoas convertidas en museo ensinan a cara interior pintada, isto son sinais da cultura levantina migrante. Esas pinturas son unha visión, unha orientación.

Que nos di o feito de que as mámoas sobreviviron 6000 anos e chegaron aos nosos días?

Para a xente de hoxe aínda son importantes, seguen infundindo respecto, a ningún se lle pasaría pola cabeza destruílas.

Que é o que queremos protexer cando protexemos as mámoas?

Queremos protexer o dereito dos nosos devanceiros a descansar en paz e no lugar que foi o seu fogar.

Que protexemos exactamente cando protexemos as mámoas?

Protexemos a súa contorna, non só o monumento en si, a contorna é tan ou máis importante que o monumento. Este lugar infunde un respecto non só ao lugar polo seu aspecto relixioso, senón como espazo vital que require un respecto, un respecto ao propio medio, a ese territorio. Valórase a natureza como forma de expresión.

Cal é a herdanza que nos deixan estes antepasados coas súas formas de pensar e facer?

A maleta da natureza que nos deron eles, debemos recuperar ese valor espiritual, a visión dos espazos, para eles a auga é fundamental, o pasto é fundamental, as plantas son fundamentais, por iso no monte hai que respectar todas as razóns polas que as mámoas se colocaron alí.

Que nos ensinan estes antigos comuneiros? Que función contemporánea poden ter as mámoas hoxe en día?

A función contemporánea é de dispositivo de memoria colectiva. As mámoas son caixas do tempo, que manteñen vivos un conxunto de valores incorruptos que aseguran as claves para o benestar da comunidade. Valores como perspectiva, liberdade, respecto, conservación do medio como base para o futuro, a relación de parentesco co monte...

NOTAS IMPORTANTES:

Na forma de construír este relato é importante evitar tecnicismos, números, datos históricos. Estas palabras xa teñen moito espazo, moitos lugares onde son nomeadas e onde teñen todo o recoñecemento. A forma na que estaría ben enfocar esta charla, é coma se estivésemos a falar dos nosos veciños, dos nosos parentes, que, aínda que nos separan deles 6000 anos, compartimos o mesmo espazo vital e eran persoas igual ca nós.

ANEXO 6: LEÑA

O artista Basilio Calzado encargouse de levar a cabo unha investigación propia sobre os usos da leña e outros materiais leñosos no monte. A información escrita a continuación foi recompilada por Basilio e foi a que el usou na acción da leña. Pode ampliarse para as seguintes edicións da festa.

ELEMENTOS NATURAIS PARA O LUME:

Madeira, piñas, pico, fento, carrascos, toxo, xesta, carqueixa, raíces.

MADEIRA: En épocas atrás o monte era diferente ao de agora, apenas había árbores, así que principalmente usaban as que tiñan nas súas propiedades, tamén usaban as raíces mesmo para vender. Algunhas eran dadas por veciños máis podentes, tiñan que cavar fondo e ir cortando; conta Ramón que a un paisano, despois de facer o traballo, o dono negoulle levalas. Aproveitaban as pólas secas das árbores tirando delas con gancho. Eran transportadas polos carros de vacas ou ao lombo. Ao ser unha carga pesada e ao haber fortes pendentes para frear o carro, usaban un freo que se chama solta.

PIÑAS: Noutras épocas eran escasas, así que ían en calquera época do ano, tamén usaban ganchos para tiralas dos piñeiros, eran postas en sitios quentes ou ao lado do lume para que abrisen. Úsanse para acender o lume e tamén as vendían. Segundo Ramón, levábanas a tenda de Isidro onde despois eran vendidas para Vigo e outros lugares, pagaban 2 pesetas por cada cento de piñas. Agora as piñas podrecen no monte.

PICO: O pico son as follas dos piñeiros, caen ao chan e cando están secas recóllense e gárdanse en sitio acollido, serven para facer lume e para chamuscar o porco, tamén para asar castañas.



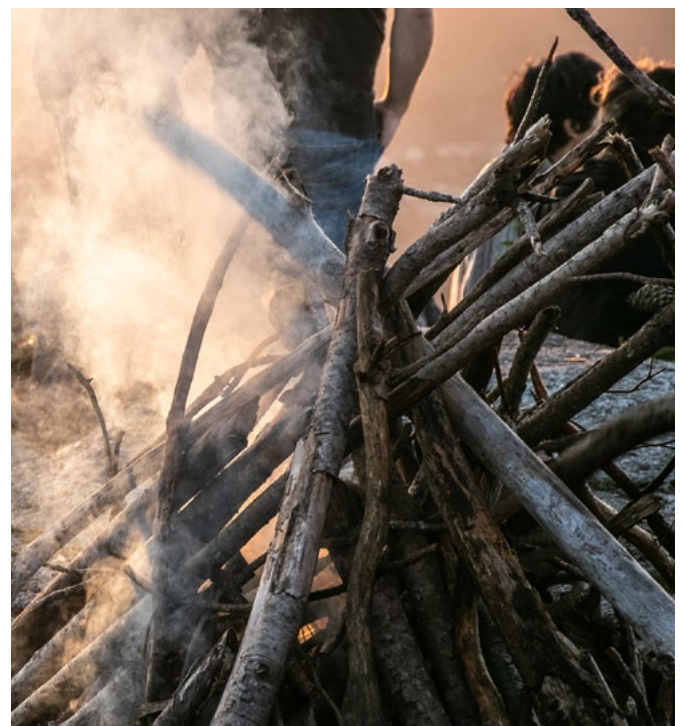
FENTO: Ademais de estrar as cortes dos animais, tamén se usa de forma moi habitual en Couso para chamuscar os porcos.

