

Raimon Àvila

MOURE I COMMOURE

Consciència corporal
per a actors, músics i ballarins



Diputació
Barcelona

| Institut del Teatre

COL·LECCIÓ
ESCRITS TEÒRICS

14

Raimon Àvila

MOURE I COMMOURE

Consciència corporal
per a actors, músics i ballarins



Diputació
Barcelona

| Institut del Teatre

**Institut del Teatre
de la Diputació de Barcelona**

Director: Jordi Font

Escris Teòrics

© Raimon Àvila

Propietat d'aquesta edició: Institut del Teatre de la Diputació de Barcelona

Tel. 932 273 900

i.teatre@diba.cat

www.institutdelteatre.cat

Febrer 2011

Disseny gràfic i maquetació: Artefacto

Producció: Direcció de Comunicació de la Diputació de Barcelona

Impressió: SA de Litografia

Dipòsit legal: B-1760-2011

ISBN: 978-84-9803-394-6

Il·lustració de coberta:

Detall del dibuix d'un xal hindú de Tórtola Valencia

Fons: Institut del Teatre

MAE. Centre de Documentació i Museu de les Arts Escèniques

MOURE I COMMOURE

SUMARI

17

Pròleg. La commoció estètica

27

Introducció

41

1. Consciència corporal

41 De què parlem quan parlem de consciència corporal

44 Adonar-se'n: quan i com

46 F. Matthias Alexander

51 Alliberar el coll

52 Pedagogia del «deixar de fer»

53 Via negativa

54 La mirada sobre els mitjans o com anar preparant el terreny per a l'eclosió de la flor

57 Els estudiants que volien ser artistes i els estudiants que es divertien amb el que feien

57 Exercicis de mobilitat articular

73 Com actuar davant d'una resistència al moviment

77

2. Fluir per aprendre

77 Educar o seleccionar

- 79 Aprendre fruït, aprendre fluït
84 Docents conscients i empàtics
85 El braç d'Alfred Brendel i les recomanacions de Claudio Arrau

91

3. L'intèrpret invisible

- 91 La por és com el diable
93 «Wu-wei»
101 Exercicis de mobilitat articular simultània
106 Exercicis de mobilitat articular acumulativa: la música
és la persona que ens mobilitza

117

4. Respiració

- 117 Alliberar, desbloquejar, permetre
121 Alguns errors habituals en el mapa respiratori
125 Estiraments de cadenes musculars i respiració
131 Respiració i emoció
135 La respiració com a sensació de moviment
139 La respiració com a eina per a la mobilitat articular

143

5. Verticalitat, centre i arrelament

- 143 Imaginar per ordenar
144 Ideocinesi
148 Verticalitat
157 Centre
161 Arrelament

169

6. La por: com manegar-la

- 169 Pànic escènic
170 Deixar de negar la por
171 Deixar de controlar la por
171 Acceptar i reconduir la por

173 Deixar anar la tensió perifèrica, enfortir la força central

177 La por a l'error causa l'error

185

7. Seitai

185 Una tècnica del desbloqueig i la intuïció

187 «Ki»: respiració, alè, energia vital

192 Sense guru, sense mètode

192 Beneficis per als intèrprets de les arts escèniques

194 Yuki

198 Sensibilitzar-nos a allò que ens passa però que normalment no sentim

199 Imposició de les mans

201 Katsugen undo

206 Guanyar sense combatre

207 «Ki» en escena

208 Katsugen undo, improvisació i impulsos interns

214 Seitai i respiració

215 Confiança plena en la saviesa corporal

216 «Taiheki»

218 Acumulació i alliberament de tensions. Les tensions parcials excessives (TPE)

222 Nova aproximació als exercicis de mobilitat articular i al «qi gong»

225

8. Estiraments

225 Recuperar la flexibilitat perduda

233

9. Al cor de la permeabilitat

233 L'esquema d'Alexander Lowen

237 Reich, reichians i altres psicoteràpies corporals

238 «Focusing»

245

10. La fertilitat del buit

246 Consciència corporal i Gestalt, tres conceptes fonamentals

246 Adonar-se'n

250 L'autoregulació organísmica

251 El buit fèril

255

11. Ritme

255 Shirren i els moviments del ritme

270 Ritme i experiència de flux

271

12. Síntesi

277

Bibliografia

*A l'Anna, que l'ha vist créixer
amb el Nil*

A Jaume Melendres

Agraïments

13

A l'Avelina Argüelles, pel seu interès i suport, així com per la revisió del text sobre ideocinesi; a Carles Àvila, pels comentaris sobre el capítol 9; a la metgessa i fisioterapeuta Pilar Àvila, per les seves recomanacions sobre qüestions mèdiques i terminològiques, i per la revisió dels capítols 4, 5 i 8; a Francesc Castells i a Anna Pedreira, perquè m'han facilitat i ajudat a coordinar el procés d'edició; a Javier Duque, pel seu consell i encoratjament sobre aspectes relacionats amb la pedagogia i la recerca; a Jordi Fàbrega, pels seus suggeriments sobre el capítol que centro en el ritme; a Joan Carles Fernández, per les seves meticuloses observacions sobre qüestions anatòmiques i fisioterapèutiques; a Moriji Funakawa –mestre i instructor de seítai–, per la seva lectura i pels consells sobre el capítol 7; a Nica Gimeno, pels comentaris sobre el capítol dedicat a la consciència corporal; a Toni Gómez, per les seves observacions i suggeriments; a Paco Lacueva, per les recomanacions, el suport i pels acurats comentaris sobre el capítol dedicat al seítai; a Jesús Martínez Clarà, pel seu consell i la valuosa col·laboració pel que fa al pròleg; a Jaume Melendres, que va llegir exhaustivament el text, per les seves inestimables recomanacions i correccions, i pel seu suport, guiatge i encoratjament; a Mireia Mora, per les seves esmenes i suggeriments en relació amb la tècnica Alexander; a la meva dona, Anna Sabaté, pels seus consells, la paci-

ència i el suport entusiasta; al meu fill Nil –que m’ha vist en moltes ocasions deixar sobtadament les joguines que tenia entre mans per anar a escriure a l’ordinador–, per la seva comprensió innocent; a Antonio Simón pels seus suggeriment i correccions sobre el capítol «La fertilitat del buit»; i a Núria Vives, pel seu mestratge, correcció i consell sobre cinètica respiratòria i anatomia del moviment.

El duende no está en la garganta; el duende sube por dentro desde la planta de los pies.

Federico García Lorca¹

El primer que vaig aprendre pel que fa a qualsevol tipus de treball, ensenyament o recerca és que hi ha diferents qualitats de consciència. Hi ha una consciència de nivell baix i una consciència més àmplia, que va en més direccions. I aquesta consciència més àmplia és l'única classe de resposta que es pot arribar a aconseguir. S'anhela saber alguna cosa, però la resposta està en una manera de ser més conscient, d'estar obert a un nivell d'experiència més ric.

Peter Brook²

1. Federico García Lorca, «Juego y teoría del duende», *Obras completas III*, p. 151. És una citació que atribueix a «un viejo maestro de guitarra».

2. Margaret Croyden, *Conversaciones con Peter Brook*, p. 320-321.

En comptes d'afirmar que X és un actor amb més talent que Y, seria més exacte dir que X no està tan bloquejat com Y. El talent, tal com passa amb la circulació de la sang, ja fa el seu bombeig. Només cal que dissolguem el coàgul.

Declan Donnellan³

Cal admetre en l'actor una mena de musculatura afectiva que correspon a la localització física dels sentiments.

16 Antonin Artaud⁴

3. Declan Donnellan, *El actor y la diana*, p. 16.

4. Antonin Artaud, *El teatre i el seu doble*, p. 123.

MOURE I COMMOURE PRÒLEG LA COMMOCIÓ ESTÈTICA

Akira Kurosawa, en la seva pel·lícula *Kagemusha* (L'ombra del guerrier), ens mostra la llegendària figura de Shingen: ràpid com el vent, serè com el bosc, ferotge com el foc, immòbil com la muntanya. Aquest guerrier guanya les batalles amb la seva presència. Assegut al cim d'una muntanya, coneix la tècnica adequada per fer sortir del més profund de si mateix una energia poderosa i convincent. La seva sola presència immòbil en la lluita crea esglai en l'enemic, pertorba qualsevol pla estratègic. L'eficàcia del seu «do» produeix en el contrari, i en els seus mateixos guerrers, una poderosa commoció de l'ànim. Shingen cau ferit en una batalla. Ha de morir, però la seva imatge és fonamental per aconseguir el poder sobre més de 25.000 samurais en lluita, així que ordena buscar un doble que el substitueixi. Aconsegueix que un petit delinqüent, un home vulgar, es faci passar per ell i assumeixi la comandància. Ha d'assemblar-s'hi, i això no és fàcil. Però ho aconsegueix, i guanya la batalla amb la seva presència immòbil. Mort Shingen, però, l'home vulgar es converteix en el seu doble i, després d'un cert aprenentatge, fa sortir, amb la tècnica adequada, del més profund de si mateix, l'energia poderosa i convincent que posseïa el seu senyor. Convenç i commou tot el món. Amb el seu «do» venç l'enemic.

17

Al llibre de Raimon Àvila *MOURE I COMMOURE* es descriuen les tècniques concretes que permeten aconseguir aquest do i transformar-lo

en una potència per emocionar. Aquest llibre planteja com es pot definir aquesta energia misteriosa tan útil per a l'expressió d'actors, músics i ballarins (i per a la creació artística en qualsevol de les seves formes). És, a més, un llibre de saviesa aplicada.

Tot llegint-lo he tingut sensacions semblants a les que vaig tenir el 1972, quan vaig llegir *Zen en el arte del tiro con arco*, d'Eugen Herrigel. En tots dos llibres es planteja la necessitat de trobar la font principal del «do» i de combatre l'ús excessiu de la raó. L'actor, com tot aquell que desitja crear alguna cosa, ha de buscar en els llocs recòndits on es troben dipositades les resplendors de l'energia que permeten commoure's a si mateix, commoure l'espectador que el mira, i alliberar-se de tots els temors. (Un excés de pensament crea pors paralitzants i malèfiques que són com el mateix dimoni.) L'artista, sigui quin sigui el camp de la seva expressió –dansa, música, teatre o expressió plàstica– ha d'aprofundir sobre la naturalesa d'aquesta força interior, sobre l'origen d'aquest «do». Per arribar-hi hi ha una tècnica que podem aprendre. Com passa en el llenguatge amb la «retòrica», la tècnica adequada per atreure i persuadir els altres al terreny de les nostres idees es pot aprendre. En aquest cas, el llenguatge és el moviment. El cos actiu agafa un protagonisme que va més enllà, però, de la retòrica, i supera qualsevol estratègia intel·lectual o verbal: és un gran poder físic, immediat, emocional.

Des del punt de vista de qui mira, la commoció estètica és un efecte necessari, perquè, per un principi de mimesi especular, la caixa escènica o els límits del marc d'una pintura es converteixen en un mirall i l'observador tendeix a reproduir en la seva consciència allò que ha vist. I, d'aquesta manera, accepta com a pròpia la força, l'energia, el «do» de l'interpret que hi ha dalt de l'escenari. Per això riem o plorem al pati de butaques. Ens n'anem a casa com herois o com roïns i fins i tot purguem, catàrticament, les nostres culpes i temors. La catarsi, com l'ús del «do», produeix commoció i efectes transformatius de la consciència de les persones. Per això, i no per res més, mata Jorge, el monjo inventat per Umberto Eco. Jorge és un fonamentalista

religiós que, en *El nom de la rosa*, vol evitar que els monjos llegeixin què significa la catarsi aristotèlica. Això els trauria el temor de Déu i l'arquitectura de la fe s'ensorraria.

Gràcia, duende i desimboltura

Tres paraules resumeixen, a la manera flamenca, la necessitat del «do»: la gràcia, el *duende* i la desimboltura. Juguen, però, el mateix paper com a vehicle per transmetre allò fonamental. «El duende no está en la garganta; el duende sube por dentro desde la planta de los pies». Aquesta frase, sentida per García Lorca a un «tocaor» de guitarra, és una de les primeres citacions del llibre de Raimon Àvila. Gorja i peus atorguen al «do» un caràcter plenament fenomenològic, el paper d'un pessigolleig, una petita remor a l'esquena, que puja fins al clatell. García Lorca, en la seva ànsia per mostrar al món la naturalesa veritable del *cante jondo*, va pronunciar nombroses conferències, totes de molt d'èxit. En *Juego y teoría del duende* assegura que Muses, Inspiració i Àngel vénen des de fora, però el *duende* apareix des de dins: és un lluitar i no pensar, un poder que no han sabut definir ni savis ni filòsofs. Lorca demostra, amb la profunditat poètica que el caracteritzava, com amb el *cante* o amb la dansa es treuen les essències adormides i es llancen al vent. El moviment ha de commoure, propiciar la commoció estètica, a través de la paraula, el gest, la veu; tot són bons arguments contra la distància intel·lectual. L'escepticisme incrèdul o la indiferència del que mira, l'actitud distant i crítica, és el pitjor que pot passar a un espectacle o a una obra d'art. Però encara és més greu que un creador no sàpiga buscar el que és fonamental en les seves essències adormides per llançar-ho al vent.

El que s'ha de tenir: gràcia, *duende* i desimboltura són tres potències, exigibles a tot creador. La desimboltura pot forjar-se, temprar-se com l'acer d'una espasa, per a la qual cosa en aquest llibre de Raimon Àvila se'ns mostren les tècniques desbloquejadores que permeten als intèrprets d'aprendre el seu autèntic potencial creatiu.

L'actor invisible

20

Un moment especialment rellevant d'aquest llibre és aquell en què se'ns diu que, amb la invisibilitat del «do», hi ha un altre ésser lleuger –o aspecte de l'ésser–, esmunyedís i evanescent, que Raimon Àvila, seguint Yoshi Oida, denomina l'«actor invisible». La condició indispensable perquè aparegui la gràcia, el do, el *duende*, és deixar la voluntat sense intenció. L'actor invisible desapareix quan apareix el personatge, i aquesta és justament la seva virtut, fer possible l'aparició de l'obra artística sense interposar-hi la pròpia persona. L'actor invisible ho és perquè en realitat no fa res, no mostra res i, sobretot, no demostra res. La seva ocupació consisteix a estar assegut al costat de la porta de la nostra consciència. El seu paper consisteix a deixar que les coses passin, que l'obra tingui lloc. En realitat és una figura que tots podem comprendre i que, de fet, experimentem amb l'arribada de la primavera. Per molt que ens entestem perquè sigui d'una altra manera, sense comptar amb la nostra opinió, sense comptar amb la nostra voluntat, espontàniament, la primavera acaba arribant. També l'hivern i la mort. I així cada any la natura actua com aquest actor invisible, sense fer res contra d'ella mateixa. Simplement apareix. I novament creix l'herba al voltant nostre, sense que ho puguem evitar. És absurd oposar-se als canvis de la naturalesa. És més sensat no fer res i sumar-se a la seva manera suau de transcórrer. Quietament.

Qualsevol pot adonar-se que com més ens entestem a aconseguir alguna cosa, allò que desitjàvem acaba desapareixent, es torna inassolible. En aquest llibre, Raimon Àvila ho explica així: «Per paradoxal que pugui semblar, per obtenir una interpretació fluida, viva, creativa i autèntica, el primer que cal deixar de banda és la pretensió de “fer-ho bé”» i, citant el pianista Arthur Rubinstein, afegeix: «El que és difícil és tocar fàcil».