TOXO: Esta planta moi abundante polos nosos montes, úsase para estrar as cortes, principalmente na primeira capa da corte despois de ser baleirada de esterco. Tamén se usaba para quentar o forno para facer o pan.

XESTA: Xesta ou xesteira, usábase para quentar o forno para facer pan.

CARQUEIXA: Non e común nesta zona, seica en tempos pasados había algo, usábase para chamuscar o porco.

Antes da repoboación, o monte ademais de non ter apenas árbores, tampouco tiña extremas ou límites parroquiais, era monte onde os veciños das distintas parroquias facían uso principalmente do pastoreo. Para alumear os camiños de noite, usábanse o candil, a lanterna e outros aparellos. Tamén se usaba o fachuzo, que se facía de palla, trigo ou centeo, apertábase con vime e prendíase lume.



ANEXO 7: PLAN DE AUTOPROTECCIÓN

DECLARACIÓN PARA UN PLAN DE AUTOPROTECCIÓN PARA O MONTE DE COUSO

Eu, monte de Couso, estando en plenas facultades e actuando libremente de maneira consciente, sen presión nin influencia algunha, convoco os membros da Comunidade de Montes de Couso, os veciños e as veciñas de todas as parroquias de Gondomar, os membros doutras comunidades de montes contiguas, a considerar as peticións que a continuación describo, como parte esencial do meu plan de autoprotección.

Dun tempo atrás, vin como outros montes de Galicia se converteron, de maneira permanente, en monocultivos de eucalipto, empobrecendo os seus solos e esgotando os seus mananciais e acuíferos. Escoitei falar de como outros montes comunais foron apropiados, de maneira ilexítima, para construír vivendas particulares, naves industriais e outras infraestruturas.

Coñezo ben as grandes ameazas sobre os montes contiguos ao río Ulloa, que trouxeron a mobilización de miles de persoas para detelas. E aínda que son plenamente consciente da miña natureza indivisible, inalienable, imprescritible e inembargable, síntome vulnerable ante os novos cambios de mentalidades e de costumes.

Eu existo e mantéñome grazas á forma de pensar de todos vós, grazas ás vosas formas tradicionais de facer e de coidarme, de manexar os territorios que me compoñen. Eu existo grazas á vosa coherencia e bo saber.

Por favor, mantervos fortes e xuntos, continuade o traballo dos vosos antecesores, promove a integración das infancias e mocidades, as novas veciñanzas, axudade a outras comunidades e promover a constitución de novas comunicades veciñais cando estas xa non existan.

Teño medo ao esquecemento dos usos e dos costumes, a non ser visto, a non ser considerado...

Recoñecédeme como propio, son o voso patrimonio, estou aquí e estou vivo!

Transmitídeme de xeración en xeración, manter o coñecemento e as actividades que son ou foron expresión relevante da vosa cultura real.

Acúsanme de ser improdutivo ou con aproveitamento por baixo do normal, teño fama de estar desaproveitado. O escaso prestixio social do campo e do sector primario non me axudan, xunto coa visión cada vez máis extractivista e monetaria do mundo. Por favor lembrádelle aos demais o sitio que son para vós, contádelles para cantas moitas outras cousas “sirvo” e como si que son produtivo, como enriquezo a vida do pobo, son referente histórico doutros mundos posibles, que xa existiron antes. Son a ponte entre vós e o voso pasado.

Mantede as expresións propias, a vosa interacción coa natureza e a contorna. Celebre a saúde das miñas augas, do meu aire, do meu solo, das miñas plantas e animais, que son a garantía da vosa saúde tamén. Gozade dos recursos que poño á vosa disposición para o voso benestar e alimento.

Defendédeme!

Teño pleno dereito a seguir sendo o voso lugar seguro. Teño dereito a garantirvos o acceso a unhas condicións de vida digna, para que non vos vexades na obriga de migrar, a non ser que ese sexa o voso desexo e poidades permanecer ao meu lado. Quero seguir existindo

para as futuras xeracións e garantirlles a oportunidade de participar nas formas de conservación e xestión comunal que historicamente conviviron de maneira non destrutiva comigo e en min.

Teño pleno dereito a seguir sendo o lugar seguro de todas as outras formas de vida que me habitan, a garantirlle á miña poboación de cabalos, vacas, raposos e outros mamíferos, anfibios, aves, réptiles, coníferas, fagáceas e microorganismos un espazo para a súa reprodución natural.

Teño pleno dereito seguir sendo un sitio onde se prioriza a vida e o benestar, por enriba da produción de papel moeda.