Entre tots els filòsofs occidentals, Schopenhauer ha estat el qui millor ha entès aquest actor invisible. Per al filòsof la naturalesa és un exemple d'actuació sense voluntat, és la mostra que, més enllà de la decisió

humana, la naturalesa es desenvolupa inconscientment, es desplega amb absoluta candidesa i innocència i fa fàcil allò que semblava impossible. Shopenhauer observa que quan l'home decideix intervenir i actua, no escolta la veu de la naturalesa, no obeeix els consells de la no-acció. Quan crea un jardí, pot optar pel jardí francès, en el qual la voluntat de l'amo i la naturalesa ensinistrada per ell es converteixen en geometria rigorosa, o, per contra, pel jardí oriental, en què la voluntat del jardiner es fa invisible, actua com la voluntat invisible de la naturalesa mateixa, que s'expressa en l'essència dels arbustos, les muntanyes i les aigües.

En altres paraules, cal entendre la commoció estètica com un fet després de tota voluntat. Sense la voluntat apareix el millor de cada moment, en el silenci complet de la voluntat podem sentir la veu enèrgica del «do» disposat a commoure. Diria, a la manera de Schopenhauer, que el coneixement es converteix en pur mirall, el *punctum saliens* d'una obra bella, d'un pensament gran o profund, d'una interpretació adequada, d'una actitud justa enfront de la vida; exigeix com a condició absoluta el silenci complet de la voluntat. En aquest silenci l'ésser humà no és més que un subjecte pur de coneixement.

Fer natural allò que és difícil, aquest és el secret actoral, com també ho és la pràctica del kyudo (tir amb arc tradicional japonès) i del shodo (art de cal·ligrafia). Per aconseguir-ho s'ha d'actuar i fer-ho des del fons profund del no-pensament. Anzawa Sensei, mestre de Herrigel, ho explica així: «S'ha de buscar un llançament radiant en un estat gairebé estàtic d'oblit d'un mateix». En el capítol tercer d'aquest llibre, Raimon Àvila fa servir l'expressió xinesa que es refereix al mateix fenomen: *wu-wei*. La primera vegada que vaig llegir aquesta expressió va ser el 1971, en una edat tendra, i sempre ha guiat els meus passos. Va ser en un llibre d'Alan Watts que hem llegit quasi tots els de la meua generació, que es diu *El camí del Zen*. Watts hi citava *El tractat de la fe en la ment*, de Seng Ts'an (segle VII). El terme prové del taoisme i suggereix un aquietament total de la ment, deixar que sorgeixi la seva autèntica naturalesa d'una manera espontània.

Deixar sortir l'autèntica naturalesa és una expressió comuna a tot el budisme i *wu-wei* va passar, en el seu recorregut geogràfic, cap al Japó. El mestre Eihei Dogen, en el segle XIII, es va avançar al «Nicht denken» de Karl Jaspers amb el seu «no-pensament». *Hishiryō* se sol traduir com 'pensar sense pensar'. La persona sàvia no s'esforça, amb el convenciment que no hi ha cap cosa a obtenir. Aquí apareix la segona paraula clau, hereva de *wu-wei*, és l'expressió *mushotoku*. Pensant sense pensar i abandonant-nos a l'existència pura sorgeix la no-recerca del no-res, l'alliberació de la recerca, de l'obtenció, de l'aconsegüiment; d'aquí s'obté la saviesa profunda. Perquè el proverbi oriental diu que qui no desitja res ho té tot. Amb la ment calmada i desperts a la intensitat que la concentració permet, s'ha de captar l'origen dels sentiments, veure com apareixen i com se'n van, un procés de dissipació i concentració, una sensació semblant a la que té un espectador de núvols. Notar, des de més enllà del pensament, com varien els punts de percepció, com fluctuen, com desapareixen. La cosa més significativa en aquest procés de negació positiva és no jutjar, no explicar ni corregir. Solament observar en un estat de consciència pròxim a la suspensió husserliana del judici crític. Només així es produirà l'adequada commoció estètica en l'actor i l'espectador.

Sé que aquests principis, com tots els que ens remeten a la tradició xinesa del *wu-wei*, són fàcils d'enunciar i difícils de practicar. Podem comprendre el sentit d'*hishiryō*, de *mushotoku*, de *wu-wei*, però, de moment, són només frases per a la raó, perquè el seu sentit profund tan sols s'aconsegueix quan està interioritzat, quan es converteix en una pràctica. Per això la dificultat d'aquest aprenentatge, i també el mèrit que té el llibre de Raimon Àvila, perquè parla i ensenya una cosa que no es deixa definir si no és per mitjà de l'experiència.

La formació de l'actor invisible és un procés que exigeix de treballar la consciència quotidiana de l'actor visible, de l'interpret, de l'artista. En cap cas no és una tècnica que es posi en funcionament únicament en el moment mateix de l'actuació. Va amb nosaltres, viu amb nosaltres i aconsegueix l'exigència primera per a tot artista: viure de

manera concordant amb l'activitat que es du a terme. La creativitat i l'esperit de l'actor invisible conviu amb nosaltres, impregna la nostra vida quotidiana, l'actor i l'artista s'emporten el treball a casa i a tot arreu. És una manera de ser i de viure. El fet artístic impregna la vida quotidiana del qui s'hi dedica i ja no hi ha diferències entre oci i treball. No dic pas, ni de bon tros, que el personatge hagi d'acompanyar l'actor a tot arreu, sinó que l'actor invisible ha d'acompanyar l'actor visible en tot moment.

El sūtra del cor o *Maka Hannya Haramita Shingyo*, que es recita seguint un ritme especial un cop acabada la meditació a tots els dojos i monestirs del món, està dedicat íntegrament a la noció de *ku*, que entre altres coses significa buit, en japonès, i deriva de la paraula sànscrita *shunyata*, la traducció literal de la qual és 'zero'. El monjo budista Taisen Deshimaru deia que *ku* és com el zero: en si mateix no té valor, però resulta fonamental per a tot. «És un valor absent però necessari.»

23

En la voluntat de millorar contínuament s'ha de progressar per arribar inevitablement al zero. Però per això cal eliminar el que és prescindible. L'esperit de la sostracció minimalista ens diu que menys és més, que cal eliminar tot allò que ens sobra. Això que en japonès es diu *muda*. Eliminar el que no és necessari, el que fa nosa. L'energia, la força que ens acompanya, necessita administració, i per això s'ha de depurar, eliminar-ne allò que és prescindible. A propòsit del que no necessitem, m'agrada recordar l'exemple del savi grec que, veient beure un nen en una font amb el palmell de la mà, va trencar el seu vas contra el terra.

Per exercir aquesta consciència quotidiana del buit, segons el poeta Matsuo Basho cal fer una cosa tan senzilla i difícil com «dormir quan es té son; menjar quan es té gana». Fer el que s'ha de fer, és una obvietat filosòfica que prové d'una antiga màxima llatina: *Age quod agis*, o «fes el que fas». És a dir, fes, amb tota la teva ànima, el teu cos i tot el teu ésser, allò que fas.

L'exercici de l'obvietat és molt habitual en la filosofia oriental i també es troba en el vers redundant del *Dao de Jing*, de Lao Zi: «El dao vertader és el dao vertader». Davant d'aquestes expressions és inevitable la irritació i la riallada de l'home culte. Però el dao, just i previsor, té respostes a aquestes situacions: «Un home inferior sent parlar del dao i esclata en riallades».

El moviment corporal és un «dao», un camí. I per això s'ha d'evitar la sobrecàrrega d'energia, mal distribuïda per totes les parts del cos. I en això té un gran valor el capítol setè de MOURE I COMMOURE, dedicat al seitaï: una tècnica per aconseguir, mitjançant la mobilització del *ki* (respiració, alè, energia), de desbloquejar el cos i desenvolupar la intuïció. Mitjançant el *yuki* es poden detectar sensacions noves relacionades amb el moviment de la respiració. La pràctica del *kat-sugen undo* ens posa en contacte amb els nostres impulsos interns i potencia la capacitat de l'organisme per autoregular-se. De fet, només es tracta de caminar. Busquem respostes complexes al nostre pas pel món, però aquest llibre ens recorda que la veritable resposta consisteix simplement a saber caminar notant el terra.

24

La diana

En *kyudo* els eixos verticals determinen l'arrelament o *ashibumi* dels peus del *kyudoka* (els més savis «aconsegueixen respirar pels peus») i els eixos horitzontals permeten un desplaçament de l'energia que mou la fletxa en dirigir-se al seu destí, que, sorprenentment, no és un altre que el mateix tirador de la fletxa. El *kyudoka* apunta a si mateix i potser, al final de tota una vida, amb sort, aconseguirà d'encertar. De la mateixa manera ha d'actuar aquell que s'inicia en la pràctica del moviment i aleshores la *commoció*, el seu objectiu, no és altre que ell mateix.

L'obra de Raimon Àvila té diferents lectures i utilitats. És evidentment un llibre destinat als intèrprets de dansa, teatre i música, però

també és eficaç per a la pràctica artística en un sentit més ample. En la pràctica artística el més important –i el més difícil– és aconseguir un estat mental i físic adequat. Des del primer moment vaig adonar-me que el que m'explicava el Raimon, després d'haver estat a l'escola Mudra, de Maurice Béjart, tenia clares aplicacions per a la pràctica de les arts plàstiques. Vaig comprendre les aplicacions pedagògiques que el seu treball podia tenir per als alumnes d'art de l'Escola Massana i vam organitzar un taller a l'escola sota el nom de «Divuit classes sobre els esforços». Els estudiants d'art estaven fascinats. Va ser una experiència intensa per a tots nosaltres, i les nocions com ara ritme, repetició, pesantor, centre, perifèria, impacte, vibració, hi preniem visibilitat amb pintura sobre paper.

25

En el llibre MOURE I COMMURE, estudiants i professionals poden trobar els mecanismes que permeten encertar finalment la diana d'un mateix.

Raimon Àvila ens recorda que s'ha de saber apreciar la bellesa del no-res, deixar que actuï el do i l'àngel, el *duende*, deixar que l'energia flueixi sense interferències per tot el cos, pels ulls de l'interpret, tal com fa Nikolaus Harnoncourt quan dirigeix tota l'orquestra amb l'energia de la seva mirada. També ens diu que tot procés d'aprenentatge demana ser conscient de cada pas, de cada moviment, evitant fer gestos innecessaris, interferint en contra nostre, fruint de cada petit detall i tenint consciència plena de cada moment. Aquest llibre aconsegueix espiritualitzar la tècnica, la ritualitza, la fa transcendent, connectant-la, però, íntimament amb l'ara i aquí, ens permet desenvolupar una mirada felina sobre la realitat, ens dóna les claus, la tècnica adequada per fer sortir del més profund de nosaltres mateixos una energia poderosa i convincent, per moure i commoure amb la rapidesa del vent, la serenitat del bosc, la força ferotge del foc i la immobilitat de la muntanya.

Jesús Martínez Clarà

MOURE I COMMOURE
INTRODUCCIÓ

A disset anys volia estudiar filosofia, però vaig acabar estudiant dansa. Vaig adonar-me que el coneixement que buscava tenia molt més a veure amb el cos i les seves emocions que no pas amb el pensament i les seves reflexions. Feia temps que anava constatant com l'entorn cultural en què vivia identificava el coneixement amb la capacitat d'acumular informació escrita i menystenia –als meus ulls erròniament–, la possibilitat d'un altre tipus de saber basat en les sensacions, els impulsos corporals, la intuïció, la creació artística o l'autoconsciència. No vaig trigar a concloure que era en la dansa, la música i les arts en general on aprendria més sobre el que realment m'importava: què som i per què vivim i ens comportem com ens comportem. Intuïa, a més –influint tanmateix per unes quantes lectures nietszcheanes i taoistes–, que les respostes a les meves preguntes no havien de ser necessàriament racionals, ni tan sols raonables.

27

En aquells mateixos anys Edgar Morin ho expressava així en *Amour, poésie, sagesse*: «La idea que es pugui definir *homo* donant-li la qualitat de *sapiens*, és a dir d'un ésser raonable i savi, és una idea poc raonable i poc sàvia. *Homo* és també *demens*: manifesta una afectivitat extrema, convulsiva, amb passions, còleres, crits, canvis brutals d'humor; porta en ell mateix una font permanent de deliri; creu en la virtut dels sacrificis sagnants; dóna cos, existència, poder, a mites i déus de la seva imaginació» (Morin 1997: 7). I més endavant: «[...]

L'ésser humà produeix dos llenguatges a partir de la seva llengua: un llenguatge que és el llenguatge racional, empíric, pràctic, tècnic; l'altre que és el simbòlic, mític, màgic. El primer tendeix a precisar, denotar, definir, recolza en la lògica i procura objectivar allò de què parla. El segon fa servir més aviat la connotació, l'analogia, la metàfora, és a dir, l'halo de significats que envolta cada paraula, cada enunciat, i prova de traduir la veritat de la subjectivitat. Aquests dos llenguatges poden ser juxtaposats o mesclats, poden ser separats, oposats. A aquests dos llenguatges corresponen dos estats. L'estat primer, que es pot anomenar prosaic, l'estat en què ens esforcem per percebre, raonar, i que és l'estat que abasta una gran part de la nostra vida quotidiana. El segon estat és el que podem justament anomenar "estat segon", l'estat poètic.

»L'estat poètic pot venir donat per la dansa, pel cant, pel culte, per les cerimònies i, evidentment, pot venir donat pel poema» (Morin 1997: 39-40).

Aquest llibre tracta dels moviments del cos i les emocions del cos; i dels coneixements que s'escriuen al cos, viuen al cos i s'expressen des del cos.

A l'*Ética demostrada según el orden geométrico*, Spinoza diu: «I el fet és que ningú fins ara no ha determinat què pot un cos. És a dir, a ningú no ha ensenyat l'experiència, fins ara, què és el que pot fer un cos en virtut només de les lleis de la naturalesa [...] Perquè fins ara no ha conegut ningú la fàbrica del cos d'una manera prou precisa per poder explicar totes les seves funcions per no parlar ara del fet que en els animals s'observen moltes coses que excedeixen llargament la sagacitat humana, i que els somnàmbuls fan en somnis moltíssimes coses que no gosarien fer desperts»* (Spinoza 1980: 172).

* Les citacions en català provinents d'altres llengües són traduccions de l'autor. (N. de l'e.)

Allò que pot un cos és, per definició, inabastable, almenys des d'un llenguatge racional, científic. I és que la raó és per al cos el que la closca és per a l'ou: una fina capa exterior que tard o d'hora s'ha de trencar.

La vida és essencialment complexa, escapa a la raó i es manté en constant moviment. Segons William Blake, «l'energia és l'única vida i procedeix del cos, i la raó és el límit o circumferència exterior de l'energia» (Blake 2000: 221).

Un segle més tard, Nietzsche sentència:

«Jo només creuria en un Déu que sabés dansar.

»I quan vaig veure el meu diable, el vaig trobar seriós, greu, profund, solemne: era l'esperit de la feixuguesa –aquell que fa caure totes les coses.

»No pas amb la ira, ans amb el riure hom mata. Som-hi, matem l'esperit de la feixuguesa!

»He après a caminar: d'aleshores ençà em dedico a córrer.

»He après a volar: d'aleshores ençà no vull ser empès per moure'm de lloc.

»Ara sóc lleuger, ara volo, ara em veig sota mi mateix, ara un Déu balla a través meu» (Nietzsche 1983: 48).

Amb aquestes paraules Nietzsche carrega, de fet, contra una determinada manera de fer filosofia, contra la solemnitat acadèmica, que qualifica de feixuga, pesada, seriosa, ancorada en les seves pròpies contradiccions intel·lectuals, i aposta per un déu que sàpiga dansar, per un cos lleuger, posseït pel moviment de la vida.

La pel·lícula *Meetings with remarkable men*, de Peter Brook (1976), inspirada en l'autobiografia de George Ivanovitch Gurdjieff, mostra un viatge d'iniciació la culminació del qual són unes danses. Al final de la pel·lícula, el protagonista arriba, després de diverses peripècies, al monestir d'una comunitat anomenada sarmung. A les sales interiors del monestir descobrim un grup d'homes i dones interpretant amb una especial precisió i elegància unes danses.

«Quin és el significat d'aquests moviments?» –pregunta el personatge que representa Gurdjieff al seu amfitrió del monestir, després d'observar, en silenci, les diverses danses.

»Posen en evidència dues energies oposades que circulen sense interrupció pel nostre cos. Mantenint l'equilibri entre aquestes energies, el ballarí obté una força que cap altra cosa procura.»

Però per arribar en aquest punt, el personatge central s'ha hagut d'enfrontar amb els reptes d'un difícil i ambiciós procés d'aprenentatge. Aprenentatge, en aquest cas, interior, espiritual. El pensament de Book-Gurdjieff queda reflectit en aquesta rèplica: «¿Què entens per “aprendre”? Emmagatzemar experiències i creences et lligarà i fragmentarà el coneixement. El coneixement és directe. Ni un pensament s'ha d'interposar entre tu i allò que coneixes».

30

També aquí trobem, doncs, la idea que existeix un coneixement que no es pot expressar en paraules, l'accés al qual passa tanmateix per l'entrenament i l'experimentació sobre un mateix. La dansa, com el teatre o la música, poden ser, des d'aquest punt de vista, depositaris de coneixement, el coneixement que permet, per exemple, manegar les forces emocionals interiors que determinen la nostra existència.

L'aparició, a mitjan anys noranta, del best-seller *Intel·ligència emocional* significa un pas més cap al reconeixement social de les formes de coneixement no intel·lectual. Les tesis de Goleman sensibilitzen definitivament la societat occidental cap a l'aprenentatge emocional. Intel·ligència i emoció deixen de ser a partir d'ara un oxímoron insuperable. En aquest llibre Daniel Goleman posa de manifest que el coeficient intel·lectual (CI) no assegura l'èxit professional i que els sabers que fan que una persona es desenvolupi satisfactòriament en la vida consisteixen més aviat en habilitats com l'empatia, la perseverança, els dots comunicatius o l'autoconsciència. En aquestes mateixes dates, una comissió presidida per Jaques Delors publica per encàrrec de la UNESCO un informe titulat *Els*

quatre pilars de l'educació,⁵ que parla de la importància d'aprendre a ser. Diu: «Per tal d'acomplir el conjunt de les missions que li són pròpies, l'educació ha d'estructurar-se al voltant de quatre aprenentatges fonamentals que en el transcurs de la vida seran per a cada persona, d'alguna manera, els pilars del coneixement: aprendre a conèixer, és a dir, adquirir els instruments de la comprensió; aprendre a fer, per poder influir sobre el propi entorn; aprendre a viure junts, per participar i cooperar amb el altres en totes les activitats humanes; per últim, aprendre a ser, un procés fonamental que recull elements dels tres anteriors.»⁶ A partir d'aleshores, el discurs sobre l'educació emocional s'incorpora cada cop més als diversos fòrums educatius i esdevé una peça clau de l'aprenentatge a tots els nivells formatius.

El 2004 Claudio Naranjo publica *Cambiar la educación para cambiar el mundo*, on es desenvolupa a fons el concepte d'«educar per ser».

Segons Naranjo, l'«educació per ser» ha d'incloure necessàriament l'autoconsciència, la psicoteràpia i la meditació. «Les ensenyances tradicionals de diferents cultures ens diuen que només quan la ment reposa pot reflectir allò que hi ha més enllà d'ella mateixa. Necessitem inhibir la nostra ment passional i les veus interiors que provenen d'allò egoic, inhibir les nostres necessitats neuròtiques i així aprendre a deixar el pensament en un profund silenci» (Naranjo 2004: 180). Ell mateix recomana, d'altra banda, «incorporar al currículum algunes formes d'entrenament sensoriomotriu. Poden resultar excel·lents i apropiades no solament certes tècniques de treball basades en el moviment corporal, com ara l'autoconsciència pel moviment de Feldenkrais, l'eutonia de Gerda Alexander o l'educació psicomotriu

5. <www.unesco.org/education/pdf/DELORS_S.PDF>

6. En aquest mateix informe podem trobar recomanacions com ara: «A l'escola, l'art i la poesia haurien de recuperar un lloc més important que el que se'ls concedeix en molts països».

relacional, sinó també alguns enfocaments més tradicionals, com ara el hata ioga o el *tai ji quan*⁷» (Naranjo 2004: 156-157).

Els intèrprets de teatre, música i dansa comparteixen entre ells un saber molt relacionat amb l'aprenentatge de l'ésser tal com l'ha definit Claudio Naranjo a *Cambiar la educació para cambiar el mundo*. És a dir, en l'aprenentatge mitjançant el desenvolupament de l'autoconsciència, la psicoteràpia, la meditació i el treball corporal extern i intern.

32 Tot intèrpret, sigui de la disciplina artística que sigui, s'enfronta més d'un cop en la seva vida a problemes relacionats amb l'ús que fa del seu cos. La respiració, la concentració, l'escolta, la capacitat de reacció i de resposta, la coordinació dels moviments, la fluïdesa, la facilitat en la improvisació, la precisió, la netedat del gest, la projecció en l'espai, la mobilitat articular, l'accés a les emocions o l'emissió de la veu, són, entre altres, aspectes que depenen directament de l'estat en què es troba el cos pel que fa a la respiració, la posició i les tensions musculars.

El difícil és tocar fàcil, diu Arthur Rubinstein. I Michael Txèkhov parla sobre el sentiment de facilitat com un element tècnic important per a l'actor professional.⁸ Però tocar fàcil o actuar amb un sentiment de facilitat només és possible a partir d'un ús corporal òptim,⁹ és a

7. Pel que fa als termes xinesos, hem optat per la transcripció fonètica Pinyin.

8. Stanislavski s'havia expressat en termes similars: «Només el que no és orgànic és difícil, el que és orgànic és fàcil» (Knebel 2006: 255).

9. Correspon a F. Matthias Alexander la utilització per primer cop del terme «ús corporal» per definir la responsabilitat que tenim nosaltres mateixos sobre els nostres cossos i com les nostres accions, conscients i inconscients, afecten el seu funcionament. Igualment és d'Alexander el concepte d'«avantatge mecànic». Fa referència a un ús corporal que permet actuar amb economia d'esforç. L'ús corporal òptim seria, per tant, el que potencia l'avantatge mecànic i proporciona a l'intèrpret la sensació corporal de facilitat. També Michael Txèkhov fa de la sensació de facilitat un concepte clau de la seva tècnica (Txèkhov, 1942).

dir, des de l'actitud que Alfred Brendel defineix d'«implicada i deslligada» alhora (Brendel 2005: 59). O sigui, des d'aquella manera de fer que, lliure de rigideses i bloqueigs permet que la interpretació es desprengui de l'interpret per ella mateixa, com una fulla de bambú quan deixa caure la neu acumulada damunt seu,¹⁰ sense fer res, però permetent que passi. L'art no s'ha de forçar a ser, l'art passa. En aquest llibre trobareu informació sobre les tècniques que faciliten als intèrprets superar les dificultats, els entrebancs i bloqueigs que frenen l'emergència del seu potencial creatiu.

El 1970, Maurice Béjart va crear, a Brussel·les, una escola de dansa anomenada Mudra. Hi vaig estudiar durant el curs 1982-1983. A l'escola de Béjart vaig conèixer alumnes i professors que consideraven la dansa com una font de coneixement, com un mitjà per conèixe's a si mateix i comprendre millor el món. Entre els personatges més sorprenents amb què vaig coincidir llavors vull destacar el professor de ritme Fernand Schirren i la seva concepció original, excèntrica i radical del ritme, lligada a certs conceptes bergsonianes i nietszcheans alhora.

De tornada a Barcelona, treballava esporàdicament com a ballarí i coreògraf quan, un dia, enmig de les febrades d'una forta grip, vaig escriure una proposta de curs sobre les qualitats de moviment o «esforços», de Rudolf Laban. Vaig anomenar-la *Divuit classes sobre els esforços* i contenia bona part dels exercicis treballats a Brussel·les. Unes setmanes més tard vaig presentar aquesta proposta a l'Institut del Teatre. El curs es va programar. Mai no havia impartit classes per

10. Imatge manllevada de Herrigel, el qual a *Zen a l'art del tir amb arc* explica com a través d'un llarg i disciplinat període d'aprenentatge amb un mestre japonès arriba a dominar l'art del tir amb arc. En un passatge del llibre Herrigel posa en boca del seu mestre les següents paraules: «D'una simple fulla de bambú vostè pot aprendre de què es tracta. Sota el pes de la neu s'inclina més i més. De sobte, la càrrega s'esllavissa i cau, sense que la fulla s'hagi mogut. Com ella, romangui en la major tensió, fins que el dispar "caigui"».

a actors, de manera que els primers dies em va resultar força difícil de tirar endavant. Al cap de dues classes, la meitat dels alumnes van deixar de venir, la qual cosa encara va augmentar més els meus dubtes i inseguretats. Sigui com sigui, però, amb els altres vam poder fer un bon treball, vam compondre un petit espectacle a partir de les improvisacions sobre qualitats de moviment que havíem fet. El vam presentar i finalment tot va acabar bé. Al cap d'un any vaig presentar un altre projecte, anomenat *Formes musicals aplicades al teatre*. Es tractava de crear un llenguatge per a la composició d'esquetxos escènics amb moviment i veu basat en les formes musicals. Així, doncs, es podien fer esquetxos en forma sonata, rondó, tema i variacions, cànon, sèries acumulatives, fuga, etc. En aquells dies va convocar-se una plaça de professor de dansa per a actors. M'hi vaig presentar i la vaig guanyar.

Fa divuit anys que faig classes a l'Institut del Teatre i sis a l'Escola Superior de Música de Catalunya. En aquestes classes he pogut aplicar i fer evolucionar continguts apresos i, alhora, i sobretot, inventar-ne de nous. Ha estat una experiència apassionant, altament enriquidora. Amb el temps, les classes han esdevingut un lloc on hem pogut experimentar en grup i aconseguir moments màgics, sorprenents, de vegades commovedors, pel que fa a la percepció, la presència, el treball sobre l'energia corporal o l'experimentació en profunditat de les qualitats de moviment. La major part dels exercicis que apareixen en aquest llibre han nascut en aquest context.

Fer classes a l'Institut del Teatre i a l'Escola Superior de Música de Catalunya m'ha fet adonar del següent: per facilitar una bona resposta escènica cal que el cos de l'intèrpret estigui receptiu, lliure, fluid, respirat i disponible a la vegada. Això, malauradament, gairebé mai no es produeix: d'una banda, la por i el control per evitar l'error el bloquegen; i, de l'altra, les rigideses musculars acumulades (per estrès, tensió emocional, etc.) interfereixen constantment el moviment lliure i la necessària resposta fàcil, automàtica, fluida, als impulsos externs i interns. Això és igualment aplicable a actors, músics o balla-

rins. Els mecanismes d'interferència que cal superar són exactament els mateixos. Un cop el cos s'arriba a desbloquejar, allò que era difícil esdevé fàcil, senzill. El procés que cal seguir no té, però, d'entrada, res de senzill. I, això no obstant, quan s'aconsegueix activar els mecanismes que el faciliten, aleshores el que no té és res de complicat.

Durant aquests anys, he pogut constatar que actors, músics i ballarins no solen ser conscients dels seus hàbits; de manera que els experimenten com a «normals» fins i tot quan els són perjudicials i els afecten negativament. Tant és així que cada cop que intenten actuar «bé», tocar «bé» o ballar «bé», sovint el que fan és simplement perpetuar un hàbit erroni i acaben bloquejats, atrapats en la imatge del que consideren correcte. Per paradoxal que pugui semblar, per obtenir una interpretació fluida, viva, creativa i autèntica, el primer que cal deixar de banda és la pretensió de «fer-ho bé».

35

Si no disposem de les eines adequades per corregir hàbits perjudicials, sovint el que fem és intentar modificar-ho tot i acabar per no canviar res. Com molt bé va assenyalar F. Matthias Alexander, en els processos d'aprenentatge «no pots fer una cosa que no saps si segueixes fent el que saps» (Alexander 1969: 67). Per aprendre cal, per tant, començar per desaprendre. És a dir, ser capaços de «deixar de fer» els hàbits que ens determinen, atès que en molts casos ens són perjudicials i no afavoreixen el funcionament òptim del nostre cos.

Alhora, m'he adonat del lligam estret que existeix entre emoció i moviment, i com el cos es va configurant a partir d'aquest lligam. D'una banda sembla clar que la manifestació de les emocions comporta certes reaccions físiques.¹¹ Encongem, per exemple, el coll i les espatlles

11. El neuròleg Antonio Damasio va, però, més lluny. Sosté que cal necessàriament que es produeixin canvis en l'estat corporal per sentir una emoció. Sentir una emoció no és altra cosa, doncs, que sentir aquests canvis, aquestes reaccions físiques. Diu, per exemple: «L'ànima respira a través del cos, i el sofriment, tant si comença a la pell o en una imatge mental, té lloc a la carn» (Damasio 2006, 16).

davant d'un sentiment de perill, reduïm la respiració quan ens envaïx tristesa, etc. Com diu Michel Bernard «totes les manifestacions emotives, des de la més grollera a la més refinada, des de la rialla al somriure, impliquen contraccions tòniques dels músculs, és a dir, simples variacions de la consistència dels músculs» (Bernard 1976: 52) i aquesta connexió deixa petges en el cos, modifica la tonicitat de les cadenes musculars i determina, finalment, la postura corporal. D'altra banda, però, veiem com tots els moviments comporten –en major o menor mesura– emoció: córrer en un espai obert ens desperta una certa eufòria (per bé que fer-ho davant d'un depredador ens provoqui pànic),¹² la quietud en un entorn recollit ens mena cap a la serenitat, saltar ràpidament i lleugera ens alegra, colpejar amb força un taula ens apropa a la ira, acaronar l'aire ens endolceix, etc.

De fet, és en aquest estret lligam entre moviment i emoció on conflueixen tècniques tan diverses com el treball sobre el gest psicològic de Michael Txèkhov, l'anàlisi del moviment de Rudolf Laban, el *focusing* d'Eugene Gendlin (Gendlin 1991), la bioenergètica, les tècniques corporals conscients (ioga, *tai ji quan*, *qi gong*, tècnica Alexander, Feldenkrais, eutonia, etc.) i els interessants treballs sobre anatomia emocional de Stanley Keleman (Keleman 1985). En totes aquestes tècniques es parteix de la base que el físic i l'emocional s'influeixen mútuament.