Na situación de emerxencia climática na que xa nos atopamos, necesitamos que a única forma de futuro desexable é na que podamos existir todos e todas. Queridos montes veciños, queridos montes de Vincios, montes de Peitieiros, montes de Mañufe, montes de Malvas, montes de Santa María de Tebra, montes de Santa Baia de Donas, montes de Pinzás, falade cos vosos comuneiros e comuneiras, falade coa xente que vos habitan, para que vos vexan como realmente sodes e sobre todo para que imaxinen como podedes ser no futuro, lembrádelles que sodes a súa mellor aposta.

Gozádeme, celebrádeme, quero seguir sendo o voso mellor porvir.

Podes consultar [aquí](#) o Plan de Autoprotección dos Montes de Couso.

ANEXO 8: RITUAL

Un ritual é un conxunto de accións cerimoniais que se realizan de forma reiterada e que posúen un valor simbólico ou representativo. Están feitos a partir de xestos, palabras, accións e obxectos, recitación de textos, consumo de comida, bebida, cancións, danzas, música especial, procesións...

Os rituais e as festas adoitan celebrarse en momentos e lugares especiais e lémbrenlle á comunidade aspectos da súa visión do mundo e a súa historia. Son os procesos a través dos cales as comunidades se rexeneran e afianzan. Todos eles son en realidade unha forma de dicir: “estamos aquí e estamos vivos”.

Os rituais utilizan a repetición para lembrar e conmemorar as crenzas básicas dunha comunidade, e a súa celebración anual establece un vínculo entre o pasado e o presente, coma se os acontecementos orixinais volvesen suceder: “Así o fixeron os deuses; así o fan os homes”.

Repetir é aprender.

Os rituais serven para Curar, Purificar, Protexer, Pedir, Agradecer, Aliviar, Curar, Agradecer, Recoñecer, Ordenar, Limpar...

PARA QUE SERVE A NOSA FESTA-RITUAL OS SENTIRES DO MONTE?

- Recoñecer a comunidade e recoñecer os elementos que a compoñen.
- Recoñecer a comunidade como entidade viva e lembrar como foi noutro tempo.
- Celebrarse como feito histórico.
- Reafirmar a identidade dos compoñentes do propio grupo.
- Cumprir coas leis dos antepasados.
- Lembrarlle á comunidade a súa visión do mundo e a súa historia.
- Rexenerar e afianzar a comunidade.
- Expresar as tensións sociais e elaboralas nunha catarse ritual simbólica.
- Moldear os afectos entre os membros da comunidade.
- Preservar a continuidade do vivido.
- Protexer e agradecer o monte.
- Ordenar e limpar o monte.
- Protexer as mocidades contra a eco-ansiedade.

BENEFICIOS PARA A SAÚDE DOS RITUAIS

As cerimoniais e as prácticas ritualistas convencen os nosos cerebros da constancia e da predicibilidade, axudando a defendernos contra a ansiedade. Os rituais son unha resposta que axuda a lidar co poder impredecible. Axudan a lidar coa incerteza e protéxennos contra a ansiedade. A participación no ritual fai vivir un tempo máis intenso, que moldea os espíritos dos participantes e promove a súa educación emocional.

ANEXO 9: SOBRE ACULTURACIÓN

Aculturación é un proceso de empobrecemento onde a cultura propia dun lugar é erosionada por procesos de conquista ou colonización cultural externa, onde a cultura conquistadora faise cos recursos da cultura conquistada e ese roubo matérico provoca tamén a desaparición do conxunto de valores e de prioridades das comunidades conquistadas.

As comunidades rurais necesitamos deseñar estratexias de choque contra os procesos de aculturación. Antonio Machado dicía que nos quitaron a cultura rural pero non foi substituída por outra mellor. Tamén dicía: Defender e difundir a cultura é unha mesma cousa: aumentar no mundo o humano tesouro de conciencia vixiante. Como? Espertando o durmido. O noso ritual serve para espertar os vínculos colectivos que se atopan “durmi-dos”. Só se gaña o que se dá.

Créditos

Montes de Couso

montesdecouso@gmail.com
www.montesdecouso.gal

Concomitentes

info@concomitentes.org
www.concomitentes.org

Natalia Balseiro

natalia.balseiro@gmail.com

Asunción Molinos Gordo

asuncionmolinos@gmail.com

Fotografías:

Andrea Iglesias

Art Living Lab for Sustainability

Este Protocolo é un dos resultados de Tierra Común, un dos living labs desenvolvidos dentro do proxecto Art Living Lab for Sustainability, un proxecto financiado polo programa Europa Creativa da Unión Europea entre 2023 e 2025 ao abeiro do Grant Agreement No. 101099159.

Coordinado por Concomitentes e desenvolvido xunto con De Nieuwe Opdrachtgevers, La Société des Nouveaux Commanditaires e a Universidade de Santiago de Compostela en Monte Vecinal de Couso (Galicia, España), Boom (Flandres, Bélxica) e o Parque Natural Haut-Jura (Jura, Francia). En España, o proxecto está cofinanciado pola Fundación Daniel e Nina Carasso.

Máis información en www.artlivinglab.eu