12. Segons William James (teoria perifèrica de les emocions), l'ordre correcte no és 1: veiem un ós, 2: tenim por i 3: correm, sinó 1: veiem un ós, 2: correm (instantàniament i abans que tinguem el temps lògic o emocional per assimilar la situació) i 3: tenim por. A *Compendio de psicología* ho explica en aquests termes: «els canvis corporals se segueixen directament de la percepció del fet excitant, sent l'emoció la sensació que apareix en produir-se aquests canvis. Per al sentit comú, quan perdem la nostra fortuna ens sentim abatuts i plorem, si ensopeguem amb un ós, tremolem i ens posem a córrer, si un rival ens insulta ens enfadem i el colpegem. La hipòtesi que defensem considera incorrecte aquest ordre; sosté que un dels estats d'ànim no és immediatament induït per l'altre, sinó que entre tots dos s'interposen els canvis corporals.» (James 1947: 454)

Les implicacions d'aquestes dues idees en els processos d'aprenentatge dels intèrprets de les arts escèniques són, al meu parer, fonamentals. El fet que els hàbits perjudicials siguin percebuts sempre com «normals» ens atrapa i immobilitza com un peix que es mossega la cua davant qualsevol propòsit, per noble que sigui, de progressar. Resulta imprescindible, per tant, saber desfer aquest nus per poder aprendre, transformar-nos, millorar. D'altra banda, és en la gestió conscient del lligam que s'estableix entre moviment i emoció on trobarem les eines més valuoses pel que fa a les necessitats expressives en les arts escèniques. I aquest lligam crea un doble corrent d'influència: les emocions afecten el funcionament i configuren hàbits i actituds posturals, però, alhora, com deia Michael Txèkhov «l'acció amb qualitats (de moviment) és el camí més fàcil per arribar als sentiments vius» (Txèkhov 1999: 112).

37

La tècnica Alexander ens ensenya, finalment, que quan ens endinsem en el treball psicofísic anem topant amb paradoxes aparentment irresolubles: la por de l'error causa l'error, ens allunyem de l'objectiu quan el perseguim; per arribar a «fer-ho bé» hem de deixar de «volar-ho fer bé», etc. Si som capaços, però, d'adonar-nos de què fem i sabem com modificar i corregir els nostres hàbits perjudicials, podem avançar a través de petits descobriments transformadors, de vegades de manera gairebé imperceptible, de vegades provocant crisis de creixement de diversa consideració. Aquests petits descobriments configuren, al capdavall, un nou tipus de saber: un saber que es basa en el desenvolupament progressiu de la consciència.

*La vida, l'univers, la consciència i fins i tot les coses més simples, com
anar en bicicleta, no es poden explicar en paraules.*

39

James Lovelock¹³

13. James Lovelock, *La venganza de la tierra*, p. 67.

MOURE I COMMOURE

1. CONSCIÈNCIA CORPORAL

De què parlem quan parlem de consciència corporal

41

La consciència corporal és una destresa que s'adquireix mitjançant la pràctica de la interrogació sensorial; és a dir, la pràctica de dirigir l'atenció cap a les sensacions corporals, principalment durant el moviment.¹⁴ Consisteix, per tant, en l'aptitud per «adonar-se», tenir coneixement immediat i directe de les pròpies sensacions. Jaume Melendres la defineix com la «capacitat de l'actor per saber fins a quin punt controla cada part del seu cos durant l'execució d'un gest, d'un desplaçament o d'una emissió de veu» (Melendres 2000: 41). Per Thomas Hanna, la consciència corporal inclou, a més, l'adquisició d'habilitats motrius: «La consciència¹⁵ no s'ha de malentendre; no és una “facultat mental estàtica” ni un patró sensoriomotor “fix”. Ben al contrari, és una funció sensoriomotriu apresada. I el rang d'aquest aprenentatge determina: 1) fins a quin nivell podem ser conscients, i

14. Segons Jean Le Boulch, la «conscienciació» és l'«exercici d'una forma d'atenció centrada en el cos i les seves modalitats de funcionament». Le Boulch, que prové del camp de l'educació física, considera la conscienciació del propi cos en moviment «la condició necessària per a la intervenció cortical en les modalitats de desenvolupament de l'acció» (Le Boulch 1978: 182).

15. En l'original «consciousness», que defineix com a «rang de funcions sensoriomotrius voluntàries adquirides a través de l'aprenentatge» (Johnson 1995: 347).

2) quantes coses podem fer voluntàriament». I hi afegeix: «Atès que inclou l'acumulació d'habilitats sensoriomotrius voluntàries, com més gran és el rang de consciència, més gran és el grau d'autonomia i autoregulació» (Johnson 1995: 347-348).

El treball sobre la consciència corporal és fonamental en la mesura que funciona com un antídote –el més eficaç, sens dubte– contra els dos verins més importants amb què s'enfronta l'interpret en la pràctica escènica: la tensió corporal i el bloqueig.

Tots dos són prou importants perquè els dediquem l'atenció. Determinen extraordinàriament el procés d'aprenentatge, en primer lloc, i la carrera professional, posteriorment.

42

Al capítol titulat «Relajación muscular», d'*El trabajo del actor sobre sí mismo*, Stanislavski ens prevé dels efectes negatius de la tensió escènica en aquests termes:

«No us podeu imaginar que dolents són per al procés creador els espasmes musculars i la tensió corporal. Quan es manifesten sobre les cordes vocals d'una persona que posseeix naturalment bons tons, la veu es torna ronca o arriba al punt que no pot parlar; quan la tensió ataca les cames, l'actor camina com un paralític; si és a les mans, aquestes s'entumeixen i queden com garrotades. Les mateixes tensions, amb totes les conseqüències, poden atacar l'espina dorsal, el coll, les espatlles. En tot cas deformen l'artista i li impedeixen actuar» (Stanislavski 2003: 134).

Existeix, de fet, un acord més o menys generalitzat sobre la necessitat d'evitar la tensió corporal en la pràctica escènica; pocs mestres proporcionen, però, eines per tractar-la adequadament. En *El velo del orden* Alfred Brendel diu: «Frau von Kaan, la meua segona professora de piano, em demanava que em relaxés, però no em va explicar com ho havia de fer» (Brendel 2005: 16). Demanar la relaxació quan no s'han ensenyat els procediments per aconseguir-la és, finalment, una manera de confondre l'alumne i, sovint, posar-lo encara més tens.

Sigui com sigui, la descripció de Stanislavski és prou esfereïdora i ens obliga a demanar-nos com és que a un problema d'aquesta magnitud se li ha dedicat fins ara tan poca atenció en la pedagogia d'actors, músics i ballarins.

Un fenomen semblant veiem amb les conseqüències adverses de l'anomenat estat de bloqueig. Segons Declan Donnellan, «dos aspectes d'aquest estat se'ns mostren particularment letals: el primer és que com més força estreny i empeny l'actor a sortir d'aquest carreró sense sortida, pitjor sembla tornar-se, com si ens esclafessin la cara contra un vidre. El segon és el sentit d'aïllament que l'acompanya» (Donnellan, 2004: 17).

43

Els efectes negatius de la tensió i del bloqueig de l'intèrpret dalt l'escena requereixen, segons el meu punt de vista, unes tècniques concretes que permetin un tractament seriós del problema, que aportin als estudiants uns canvis clars i tangibles. Tanmateix, la consciència corporal –entesa, doncs, com la pràctica continuada de la interrogació sensorial sobre les actituds posturals o de moviment– és el pas previ a qualsevol procés que pretengui abordar-los en profunditat. En molts casos, és, a més, el pas més important i que comportarà les millores més significatives.¹⁶

16. Com veurem més endavant són diverses les tècniques conscients que par- teixen d'aquest punt de vista –per bé que proposin procediments diferents. La tècnica Alexander, la consciència sensorial, la ideocinesi, la gimnàstica holística o la tècnica Feldenkrais, entre d'altres, coincideixen que el tractament dels hà- bits perjudicials no s'ha de fer mitjançant correccions voluntàries sinó a través de la presa de consciència propioceptiva. La doctora Ehrenfried, creadora de la gimnàstica holística, sosté, per exemple, que per corregir una distònia muscular (sigui per hipertonicitat o hipotonicitat) cal que l'alumne «esdevingui sensible a allò que li passa». Per a la qual cosa, diu: «Procurarem portar-lo a sentir el seu comportament muscular en tots els seus detalls, a reconèixer la posició del seu cos, però resistint-nos al desig de voler corregir immediatament res. Esde- vindrà així conscient de moviments que, habitualment, es deriven en reflexos». I és en aquest fer-se conscient on resideix la part més important del procés de

Adonar-se'n: quan i com

Els intèrprets, d'entrada, quan actuen no s'han d'adonar pas de la seva postura, moviment o respiració. És més aviat en el treball de formació i preparació on cal que posin especial atenció sobre les seves sensacions corporals i procurin prendre consciència de com fan servir el cos per tal d'aconseguir corregir possibles hàbits perjudicials. Un cop corregits, els nous hàbits reemplaçaran els antics i tornaran a funcionar per ells mateixos, sense que calgui modificar, forçar ni controlar res a l'escenari.¹⁷

44

El treball de consciència corporal consistirà, per tant, a substituir patrons de moviment i posturals poc adequats –perquè interfereixen i dificulten el treball escènic– per altres de més eficients. Aquesta nova manera de fer resultarà, en la mesura que s'incorpori plenament com a nou hàbit, invisible, i no demanarà en cap cas un esforç addicional.

reeduació. I no pas en cap intent de canviar voluntàriament o perseguir cap model preestablert de comportament correcte. «Quan procurem emprendre una reeduació integral del comportament físic» –ens diu– «no acudim al pensament conscient, ni als moviments executats voluntàriament. Ben al contrari, procurem de fer perceptibles a la sensació allò que hi ha de defectuós en els nostres moviments i actituds executats involuntàriament, per via reflexa. Quan l'alumne aconsegueix adonar-se d'un moviment o d'una actitud maldestres, sent com un sentiment desagradable, gairebé molest. Haurà de trobar, aleshores –per si sol en la mesura en què això sigui possible–, un remei a aquesta impressió desagradable. En el moment que és reconegut, el funcionament defectuós es modifica, es perfecciona, i queda millorat a l'instant, sense exigir una atenció especial.» (Ehrenfried 1956: 12 i 49.)

17. També per a Jean Le Boulch: «Si bé és important en certs moments fixar l'atenció en les modalitats de funcionament del "propi cos", en particular durant l'aprenentatge secundari, és també del tot important poder desinteressar-se'n quan les necessitats de l'acció pràctica es fan sentir. Quan els nous automatismes fruit de l'aprenentatge s'han consolidat, la neoescorça els transfereix a les estructures subcorticals [...]» (Le Boulch 1978: 182).

Els intèrprets són, d'una banda, receptors d'estímuls (les rèpliques dels seus companys i, de vegades, del públic), als qual han de poder respondre sense haver de reflexionar la seva resposta, sense premeditar els gestos, i, de l'altra, transmissors d'una obra –text, coreografia o partitura–, la força i la bellesa de la qual resideix en ella mateixa. Com més interfereixin, com més dubtin, com més mostrin què fan, com més s'observin a si mateixos, pitjor. D'acord amb Yoshi Oida,¹⁸ a l'escenari, els intèrprets han d'esdevenir invisibles per poder fer visible una cosa molt més important, que els transcendeix, l'espectacle.

És, doncs, en l'espai de preparació i entrenament –siguin classes de formació inicial o bé contínua al llarg de tota la vida– on cal que els intèrprets de les arts escèniques observin com utilitzen el seu cos, quina quantitat de tensió fan servir per moure's, quines postures corporals adopten, i on cal així mateix que detectin aquells hàbits de moviment que forcen la musculatura, o el bon funcionament dels òrgans i les articulacions, per tal d'anar-los corregint. I tot això a fi d'esdevenir prou invisibles perquè emergeixi amb tota la seva força l'obra d'art que representen.

La tècnica Alexander ajuda a prendre consciència sobre el propi ús corporal i dóna eines eficaces per a la reeducació postural. De fet, el seu creador es va haver d'enfrontar amb un hàbit corporal perjudicial que li afectava greument la veu, i se les va haver d'enginyar per resoldre'l pel seu compte, atès que en aquella època ningú no li va saber dir què feia que li causés aquell problema i, molt menys, què havia de fer per solucionar-lo.

18. Per Yoshi Oida, membre històric i emblemàtic de la companyia de Peter Brook, l'actor invisible és aquell que aconsegueix desaparèixer de l'escenari quan apareix com a personatge i fer participar el públic d'alguna cosa intangible, que va més enllà de la realitat quotidiana. És a dir, de l'obra.

F. Matthias Alexander

46

Nascut el 1869 a Tasmània, Frederick Matthias Alexander ja recitava petits monòlegs teatrals als sis anys. Als setze va començar a estudiar art dramàtic i violí mentre treballava en diverses feines esporàdiques, i als dinou va decidir iniciar una carrera com a actor professional. Admirador, pel que sembla, de Sarah Bernhard, es va convertir aviat en un comediant que recitava fragments de Shakespeare i poemes de diversos autors. Tot hauria anat sobre rodes si no hagués estat que tot d'una va començar a patir una estranya ronquera. Els metges li van diagnosticar una «irritació de la mucosa de la gorja i el nas, i inflamació de les cordes vocals», les quals, li van dir, estaven «indegudament relaxades». Segons que sembla, Alexander tenia l'úvula molt llarga i això li provocava de vegades atacs de tos. Per aquesta raó, dos dels metges que el van visitar li van recomanar que se l'escurcés per mitjà «d'una operació senzilla». Poc convençut que allò fos la solució, no va seguir el consell. Amb el temps, però, la ronquera va esdevenir crònica i, de tant en tant, culminava en una afonia total. Aleshores va rebre un encàrrec professional important. Per poder-lo afrontar amb unes certes garanties d'èxit, va decidir consultar un cop més el seu metge, malgrat que fins en aquell moment no li havia servit de gaire. El metge li va recomanar estar-se les dues setmanes anteriors al recital parlant com menys millor. Quan va arribar la nit de la funció va començar sense cap senyal de ronquera, però a mitja actuació havia tornat a aparèixer i, cap al final, amb prou feines podia pronunciar una paraula. Preocupat i decebut alhora, va torna a veure el metge i li va preguntar què creia que havia de fer a partir d'aquell moment per solucionar-ho. El consell del facultatiu va ser de seguir el mateix tractament; és a dir, deixar reposar la veu. F. Matthias Alexander s'hi va negar, atès que fins llavors no li havia servit de gaire, i va fer notar al seu metge que, si a l'inici del recital tenia la veu en bones condicions i al final havia tornat la ronquera, ¿no era just, doncs, concloure –va dir– que era «alguna cosa que havia fet» aquella nit amb la veu, allò que havia provocat el problema? El metge li va donar la raó, però no va saber respondre quan

ell li va preguntar què era exactament el que havia fet per perjudicar la seva veu. Aleshores F. Matthias Alexander va decidir esbrinar-ho pel seu compte. Com que quan parlava normalment no patia ronquera, però sí que en tenia quan sortia a l'escenari, va començar a observar, amb l'ajuda d'un mirall, què dimonis feia quan declamava.

D'entrada va descobrir tres coses: tendia a tirar el cap enrere, a deprimir la laringe i agafar aire per la boca fins a produir un lleuger panteix, la qual cosa portava com a conseqüència, a més, una elevació del pit, un encongiment de l'esquena i una disminució de l'estatura. Aviat es va adonar que, si aconseguia evitar l'encongiment del clatell, no deprimia la laringe i deixava de panteixar. Es va centrar, per tant, a partir d'aquell moment, a observar atentament la tendència a moure el cap enrere i a buscar la manera de modificar-la. Va intentar fer el moviment contrari. És a dir, recitar tirant endavant el cap. Però no va trigar a descobrir que l'efecte d'aquesta acció era similar al de tirar-lo enrere: continuava deprimint els òrgans respiratoris i perjudicant l'emissió de la veu.

Després de tota mena de provatures va arribar a la conclusió següent: per corregir un hàbit perjudicial és més important exercitar-se a «deixar de fer» la reacció corporal que el defineix que no pas afegir noves accions, hàbits i tensions. Només quan som capaços de «deixar de fer» l'acció física corresponent podem abordar la correcció d'un hàbit perjudicial. El procés de correcció no consisteix, per tant, a «fer» una acció diferent, sinó a inhibir l'acció constitutiva de l'hàbit.

Ara bé, un cop som capaços de «deixar de fer» l'acció física que determina aquest hàbit, ¿què hem de fer? F. Matthias Alexander va notar que qualsevol intent d'adoptar una acció física diferent continuava amagant finalment la tendència a fer-ho exactament com abans. Cada cop que s'esforçava a corregir, repetia els mateixos hàbits de tensió. La solució no passava, per tant, per l'execució de cap nova acció física sinó més aviat per un canvi en la manera d'imaginar aquesta acció. I la manera d'accedir en aquest canvi era «donar-se instrucció»

ons», imaginar «direccions», pensar en fletxes imaginàries, establir sentits de moviment que alineaven i alhora desplegaven l'estructura corporal. Amb el temps va descobrir que el fet d'imaginar un determinat moviment d'una manera diferent –referenciat a una estructura diferent– era el que realment obria la porta a la possibilitat de fer-lo diferent. D'aquesta manera va aconseguir avançar cap a un nou ús del seu cos, una nova manera de fer. I finalment van desaparèixer les tensions que li provocaven l'afonia.

El que acabava de descobrir F. Matthias Alexander era alhora sumament senzill i complex. Senzill –per bé que paradoxal– en el seu plantejament; complex, i sovint difícil, però, en la realització.

48

La tècnica que va desenvolupar ha demostrat ser de gran utilitat en els processos de formació d'actors, músics i ballarins, perquè ha estat l'única que ha tractat en profunditat la problemàtica dels hàbits perjudicials i ha proporcionat eines eficaces de correcció. Entre les noves idees que aporta, n'hi de tan significatives i importants com ara:

1. *L'ús afecta el funcionament.* Aquesta idea bàsica de la tècnica Alexander incideix sobre una qüestió gairebé òbvia però que tot sovint oblidem: de l'ús del nostre cos en depèn el seu bon (o mal) funcionament. El nostre cos es modifica constantment segons com el fem servir, i sobrepassar determinats límits pot tenir conseqüències greus. Si posem més força de la necessària als flexors de la mà quan toquem la guitarra, podem acabar generant una tendinitis; si mantenim el trapezi tens per por de cometre un error, correm perill de patir una contractura; si posem tensió excessiva a la musculatura del coll, això ens pot provocar una afonia, etc. El fet que la medicina tradicional posi èmfasi en els remeis i desatengui sovint les causes fa que determinats problemes físics retornin una vegada i una altra. El concepte d'ús corporal és una de les claus de la tècnica Alexander. Es pot definir com «la manera com utilitzem el cos en cada moment de la vida. No solament quan ens movem, sinó també quan ens estem quietes. [...] No tan sols quan comuniquem a través de gestos i actituds corporals, sinó també quan, sense saber-ho, tot el nostre tarannà i

disposició corporal fan saber als altres com estem, i ens mantenen així tant si ho volem com si no» (Barlow 1986:13).

2. *Experimentem els nostres hàbits perjudicials com si fossin «normals».* És a dir, no en som conscients. No ens adonem del nostre ús corporal perquè ens hi hem habituat. Si demanem a algú com camina, com fa servir els coberts per menjar, com creua els braços, com escriu o com seu i s'aixeca d'una cadira, probablement ens respondrà «normal» (fins i tot quan ho fa d'una manera notablement inusual). Estem tan acostumats a no qüestionar-nos el nostre ús corporal que sí, per alguna raó, ens proposen un canvi, la nova manera de fer serà viscuda com un fet «estrany», forçat, artificial i «que crida l'atenció». Philippe E. Souchart, creador de la reeducació postural global ho expressa així: «[...] quan intentem reequilibrar una mala postura o recuperar un moviment natural perdut, els nostres pacients tenen, de primer moment, la impressió que estem molestant alguna cosa que fins aleshores els havia semblat completament normal.

»És per aquesta raó que hem d'eliminar les informacions incorrectes tornant a crear les sensacions adequades» (Souchart, 2007: 38-39).

3. *Per corregir un hàbit perjudicial cal, en primer lloc, adonar-se que el fem i ser capaços d'acceptar-ho.* Tot procés que pretengui corregir un hàbit perjudicial exigeix, en primer lloc, un afinat procés d'observació del propi ús. En la majoria de casos ens cal una referència externa per adonar-nos de què fem exactament. Sovint, però, quan algú ens explica què fem amb el nostre cos, es produeixen reaccions neuròtiques de fugida que ens porten a negar-ho o bé a oblidar-ho ràpidament. Aquestes resistències fan que el procés de correcció d'un hàbit perjudicial resulti a la pràctica especialment difícil i delicat.

4. *El procediment per corregir un hàbit perjudicial passa, d'entrada, per «deixar de fer»¹⁹ l'acció muscular que fèiem.* De l'acció voluntària

19. El deixar de fer o «inhibició» és un concepte clau de la tècnica Alexander. El terme inhibició no s'ha de confondre, en aquest cas, amb la inhibició de la psicoanàlisi. Vegeu el capítol «La inhibición» d'*El cuerpo recobrado* (Gelb 1981:61-70) o bé *El principio de Matthias Alexander*, Barlow 1986: 183.

de «deixar de fer» una resposta muscular que forma part d'un hàbit automatitzat, F. Matthias Alexander en diu «inhibició». «Aquest descobriment es produeix quan Alexander comprèn que la causa del seu problema amb la veu era alguna cosa que ell mateix feia. Com que no va ser capaç d'evitar la seva resposta habitual fent una cosa diferent, va haver d'«aturar en origen» la reacció psicofísica a l'estímul de recitar, a fi de possibilitar un canvi real. Aquest procés de “detenció” no equival a “paralitzar-se” en un punt ni a suprimir l'espontaneïtat. Es tracta més aviat de negar-se conscientment a respondre de manera estereotipada, per tal que pugui manifestar-se la veritable espontaneïtat» (Gelb 1981: 61).

50 5. Un cop som capaços de deixar de fer aquesta acció muscular, cal *donar-se instruccions per aconseguir un nou ús corporal* i, per tant, un millor funcionament. Donar-se instruccions voldrà dir, en aquesta fase final del procés de correcció d'un hàbit perjudicial, imaginar direccions que coordinin el nostre cos en una nova pauta organitzada. L'alumne, en el cas que ens situem en un context educatiu, haurà d'actuar «projectant conscientment cap a si mateix una seqüència de pensaments que correspongui d'una manera estreta a allò que el mestre indueix a la seva musculatura» (Barlow 1986: 117). Les instruccions no són, per tant, accions físiques, sinó pensaments, un cop acceptat, però, que tots els pensaments comporten canvis físics, encara que siguin mínims. Segons Gelb, «el professor diu a l'alumne: “Vull que pensi que el seu cap va endavant i amunt”; això és, òbviament, una instrucció. Després tracta d'explicar-li i mostrar-li a què es refereix. Finalment, l'alumne es gira i exclama: “Ah, ja ho entenc, només vol que ho pensi, no que intenti fer-ho”. I ho diu en un to que deixa entendre que, des de el seu punt de vista, hi ha una gran diferència entre fer i pensar» (Gelb 1981: 76, citant una conferència de Walter Carrington).

La diferència en aquest cas entre pensar una acció i fer-la és que fer l'acció directament comporta inevitablement la repetició d'un hàbit perjudicial i no permet, per tant, la correcció d'un mal ús, mentre que pensar de deixar de fer una acció i establir alhora una direcció

de moviment en una part del cos ens condueix gradualment cap a un nou ús corporal.

Alliberar el coll

Deixar que el coll s'alliberi és fonamental des del punt de vista de la tècnica Alexander. La frase «deixa que el coll s'alliberi per tal que el cap pugui anar cap endavant i amunt, de manera que l'esquena s'allargui i s'eixampli» constitueix, si més no, la seva instrucció principal. Com tota instrucció no té, però, sentit si no va acompanyada de l'experiència sensorial corresponent. I és en aquesta associació on resideix l'eficàcia de la tècnica. La repetició de la instrucció, conjuntament amb la sensació corporal que proporciona el contacte de les mans del professor i el corresponent *feedback* en relació amb els nostres intents de «deixar de fer», ens va conduint gradualment cap a la correcció d'un hàbit perjudicial. Una nova sensació ocupa llavors el nostre cos: el que era difícil passa a resultar fàcil, i el que experimentàvem com tancat i bloquejat passa a ser experimentat com obert i fluid.

51

F. Matthias Alexander va considerar tan important la relació dinàmica entre el cap, el coll i el tors que la va anomenar «control primari». Creia que determinava la tonicitat i el funcionament de la resta del cos. La contracció del coll sol anar efectivament associada a l'anomenada *reacció de l'ensurt*; és a dir, la reacció de tensió muscular que adoptem davant d'una situació de perill. Aquesta pauta de contracció afecta de retruc la mirada, la mandíbula, la llengua, la columna vertebral, la respiració, els braços, l'esquena, la posició de la pelvis, les cames i fins i tot els dits dels peus (Conable, 2001: 23-24). Alliberar el coll, deixar d'exercir-hi tensió muscular innecessària i permetre d'aquesta manera una millor mobilitat articular esdevé en aquest context el canvi que permetrà invertir l'estat general de tensió corporal. Segons Barbara Conable, «alliberar el coll és la clau per alliberar la totalitat del cos» (Conable 2000: 7). Un plantejament

similar sosté Moshe Feldenkrais quan diu «tots els músculs del cos depenen del treball dels músculs del cap i del coll. (Com més lliures i fàcils esdevinguin els moviments del cap i com més aquest es pugui girar, més fàcil resultarà girar el cos sencer fins als límits imposats per l'anatomia)» (Feldenkrais 1985: 147).

L'experiència demostra que alliberar el coll és efectivament un dels millors consells que podem donar a un intèrpret afectat d'un problema de tensió. Si el que pretenem és que rebaixi el seu nivell de tensió, en comptes de dir-li «relaxa't» (i aconseguir que es posi més tens davant d'un imperatiu), li hauríem de dir més aviat «mira d'alliberar el coll i deixar que la respiració flueixi».

52

Pedagogia del «deixar de fer»

Si acceptem que els canvis importants en la formació tècnica dels intèrprets no s'aconsegueixen sobreposant hàbits nous a hàbits vells i que allí on hi hagi un hàbit perjudicial la insistència quantitativa en hores d'assaig (sobre aquest hàbit perjudicial) és del tot contraproduent, aleshores cal fer un gir copernicà i centrar els nostres processos d'aprenentatge i millora en el «desaprenentatge»; és a dir, més aviat a «deixar de fer» que no a «fer». L'aprenentatge vist des d'aquest punt de vista deixa de ser una cursa per veure qui fa més, qui s'esforça més, qui se sacrifica més, qui fa heroïcitats, qui competeix, qui se sobreposa als altres. Ara bé: ¿de què serveix estudiar moltes hores diàries un instrument, dedicar moltes hores a fer una vegada i una altra els mateixos exercicis de dansa o repetir compulsivament una mateixa escena si el que estem fent és insistir en un hàbit perjudicial, realitzant les mateixes tensions innecessàries, fins a encallar-nos en l'encarcament i la rigidesa? No es poden esperar resultats satisfactoris en els processos d'aprenentatge i millora si no és detectant i corregint hàbits perjudicials, perquè el cert és que d'hàbits de tensió excessiva i bloqueig sempre n'hi ha en major o menor mesura, en

siguem conscients o no. Del que es tracta, doncs, és d'adonar-nos del nostre propi ús i treballar a fons per millorar-lo.

El treball sobre «deixar de fer» esdevé, des d'aquesta perspectiva, fonamental en qualsevol forma d'entrenament corporal que pretengui reeducar, modificar hàbits perjudicials, sortir de la repetició obsessiva de l'error. I exigeix una disciplina tant o més gran que el treball sobre el «fer».

Via negativa

Al treball sobre «deixar de fer» equival, en certa manera, a allò que Jerzy Grotowski en deia l'aprenentatge per la «via negativa».²⁰

Grotowski, com Alexander, considera que no es tracta tant d'aprendre coses noves com, més aviat, d'alliberar-se de vells hàbits, en el seu cas centrant-se, però, en l'alliberament de bloquejos psicofísics. En *Cap a un teatre pobre* diu: «Cada actor ha de localitzar què és el que bloqueja les seves associacions íntimes i causa la seva falta de decisió, el caos de la seva expressió i la seva falta de disciplina; què li impedeix experimentar el sentiment de la seva pròpia llibertat, quins obstacles priven el seu organisme de ser totalment lliure i poderós perquè res no li resulti més enllà de les seves capacitats. En altres paraules: com eliminar els obstacles?» (Grotowski 1984: 90). Per esdevenir actors cal, per tant, eliminar del procés de creació les resistències i els obstacles causats pel propi organisme, tant en l'aspecte psíquic com físic.

En *El enfocament gestàltic. Testimonios de terapia*, el psicoterapeuta Fritz Perls proposa, igualment, l'aprenentatge des de la via negativa.

20. Terme d'origen teològic que es refereix a la possibilitat d'arribar al coneixement de Déu a través d'un procés que consisteix a anar descartant progressivament allò que no és Déu, per poder atènyer finalment la seva essència.

Aprendre, ens diu, és «descobrir que una cosa és possible», treure algunes de les tapes que ens aturen neuròticament perquè ens obrim a noves possibilitats, atès que «fem servir una gran part de les nostres energies en jocs autodestructius, en jocs per autoimpedir-se. [...] Fem servir tota mena de mitjans i maneres per impedir el procés de creixement» (Perls 1976: 125).

La mirada sobre els mitjans o com anar preparant el terreny a l'eclosió de la flor²¹

54 L'estudiós del gest i el moviment del segle XIX François Delsarte, considerat pioner de la dansa moderna per la influència dels seus estudis sobre l'expressió gestual en Ted Shawn, entre altres, explica en *Història de la veu ombrívola i de la descoberta que s'atribueixen MM. Diday i Pétrequin en les seves memòries de 1840* (Porte 1992: 156-190) com, en la seva època d'alumne de cant, l'hàbit de pujar el cap fent ascendir la larinx per «arribar» a les notes més agudes va costar-li uns quants maldecaps. La seva veu –prometedora pel que sembla quan va ser admès al Conservatori de París– es va anar deteriorant durant el procés d'aprenentatge sense que cap dels seus mestres li ho sabés corregir. Com més intentava «fer-ho bé», més feia ascendir la larinx i més es perjudicava.²² Finalment va ser expulsat

21. La flor: terme utilitzat per Zeami, actor i autor japonès del segle XIV, per designar el que actualment anomenaríem presència escènica, gràcia, encant o *duende*. Una de les preocupacions de Zeami i de la tradició secreta que transmet a través de la seva obra és d'arribar a aconseguir una flor autèntica i permanent (Zeami, 1960).

22. La força i la complexitat de l'hàbit perjudicial amb què s'enfronta Delsarte és descrit en aquests termes: «Sento com una força invisible que provoca en el meu cap un moviment ascendent molt més irresistible com més elevat és el so. Però aquest moviment està subordinat a un aixecament de la meua larinx, és el seu moviment ascendent i la concomitància colpadora d'aquest moviment amb la impressió dolorosa de què em queixo que cal examinar» (Porte 1992: 160).

de l'escola que l'havia acollit per un sever tribunal, atesa «l'extinció gairebé total de la seva veu» (Shawn 2005: 47). Delsarte, que sens dubte va constituir un clar referent per a F. Matthias Alexander pel que fa a l'estudi dels hàbits corporals, va saber reaccionar a temps i desafiar el veredict del conservatori, corregint la seva pròpia tècnica fins a aconseguir un ús corporal diferent, la qual cosa li va permetre desenvolupar posteriorment una brillant carrera professional com a cantant i actor. Uns quants anys més tard, F. Matthias Alexander es va enfrontar amb un problema molt similar. Com més s'esforçava per «fer-ho bé», més tensió posava al coll i més es perjudicava la pròpia veu. A través de la seva investigació es va adonar que moltes de les tensions que s'imposaven les persones per resoldre amb èxit un determinat repte acabaven tenint l'efecte contrari. El cas més il·lustratiu és el del tartamut, tal com el descriu en *L'ús de si mateix*, de qui diu: «Com més intentava parlar sense tartamudejar, per un esforç especial de “voluntat”, més augmentava la ja en ella mateixa innecessària tensió muscular, i així frustrava el seu propi objectiu». Per aconseguir canviar l'ús corporal que produïa el tartamudeig per excés de tensió calia desmuntar, d'entrada, la voluntat de fer-ho bé, la preocupació per no equivocar-se (Alexander 1995a: 97). Va descobrir que la persecució d'objectius bloquejava el procés d'aprenentatge perquè conduïa directament a la repetició dels mateixos vicis d'ús corporal i que només l'atenció sobre «els mitjans pels quals» es duia a terme una determinada destresa conduïen realment als objectius desitjats.

En un moment de l'aprenentatge de l'art del tir amb arc, Eugen Herrigel explica com el seu mestre li demana que actüi com un nen, sense reflexió ni intenció. Confús i desconcertat, li diu: «Estirar l'arc és, doncs, un mitjà per a un fi, i aquesta relació no puc perdre-la de vista. El nen encara no la coneix, jo ja no puc descartar-la». Però el mestre respon: «L'art genuí [...] no coneix fi ni intenció! Com més obstinadament us entesteu a aprendre a disparar la fletxa per encertar en el blanc, menys aconsegiu el primer propòsit, i més us allunyareu del segon. El que us obstrueix el camí és la voluntat massa

activa. Us penseu que allò que no feu, no es farà». Herrigel es defensa com pot, es resisteix a acceptar una renúncia al control de la situació i, després de rèpliques i contrarèpliques, li demana «¿Aleshores, què haig de fer?». El diàleg que ve després és el següent:

»—Heu d'aprendre d'esperar com cal.

»—I això, com s'aprèn?

»—Desprenent-se d'un mateix, deixant-se enrere tan decididament un mateix i tot el que li pertany, que no us quedi res més que l'estat de tensió, sense cap intenció» (Herrigel 1988: 48-50).

56

La tècnica Alexander proposa més un estat d'intenció sense tensió que no pas un estat de tensió sense intenció. En el fons es tracta, però, de dues maneres de descriure un mateix estat psicofísic. Tanmateix, tots dos plantejaments coincideixen en la importància de no perseguir objectius, sinó a treballar sobre els mitjans que ens hi examinen, i saber esperar.

Peter Brook en parla en aquests termes: «L'actor permet que el paper el "penetri"; al principi, el gran obstacle és la seva mateixa persona, però un treball constant el porta a adquirir un domini tècnic sobre els seus mitjans físics i psíquics, de manera que pot fer que caiguin les barreres» (Brook 1986: 76).

En una mateixa línia de pensament, Michael Txèkhov, al capítol «Les quatre etapes del procés creatiu» de *Sobre la tècnica de l'actuació*, diu: «[...] l'actor deixa a una banda els seus obstacles físics i psicològics, la qual cosa li permet alliberar els seus poders creatius. L'actor no s'ha de preocupar mai pel seu talent, sinó més aviat per la seva falta de tècnica, la seva falta d'entrenament i de comprensió del procés creatiu. El talent florirà immediatament i per si mateix tan bon punt l'actor haurà rebutjat tota la matèria estranya que el priva de veure les seves capacitats» (Txèkhov 1999: 274).

Per tal que la flor es desclogui, per tal que el *duende*, el talent artístic, es manifesti, cal simplement preparar degudament el terreny: treure les males herbes, adobar, regar i saber esperar.

Els estudiants que volien ser artistes i els estudiants que es divertien amb el que feien

Si voler-ho fer bé no mena a fer-ho bé, tampoc voler ser un artista no és la millor motivació per acabar-ho esdevenint. Daniel Goleman, citant un estudi de Mihaly Csikszentmihalyi fet a dos-cents artistes divuit anys després d'haver acabat els estudis, assenyala «[...] aquells que quan eren estudiants havien assaborit el pur plaer de pintar, aquells eren els que s'havien convertit en autèntics pintors, mentre que la major part dels que havien estat motivats per somnis de fama i riquesa van abandonar l'art poc després de graduar-se» (Goleman 1996: 158).

57

La curiositat, l'interès honest i sincer, i el plaer que s'obté de fer allò que ens agrada són, en efecte, motivacions profundes que afavoreixen l'aprenentatge a partir de l'experimentació dels mitjans, i no de la persecució de fins. Els alumnes que estudien disciplines artístiques perquè els agrada treuen més profit dels processos d'aprenentatge que els que les estudien per arribar a ser artistes famosos.

Exercicis de mobilitat articular

Adoneu-vos que les articulacions no us han estat donades per sentir-vos enravenats, sinó, ben al contrari, per permetre utilitzar els vostres membres amb la màxima llibertat i flexibilitat.

Michael Txèkhov²³

23. Michael Txèkhov, *To The Actor. On Technique of Acting*, p. 7.

La qualitat de les nostres articulacions és definida pel «joc articular», no pas per la força articular.

Alice Aginski²⁴

L'aprenentatge somàtic comença quan enfoquem la capacitat d'adonar-nos d'allò desconegut.

Thomas Hanna²⁵

58

Un cop admesa la importància d'anar eliminant les traves que dificulten l'expressió artística, cal interrogar-se sobre les tècniques i procediments que la faciliten. Les tècniques anomenades conscients aporten aspectes beneficiosos per a l'obertura sensorial i expressiva dels intèrprets, i faciliten la percepció dels moviments interns. El ioga, el *tai ji quan*, el *qi gong*, l'eutonia, l'eurítmia, la tècnica Feldenkrais, la tècnica Alexander, la tècnica Aberastury, el seitai, el *body-mind centering*, són, entre d'altres, mètodes que afavoreixen la presa de consciència de l'ús corporal i ajuden, per tant, a eliminar les barreres expressives i emocionals. Sigui com sigui, és clar que per aconseguir aquesta necessària obertura sensible cal incidir bàsicament a exercitar el «deixar de fer» molt més que no pas en l'enfortiment i la codificació de nous procediments. Els exercicis de mobilitat articular que proposo a continuació van en aquest sentit: afavoreixen l'eclosió de la flor –de la gràcia– i potencien l'organici-

24. Alice Aginski, *Sur le Chemin de la détente*, Guy Trédaniel Editeur, 1994, p. 46.

25. Don Hanlon Johnson, *Bone, Breath, & Gesture. Practices of Embodiment*, North Atlantic Books, USA, 1995, p. 348.

tat de l'interpret²⁶ mitjançant el treball d'alliberació progressiu de les resistències al moviment i l'obertura a nous patrons sensoriomotrius. Es realitzen generalment en parelles. Una persona mou l'altra i això provoca mobilitat articular en diverses parts del cos, a partir de la música. L'altra es deixa moure, permet una manera d'entendre la música aliena, sigui quina sigui, sense jutjar-la ni oferir-hi resistència, i posa l'atenció a detectar les seves tensions musculars, reconèixer-les i deixar-les de fer.

Encaminats a l'eliminació de les tensions i rigideses musculars que limiten la mobilitat de les articulacions, aquests exercicis fan que l'interpret pugui entrar en contacte amb el seu cos i les seves emocions autèntiques. Proporcionen, per tant, eines per a l'eliminació gradual de tot allò que interfereix i s'interposa entre el centre emocional i l'exterior, i desenvolupen, alhora, el sentit de l'atenció i l'escolta.

Per realitzar-los adequadament cal haver aclarit prèviament el mapa anatòmic implicat en l'exercici de mobilitat articular proposat. En altres paraules, s'han de visualitzar correctament la situació, la forma i el funcionament de les articulacions implicades, per a la qual cosa és recomanable disposar d'un esquelet (de plàstic) a l'aula de treball i les làmines anatòmiques corresponents.

Els exercicis que anomeno de mobilitat articular (del 4 al 23) han nascut i s'han desenvolupat en les classes que he impartit durant els últims vint anys a actors i músics. Han anat sorgint, doncs, i perferent-

26. Segons Grotowski, l'organicitat «és viure d'acord amb les lleis naturals, però a un nivell primari. El nostre cos és un animal, cal no oblidar-ho. No dic: "som animals", dic: "el nostre cos és un animal". L'organicitat està lligada a l'aspecte infant. El nen és gairebé sempre orgànic. L'organicitat és una cosa que es té amb més mesura quan s'és jove, i menys quan s'envelleix. És evidentment possible prolongar la vida de l'organicitat lluitant contra els hàbits adquirits, contra la càrrega de la quotidianitat, trencant, eliminant els clics de comportament i davant la reacció complexa, tornant a la reacció primària» (Richards 1995: 113-114).

se, amb el pas dels anys, i s'han desenvolupat a partir dels objectius d'alliberament dels bloqueigs musculars que perseguíem. Sigui com sigui, el mèrit de la seva existència cal atribuir-lo sobretot al conjunt d'alumnes que els han anat experimentant, als seus suggeriments i a les seves idees.

Per fer aquests exercicis caldrà posar l'atenció en la respiració, entesa com a moviment, i en l'escolta d'un estímul sensorial, en aquest cas musical.

60

Els exercicis s'han de realitzar, doncs, des d'una actitud d'escolta. El receptor dels exercicis de mobilitat articular ha de mantenir-se en contacte amb les seves sensacions, observar les pròpies sensacions internes, acceptar-les i mantenir-s'hi a prop. La seva feina consisteix a notar quan ofereix resistències al moviment, i deixar-les de fer mitjançant un acte voluntari de relaxació de la musculatura implicada.²⁷

Pel que fa al manipulador, és important que sigui capaç de viure l'experiència de l'altre, que adopti una actitud empàtica. La seva feina s'ha de centrar, en tot cas, a transmetre la música en forma de moviment, sense jutjar la resposta del company de treball. Un cop acabat l'exercici convé posar en comú el que s'ha experimentat.

Les músiques que s'utilitzaran han de contenir frasejats melòdics, riquesa de timbres i dinàmiques que arrossequin fàcilment al movi-

27. D'acord amb Gerda Alexander, «amb la pràctica es pot aconseguir un canvi voluntari i immediat en el to (muscular). S'experimenta subjectivament com una sensació de pes o de lleugeresa. Objectivament, es verifica controlant el reflex miotàtic a través de la supressió voluntària del to, o bé per reforçament del reflex patel·lar, i en aquest cas un to baix el pot eliminar. La prova de la capacitat per a la regulació del to és baixar el to de tal manera que fins i tot un fort corrent elèctric no pot contraure aquests músculs» (Johnson 1995: 284). Thomas Hanna és, però, de l'opinió que la simple presa de consciència de les pròpies tensions i disfuncions té com a conseqüència l'eliminació de l'element pertorbador (Hanna 1980).

ment. Excepte en els casos que s'indiqui explícitament, no es tracta, però, d'instal·lar-se en la repetició rítmica ni de seguir estils preestablerts. Es tracta de transformar en moviment el dibuix melòdic de cada peça musical.

Els exercicis de mobilitat articular afavoreixen en el receptor l'aparició d'una actitud d'acceptació que ajuda a desmuntar hàbits adquirits i l'obren a nous registres de moviment i, per tant, de comportament.²⁸ Convé acollir amb naturalitat i alhora respecte les reaccions emocionals que sovint comporta la pràctica d'aquests exercicis.²⁹ És possible que apareguin sensacions noves o desconegudes, especialment en les persones receptores de moviment. Poden sorgir ganes de riure, plorar, mareig, tremolor, formigueig, desmaís, ganes de badallar, tos, etc. Són reaccions que cal considerar l'expressió orgànica dels canvis psicofísics que es produeixen. En cap cas s'han de magnificar, aturant la classe, o convertint-les en el centre d'atenció. Els alumnes han de tenir, això sí, permís per deixar momentàniament l'exercici i reincorporar-s'hi quan ho considerin oportú, sigui al cap de poc o més endavant. Igualment han de tenir permís per sortir de l'aula sense necessitat de demanar-ho si, per les sensacions i emocions experimentades, necessiten un moment d'intimitat. En tot cas, cal

28. Permetre els moviments que un altre transmet al nostre cos és un acte de rendició que ens permet sortir dels nostres patrons sensoriomotrius compulsius. Segons Deane Juhan, «aquest moment de rendició a una nova sensació pot demostrar-me que no estic obligat a representar constantment les meves compulsions habituals. Puc veure que un hàbit és un hàbit, que jo sóc alguna cosa més, i que a cada moment puc escollir repetir-lo o no. I si puc deixar caure un comportament o una actitud compulsius per un moment sense entrar en una crisi, aleshores potser puc desprendre'm de tot plegat. Com tot metge sap, aquest tipus de presa de consciència sovint pot funcionar millor que molts medicaments o procediments per rectificar una condició crònica» (Johnson 1995: 364).

29. Convé, doncs, que els docents que proposin aquests exercicis disposin d'uns coneixements de psicoteràpia suficients per poder acompanyar o, si cal, contenir les reaccions emocionals de l'alumnat.

deixar clar que no és l'objectiu d'aquests exercicis fer plorar, riure o desencadenar espasmes o desmais. L'objectiu és alliberar el moviment articular prenent consciència de les resistències i tensions que el bloquegen i ser capaços de deixar-les de fer.

EXERCICI 1

El moviment de la respiració, a terra³⁰

Aquest exercici ens ha de permetre experimentar el moviment que causa la respiració en el nostre cos, concretament en el nostre esquelet i les seves articulacions.

Ens estirem a terra, panxa enlaire, ulls tancats. Els braços lleugerament separats del tors, sense arribar a l'angle recte, amb els palmells de les mans cap al sostre. Les cames còmodament separades. Observem el contacte del cos amb el terra; les parts que toquen a terra i les parts que no hi toquen. Posem atenció per un moment als espais que hi ha a les parts que no toquen a terra. L'espai que hi ha darrere els genolls, darrere la zona lumbar i el clatell. Observem les diferències entre la banda dreta i la banda esquerra del cos sense, però, modificar res en el cas que detectem asimetries. Tenim una cama més oberta que l'altra? Un omòplat més sortit? Una mà més contreta? Reconeixem les diferències i ens n'adonem sense que calgui modificar ni corregir res. Observem les sensacions que habiten el nostre cos. Hi ha zones tenses? Adolorides? Sensacions de benestar? Sensacions de calor o fred? Les observem, les acceptem i en prenem consciència. (Pausa.) Dirigim ara l'atenció a la zona abdomi-

30. És recomanable realitzar els següents quatre exercicis seguits, almenys el primer cop. Més endavant es poden abordar, igualment, per separat, o començant la sèrie, per exemple, a partir del moviment de la respiració, drets. El primer exercici està inspirant en l'exercici de la respiració de Masunaga, Shizuto: *Ejercicios de imaginiería Zen*, Edaf, 1989, p. 47-51, pel que fa a imaginar la respiració expandint-se des del centre del cos en un globus imaginari. La seva proposta està més lligada, però, a la respiració unida al *ki*, entès com l'energia vital de la naturalesa. El treball de prendre consciència del moviment de l'esquelet a partir de la respiració és meu. Ha de permetre anar preparant l'estudiant per als exercicis de mobilitat articular. Escoltar els sorolls procurant eliminar les interferències del corrent de pensaments és una coneguda pràctica de meditació. Podem trobar un exercici força similar a Linda Hartley: *Wisdom of the Body Moving, An introduction to Body-Mind Centering*, North Atlantic Books, 1994, p. 18-21, sota el nom de respiració cel·lular.

nal, al moviment de la respiració en la zona abdominal. No hem de modificar res, simplement observar i prendre consciència. El ritme respiratori va sol. Procurem, en tot cas, no interferir, deixar que es produeixi i es vagi fent més regular i profund. L'imaginem com un globus que s'expandeix en totes direccions i torna al centre. Es tracta d'un moviment molt primari i essencial. També podem imaginar-lo com una cèl·lula o una medusa. El moviment lligat a la respiració ens porta a sensacions primordials, a l'essència de la vida, a una sensació de plenitud que és sempre agradable, reconfortant. Les ones expansives causen moviment. I el moviment del cos es produeix a través de l'esquelet, de les articulacions.³¹ Observem, per tant, com és el moviment que causa la respiració a la pelvis. La musculatura al voltant de la pelvis no interfereix. S'afluïxa, es deixa anar, es relaxa. Podem notar un lleuger moviment de balanceig de la pelvis lligat a l'onatge respiratori. Fruïm d'aquesta sensació. (Pausa.) Estenem ara el globus imaginari a la resta del tors. Tot el tors participa del moviment respiratori. Les costelles es mouen amb la respiració, així com les vèrtebres que s'hi articulen, les vèrtebres dorsals. El moviment s'estén per tota la columna i connecta amb la pelvis i el crani. I tot això és possible perquè la musculatura no està tensa, no interfereix. (Pausa.) A continuació deixem que aquest moviment passi a través del coll i arribi a la mandíbula i al crani. Sentim l'onatge de la respiració a la llengua, a les parpelles i al front. I en tots aquests llocs no hi ha cap resistència, cap tensió que aturi el pas de la respiració. Els ulls floten fàcilment a l'interior de les conques i el clatell es manté suau, lliure. (Pausa.) Permetem ara que el moviment ondulatori de la respiració arribi fins als genolls i els colzes, que travessi fàcilment les articulacions de les cames i els braços, per a la qual cosa cal que la musculatura de les

31. La possibilitat d'experimentar la respiració com una sensació que s'expandeix pel cos la podem trobar, igualment, en alguns teòrics del rolfing, com ara Mary Bond; concretament, en el concepte anomenat «respiració de les fàscies». Segons aquesta autora, el moviment de la respiració es propaga a través de les fàscies fins als últims racons del cos (Bond 1996: 41-52).

espatlles i de les cames estigui relaxada. (Pausa.) I finalment deixem que s'estengui fins a les mans i els peus. Els palmells de les mans i el pont del peu respiren, es mouen lleugerament amb el moviment respiratori. (Pausa.) I ara tot el cos flota en el moviment de la respiració. L'esquelet flota en el núvol de la respiració perquè en cap part del cos no hi ha resistència, tensió muscular que aturi el moviment ondulatori de la respiració... I això és summament agradable, beneficiós. Tot el cos participa de l'acte primordial de la respiració. Deixem de banda qualsevol pensament que s'interposi entre nosaltres i el nostre cos. I escoltem els sorolls que se senten en aquest moment, ara i aquí. (Pausa.) Escoltem més i pensem menys. (Pausa.) Les ones cerebrals s'han tranquil·litzat i ens sumim en un estat anímic similar al que precedeix el son. Vivim intensament el moviment de la respiració i, alhora, escoltem els sorolls. I és com si els sorolls ens travessessin i moguessin lleugerament l'esquelet, com quan una brisa sacseja les fulles d'un pollancre. Escoltem amb tot el cos. Sentim en la pell les vibracions de cada soroll. I prenem consciència d'aquesta sensació. (Pausa.) Hi retornarem més tard, quan reprendrem l'exercici del moviment de la respiració, drets, i en cadascun dels exercicis de mobilitat articular. (Pausa.) Respirem tres cops profundament i ens preparem per aixecar-nos sense fer moviments bruscos, passant d'entrada a la posició de fetus, reclosos en un costat; amb l'ajuda d'una mà seurem, com a pas previ per posar-nos drets. Procurem rebre i mantenir l'estat de relaxació i sensibilitat al moviment experimentats.

EXERCICI 2**El moviment de la respiració, drets³²**

66

Un cop drets, busquem un lloc a l'aula on ens sentim còmodes. Ens hi aturem. Amb els peus en paral·lel, lleugerament separats, tornarem a posar l'atenció en el moviment de la respiració. Associarem a la inspiració un moviment dels colzes, que s'obren suaument cap a les bandes. Imaginem que la inspiració puja des del sacre, obre l'esquena i mou els colzes, que s'obren i eleven provocant l'extensió dels braços i les cames, i l'obertura del pit. La inspiració ens obre, per tant, i ens projecta en l'espai. Amb l'expiració, en canvi, tornem cap al centre del nostre cos i baixem l'atenció a la planta dels peus. Els braços van caient progressivament i les cames es flexionen lleugerament. Un cop arribem al final de l'expiració, ens traslladem conscientment a la planta dels peus i sentim el contacte amb el terra. Observem per uns moments si els dits dels peus estan contrets. Si és així, deixem de fer aquesta tensió i els imaginem llargs i lliures. Ens permetem uns segons de buidor i espera, fins que l'impuls d'una nova inspiració ens torna a obrir a l'espai. Cal no tenir pressa, esperar la necessitat d'inspirar. Altrament ens podríem hiperoxigenar. Associem de nou el moviment d'obertura dels colzes a la inspiració i ens obrim a l'espai desplegant els braços com unes ales. I aquestes ales les imaginem com una part de l'esquena. Els braços es despleguen des de l'esquena i a través del moviment inicial dels colzes. Repetim aquest moviment segons el nostre ritme respiratori i acluquem els ulls. (Pausa.) Deixem que el moviment es modifiqui segons els nostres impulsos interns. Una vegada serà més obert, una altra més lent; una vegada hi haurà un braç que s'estendrà més o

32. Aquest exercici sorgeix quan procurem portar a la posició vertical l'exercici del moviment de la respiració que hem fet estirats a terra (exercici 1). El desplegament i expansió del cos en l'espai a partir dels colzes i el descens, la flexió de les cames i la sensació d'arrelament tenen, sens dubte, alguna cosa a veure amb el moviment d'obertura de la forma de *tai ji quan*.

seguirà un recorregut diferent, o bé la columna s'arquejarà més o menys. (Pausa.) No us preocupeu si apareix alguna mena de tremolor a les cames. Sol passar quan acusen una acumulació de tensió i troben un espai per alliberar-la. És important que arribem a notar el moviment de la respiració en tot el cos, des de la planta dels peus a l'extrem dels dits de les mans. Cap part del cos no s'oposa al pas de la respiració, cap articulació no es tanca al pas de la respiració. El moviment d'expansió i retorn al centre arriba a tots els racons del cos, i el podem identificar amb una sensació concreta. Com si totes i cadascuna de les cèl·lules del nostre cos respiressin, i participessin, per tant, d'aquest moviment, d'aquesta pulsació lenta, amable, sensible.

En aquest estat, escoltem la música que sonarà a continuació.³³ (Pausa.) La música crea ara ones, frases amb els seus moments ascendants i descendents. És com una segona respiració que es mescla amb la nostra pròpia respiració. I això és com una navegació. Naveguem sobre l'onatge de la respiració impulsats pel vent de la música. (Pausa.) Permetem que els dos moviments es barregin fàcilment. Ens deixem anar a aquest doble onatge, respectant alhora les inflexions de la música i el moviment de la nostra pròpia respiració. I permetem que la música ens afecti, modifiqui, impulsi o contingui momentàniament la nostra respiració. (Pausa.) Les vibracions de la música ens envolten braços i cames, abracen el clatell, obren l'esquena. No respirem, som respirats. No seguim la música, som moguts. (Pausa.) Escoltem més, pensem menys. Connectem íntimament amb el que ens passa ara i aquí. Deixem de banda les preocupacions que ens lliguen a fets del passat i del futur, culpes i ressentiments, angoixes i ansietats. Ens

33. Per a aquest exercici és recomanable utilitzar una música amb melodies respirades, lentes i amb un fort component líric. Per exemple, àries d'òpera: de Puccini, «Un bel di, vedremo» de *Madama Butterfly*, «Vissi d'arte, vissi d'amore» de *Tosca* o «O mio babbino caro» de *Gianni Schicchi*; de Bellini, «Casta Diva» de *Norma* o «Ah non credea mirarti» de *La sonnambula*; de Verdi, «Arrigo! Ah, parli a un core» e *I vespri siciliani*.

lliurem completament a l'acte d'escoltar la música i permetre i respectar alhora la nostra respiració. (Pausa.) Escoltar i respirar. Res més. Escoltar i respirar en el moviment. Oberts a la confluència del moviment intern i el moviment extern. Guiats pels impulsos interns i externs, en fàcil interrelació. (Pausa.) Escoltem més, pensem menys. (Pausa.) Escoltar, respirar. Cada detall de la música. Els colors, els timbres, les tensions harmòniques i les seves resolucions; les dinàmiques, els *rubatos*, les cadències. (Pausa.) Escoltar, respirar.³⁴

EXERCICI 3

Contacte i exploració sensorial³⁵

68 A continuació, anem acabant l'exercici de la respiració i ens quedem quiets on som, amb els ulls tancats, tret de les persones que tocaré, que obriran els ulls i caminaran per l'aula fins a aturar-se just darrere un company o companya dels que continuen quiets en un lloc de l'au-

34. Pel que fa a la importància d'escoltar la música en relació amb l'emissió de la veu i les seves aplicacions terapèutiques, vegeu Afred Tomatis, *El oído y el lenguaje*. La tècnica Tomatis sosté que les deficiències a escoltar determinats nivells de freqüència afecten aspectes de la personalitat com ara el ritme, l'accent i l'entonació (freqüències baixes), la lectura, l'expressió i la gramàtica (freqüències mitjanes) i la concentració, la memòria i la creativitat (freqüències altes). Escoltar música de Mozart, cant gregorià o la veu de la mare filtrada tal com la sentíem des de l'interior de l'úter s'utilitzen per corregir aquestes deficiències.

Pel que fa a la importància de respirar «amb tot el cos» i al fet com tendim a reduir la respiració per tal de sentir menys, vegeu el capítol «El plaer de estar plenamente vivo» d'Alexander Lowen a *La experiencia del placer*.

35. Aquest és el primer exercici en què es treballa el que he anomenat «interrogació sensorial», concepte que fa referència a la percepció sensorial deslligada d'idees preconcebudes. Quan el grup encara no es coneix, hi ha més curiositat quan es produeixen els primers contactes i, per tant, el nivell d'interrogació sensorial és més alt. Hi ha més curiositat quan no sabem qui ens està manipulant que quan ja l'hem identificat. El joc per identificar la persona que ens toca o mou ajuda, igualment, a generar un nivell més alt d'interrogació sensorial. Tot això ens fa prendre consciència del que sentim i ens passa en el present.

la amb els ulls tancats.³⁶ (Pausa.) Ara els que sou darrere col·loqueu les mans a les espatlles de la persona que teniu davant. (Pausa.) Els qui teniu els ulls tancats poseu atenció a aquest contacte. Com és? Quines sensacions us transmet? En què us modifica? Siguin quines siguin les sensacions que sentiu, observeu-les amb atenció, adoneu-vos de les seves característiques i accepteu-les. D'això en diem interrogació sensorial. Cada cop que ens demanem com ens afecta un estímul extern a una part del cos vivim més aquesta part del cos, la sentim més profundament, i això augmenta la nostra consciència corporal. Les persones de darrere desplacen les mans fent un massatge suau al trapezi superior, que ajuda a obrir, aflluïxar les vèrtebres cervicals i les espatlles. (Pausa.) Segons la tècnica Alexander, la por, el perill, ens fa arronsar el coll i les espatlles en l'anomenada reacció de l'ensurt.³⁷ Amb el nostre contacte es tracta d'ajudar a fer l'acció contrària. En comptes de contreure i encongir, aflluïxar i obrir. Transmetem, doncs, confiança. (Pausa.) El nostre massatge expressa que esteu en bones mans, no hi ha perill, us podeu deixar anar sense por. (Pausa.) A continuació resseguim els braços en un moviment que arriba a les puntes dels dits de les mans, com si esbandíssim la tensió, com si l'eixuguéssim i la féssim sortir per les puntes dels dits de les mans. Tres o quatre vegades. (Pausa.) I després col·loquem els polzes a banda i banda de la columna, i fem pressió, resseguint-la de dalt a baix, des les primeres vèrtebres cervicals a les últimes lumbars. Les persones que s'estan amb els ulls tancats visualitzen la totalitat de la seva columna vertebral, en el recorregut que va de la pelvis al crani. I reconeixen les set vèrtebres cervicals, les dotze dorsals, i les cinc lumbars, posant atenció a aquelles parts de la columna de les quals són menys conscients, a aquells punts en què perden el sentit de verticalitat. (Pausa.) El contacte a través de la columna ens ajuda, per tant,

36. El professor caminarà per l'aula i tocarà lleugerament, una rere l'altra, l'espatlla de la meitat dels alumnes que componen el grup.

37. En anglès *started reaction*.

a aclarir el nostre mapa corporal.³⁸ Un cop arribem a les darreres lumbars, envoltam amb les mans les crestes ilíiaques. Prenem consciència del nostre centre corporal. (Pausa.) Desplacem a continuació les mans fins als genolls, per la part posterior, sempre en contacte amb la nostra parella. Els qui estan amb els ulls clucs dediquen uns segons a reconèixer i visualitzar l'articulació dels genolls. Deixar-la respirar, permetre un moviment de lleu flexió. Sovint posem més tensió a les cames de la que realment ens cal per mantenir-nos drets, sovint estirem excessivament les cames i bloquegem l'articulació dels genolls, la qual cosa redueix la mobilitat de la pelvis. D'altra banda, en molts casos no tenim incorporada en el nostre mapa corporal l'articulació dels genolls i continuem pensant les cames com si fossin dos pals, com en els dibuixos que fan els nens. A continuació, baixem les mans fins que entrin en contacte amb els peus, i els cobreixin fins als dits. (Pausa.) És el moment d'observar si els dits dels peus estan contrets. Si és així, els deixarem de contreure. Sentim el contacte dels peus amb el terra en tota la seva amplitud. Aquesta sensació és molt important. Es coneix amb el nom d'arrelament³⁹ i correspon a la imatge d'aprofundir la sensació d'aquest contacte cap a l'interior de la terra, com ho fan les arrels dels arbres. (Pausa.) Finalment, abans d'enllaçar amb l'exercici següent, els que esteu amb els ulls tancats parareu atenció en els quatre punts següents, i mirarem de mantenir-la durant els propers minuts: 1. Peus en contacte obert amb el terra. 2. Genolls flexibles. 3. Diafragma i músculs inspiradors lliures. 4. Clatell suau.

38. Sobre la importància d'aclarir el mapa corporal per millorar-ne el funcionament i aconseguir un avantatge mecànic en l'interpret escènic, així com per prevenir lesions, vegeu Barbara & William Conable, *Cómo aprender la técnica Alexander* (Conable 2001: 57-100).

39. El concepte d'«arrelament» s'utilitza en la majoria de les tècniques conscients i teràpies corporals (*tai ji, qi gong*, ioga, eutonia, bioenergètica, Gestalt, etc.) per expressar la sensació de contacte del cos amb el terra i els sentiments de seguretat, suport, fermesa, independència, que això comporta.

EXERCICI 4

Mobilitat articular del crani⁴⁰

La meitat del grup, doncs, s'està dreta, quieta i amb els ulls tancats. L'altra meitat s'ha distribuït a l'atzar, ha posat les mans a les espatlles d'algú i ha realitzat un reconeixement anatòmic per ajudar a aclarir el mapa corporal i potenciar l'arrelament.

Els qui esteu amb els ulls tancats heu de sentir, doncs, el contacte ampli i profund dels peus amb el terra, la mobilitat articular als genolls, llibertat als músculs inspiradors i un sentiment d'obertura articular al clatell. Si és així, ja estem preparats per rebre el moviment que ens farà arribar el nostre company o companya a partir de l'escolta profunda de la música. (Pausa. Es comença a sentir una música.)⁴¹ Els que esteu amb els ulls oberts posareu les mans al crani i, amb cura, transmetreu el moviment de la música, tal com us arribi. No es tracta de fer cap mena de virtuosisme ni moviment complicat, sinó simplement d'ajudar a alliberar el coll a través del moviment. No es tracta, per tant, d'una qüestió de quantitat de moviment, sinó de qualitat i veritat del moviment. Cal escoltar la música posant atenció en els detalls –els matisos tímbrics, les línies melòdiques– i deixar que això es transformi en moviment, sense pressa, sense ansietat, sense inquietud o voluntat de fer-ho bé o resoldre un problema amb èxit. Simplement es tracta d'escoltar i viure el moment, deixant que la música sigui la protagonista. (Pausa.) Els que esteu amb els ulls tancats

40. En els exercicis de mobilitat articular cal procurar: *a)* alliberar el moviment articular, *b)* associar el moviment a l'escolta de la música, *c)* treballar l'escolta de la música com a exercici de sensorialitat, *d)* exercitar-se en el treball de «deixar de fer» resistències al moviment, *e)* alliberar la respiració a partir del moviment. La meticulositat i exigència en el treball de l'escolta de la música prové dels exercicis de sensorialitat de Dominic de Fazio, professor, director, guionista i dramaturg format a l'Actors Studio de Lee Strasberg.

41. Es pot utilitzar música de qualsevol estil: ètnica, jazz, moderna, clàssica, etc. Per a aquest exercici es recomana, però, que siguin peces amb melodies ben dibuixades i un tempo més aviat lent.

heu de procurar no resistir, deixar-vos moure, permetre el moviment, obrir les articulacions. (Pausa.) Si us noteu incòmodes, deixeu anar la incomoditat per mitjà de l'expiració i el sospir. Feu servir la respiració per alliberar tensions. (Pausa.) Cada cop que noteu que esteu intervenint i podeu deixar-ho de fer esteu fent un gran pas endavant (Pausa.) Respireu. (Pausa.) Escolteu la música, permeteu el moviment sense jutjar-lo, sense oposar-vos-hi, sense interferir-hi. (Pausa.) Respirem, escoltem, deixem anar, permetem, obrim, alliberem.

Com actuar davant d'una resistència al moviment

Quan, durant els exercicis de mobilitat articular, transmetem moviment a una part del cos d'algú, es poden donar, bàsicament, dos tipus de resistència: 1. El receptor del moviment tiba la musculatura i bloqueja l'articulació sobre la qual recau el moviment, 2. El receptor s'avança i fa el moviment pel seu compte. En tots dos casos cal no confrontar-se amb la resistència, ni castigar-la. No serveix de gaire sacsejar, per exemple, la part del cos que estem movent per fer notar a l'altre que està fent tensió, perquè aleshores se sent jutjat i, en conseqüència, encara es bloqueja més. D'altra banda, és clar que el moviment de donar indicacions a la parella amb petites sacsejades no té res a veure amb la música que sona i, per tant, comporta una interferència en l'execució de l'exercici. Del que es tracta és més aviat de respectar les resistències, acceptar-les i moure's –sense deixar d'escoltar i seguir la música– en el sentit en què s'estan realitzant.⁴² Més endavant, en la mesura que el receptor s'haurà deixat anar i anirà permetent que li transmetem moviment, reprendrem les regnes de l'exercici.

Una altra forma de resistència, més subtil, consisteix a aturar-se, no permetre el moviment que transmet l'altre a partir de la música argumentant «poca traça de qui mou». Aquest és, doncs, un judici que fa el qui és mogut sobre el qui mou. Això, evidentment, no porta enlloc, bloqueja tot procés d'aprenentatge i ens instal·la en el conflicte per-

42. Sobre com actuar enfront d'una resistència muscular involuntària accentuant el sentit de la contracció en comptes de procurar forçar l'allargament del múscul resulta força il·lustratiu el cas descrit per Thomas Hanna al capítol «Somatic Retraction» del llibre *The Body of Life*, 1980, p. 25-26: «Tan bon punt vaig començar a fer el treball d'aquests músculs en lloc seu, una cosa curiosa va passar automàticament: Van començar a relaxar-se».

manent. L'exercici consisteix, també, a permetre el moviment sense jutjar la manera com som moguts. Hem de ser capaços de respondre sense crispar-nos, qualsevol que sigui la qualitat del moviment que rebem. D'altra banda, cal dir que les persones que s'ocupen constantment a valorar si els altres ho fan bé o malament desvien l'atenció cap a fora i perden així l'oportunitat d'aprendre sobre elles mateixes. Les persones que s'ocupen, en canvi, d'observar i experimentar com ho fan elles mateixes i escolten amb atenció les opinions dels altres tenen moltes més possibilitats d'aprendre i millorar.

L'ensenyament tal com s'està impartint encara no és, en general, res més que un munt confús de receptes, de procediments i d'exemples contradictoris, un inextricable caos de prescripcions imposades, sense explicacions plausibles; un laberint sense sortida on professors i alumnes s'extravien, per quedar-s'hi atrapats per sempre.

François Delsarte⁴³

El soma humà és un sistema cibernètic neuralment organitzat que s'autoajusta, s'autocorregeix i automillora –si rep nova informació amb la qual interactuar i si se li permet esdevenir sensorialment conscient que hi ha altres opcions a banda de la seva manera habitual d'actuar.

Thomas Hanna⁴⁴

43. François Delsarte, *François Delsarte. Une anthologie*, p. 192.

44. Thomas Hanna, *The Body of Life*, p. 186-187.

MOURE I COMMOURE 2. FLUIR PER APRENDRE

Educar o seleccionar

77

L'ensenyament de les disciplines artístiques s'ha basat tradicionalment en la repetició. Dedicar moltes hores a l'estudi constituïa, des d'aquest punt de vista, la pedra angular d'una pedagogia incapaç d'enfrontar-se a la necessitat de modificar els hàbits erronis a partir d'un treball conscient i qualitatiu i que abocava, per tant, els estudiants a la repetició estèril i continuada de l'error. «Repetir, repetir i repetir» ha estat durant anys una recomanació massa sovint present en la didàctica del professorat de les arts escèniques.

Els principis de la tècnica Alexander han trigat molts anys a incorporar-se a la didàctica de les arts escèniques.⁴⁵ En conseqüència, milers d'estudiants a tot el món han passat hores i hores donant-se cops de cap contra la paret de la persecució d'objectius durant les seves es-

45. El cert és que encara actualment només es troben presents en algunes de les escoles superiors d'art més importants, sobretot dels països anglosaxons, en major mesura en les de música, en segon lloc les d'art dramàtic i finalment les de dansa on, si bé la tècnica Alexander no sol ser-hi present d'una manera directa, sí que es pot dir que se n'han anat introduint els continguts a través de tècniques com ara el *release* o el *body contact* i on la preocupació per millorar l'ús corporal, des dels inicis de la dansa moderna, no era tan absent com en les de teatre o música.

tones d'estudi, inconscients dels seus hàbits erronis, engegats per la persecució de resultats. En la mesura que la preocupació per atendre «els mitjans pels quals» més que no pas els «fins» no s'ha incorporat a l'ensenyament, el professorat ha insistit i insistit a demanar resultats, a avaluar resultats, a recompensar directament els resultats, i ha desatès el procés necessari de modificació i correcció d'hàbits. El cert és que en la major part de casos els estudiants ignoraven quin era el seu ús corporal i sí s'adreçava a un carreró sense sortida pel fet d'anar accentuant un hàbit perjudicial, fins i tot quan aconseguïen resultats notables. Aquest cercle viciós comportava, finalment, però, l'aparició de lesions, dolors crònics o malalties recurrents que anaven minant la carrera artística de l'estudiant de la mateixa manera com ho farien més tard amb la del professional. Malauradament, grans talents musicals, teatrals o coreogràfics s'encallaven a causa de mals d'esquena, dolors articulars, contractures, migranyes, afonies, tendinitis cròniques, etc. Aquests artistes no aconseguïen avançar per moltes hores d'estudi que fessin, no aconseguïen modificar els hàbits erronis, i es veïen atrapats, per tant, en cercles viciosos que es manifestaven en forma de dolors i lesions paralitzants. En molts casos, els que se'n sortien eren estudiants que havien après de petits en un entorn familiar propici, amb bons models, on l'aprenentatge de les arts havia estat una mena de joc que els havia permès de divertir-se i passar-s'ho bé; sense caure, per tant, en situacions de tensió que derivessin cap a hàbits de crispació muscular, desequilibri estructural, etc. Però si no era aquest el cas, ni el professorat ni sovint els mateixos metges especialitzats no sabien localitzar les causes del problema i donar-hi una solució real, una solució que no fos un simple pal·liatiu, que no es limités a l'eliminació momentània dels símptomes.

Atès que a les escoles superiors de teatre, música i dansa s'admetien pocs estudiants, estrictament seleccionats, que ja disposaven d'entrada d'un nivell artístic alt, l'aprenentatge se centrava, sobretot, a sotmetre'ls a un procés de selecció continuat. Si no eren capaços de resistir aquesta pressió, eren suspesos i llestos. Però si se'n sortien,

aleshores l'escola es vanagloriava d'haver-los format, quan això era justament el que no havien fet.

Afortunadament, però, les coses han començat a canviar. Cada cop són menys els professors que consideren que la base de l'èxit professional en les arts escèniques es basa només en la repetició quantitativa. Les assignatures de consciència corporal i reeducació postural s'han anat introduint als plans d'estudi i comença a haver-hi més i més docents, sensibles als procediments de correcció d'hàbits, que són conscients de la importància de treballar en primer lloc sobre el «deixar de fer», que saben observar la respiració i l'ús corporal dels alumnes, que els ajuden a estructurar-se en centres i direccions, que els ensenyen a aclarir errors de mapa corporal i que proporcionen, en definitiva, bons models de referència.

79

Aquestes noves pedagogies no entenen, per tant, l'aprenentatge com una cursa en què l'únic que realment importa és qui arriba primer, sinó que prefereixen motivar els estudiants més que no pas amenaçar-los, transmetre entusiasme en comptes de terror, i amor a les activitats artístiques en comptes de rigidesa i cops de bastó.

Aprendre fruit, aprendre fluït

El procés d'aprenentatge d'una disciplina artística s'hauria de basar en la curiositat, l'autorealització i la recerca de plaer, més que no pas en la persecució de determinats models d'èxit. Tal com es desprèn de l'estudi abans citat de Mihaly Csikszentmihalyi,⁴⁶ no són els estudiants motivats per somnis de fama i riquesa els que esdevenen artistes, sinó aquells que assaboreixen el pur plaer de pintar. Podem dir, doncs, que els que estudien música, dansa o teatre «perquè els agrada» tenen millors expectatives d'èxit que els que persegueixen la fama i l'èxit. Menys possibilitats d'èxit tenen encara aquells que

46. Citat per Daniel Goleman a *La intel·ligència emocional*, p. 158.

estudien una disciplina artística a contracor, obligats, per exemple, pels seus pares. Involucrar-se profundament en allò que es fa, comprometre's íntimament amb el procés d'aprenentatge, considerar-lo un repte, un viatge de descobriment personal, assegura un *feedback* positiu constant per a l'aprenent en la mesura que esdevé font de plaer, satisfacció personal i un sentiment gratificador d'autorealització. Com sosté Alexander Lowen en *La experiència del plaer*, «[...] el compromís absolut amb allò que es fa és la condició bàsica del plaer. Un compromís parcial deixa la persona dividida i en conflicte». I, més endavant: «L'acte creatiu pot definir-se com tota forma d'expressió que afegeix un nou plaer i sentit a la vida» (Lowen 1994: 17, 31). Molt més enllà arriba, però, el professor Mihaly Csikszentmihalyi (que dedicà vint anys de la seva vida a estudiar les experiències òptimes o de flux). Diu:

«El problema existeix quan les persones estan tan obsessionades en el que volen aconseguir que ja no obtenen plaer en el present. Quan això passa, perden la seva oportunitat per acontentar-se.

»Malgrat que l'evidència suggereix que la majoria de persones estan atrapades en aquesta sinya de les expectatives en alça, moltes persones han trobat la manera d'escapar-se'n. Són persones que, sense importar les seves condicions materials, han estat capaces de millorar la qualitat de les seves vides, se senten satisfetes i han aconseguit que les persones que les envolten també se sentin una mica més felices.

»Aquests individus tenen ganes de viure, estan oberts a una gran varietat d'experiències, continuen aprenent fins al dia de la seva mort i tenen llaços i compromisos amb altres persones i amb l'entorn en què viuen. Frueixen de tot el que fan, fins i tot, encara que sigui tediós o difícil, poques vegades s'avorreixen i poden prendre's amb calma qualsevol cosa que els passi» (Csikszentmihalyi 1997: 26).

És clar, però, que proposar l'experiència de flux com a plantejament pedagògic no vol dir pas excloure la valoració de l'esforç personal, ni del rigor i la disciplina com a valors educatius.

¿En què consisteixen, però, més exactament les experiències de flux i fins a quin punt poden formar part de l'aprenentatge de les arts o hi haurien d'entrar?

El mateix Csikszentmihalyi estableix els següents trets característics:

1. L'experiència sol tenir lloc quan ens enfrontem a tasques que ens signifiquen un cert desafiament i que requereixen posar a prova les nostres habilitats, però que tanmateix tenim almenys una possibilitat d'aconseguir.

2. Aquestes tasques absorbeixen completament la nostra atenció. Som capaços de concentrar-nos i sentim una sensació de facilitat, de flux amb allò que fem.

3. La tasca ofereix metes clares, és a dir, aquelles que absorbeixen plenament a qui s'hi ha abocat, són autotèliques (tenen el fi en elles mateixes) i desencadenen una retroalimentació constant en la mesura que podem percebre de manera immediata l'encert (o bellesa) de les nostres accions i decisions durant el procés mateix que ens condueix cap a aquestes metes.

4. Actuem sense esforç, profundament involucrats en allò que fem, de manera que les preocupacions i frustracions de la vida quotidiana s'allunyen de la consciència. Desapareixen les pors i els pensaments perturbadors i assolim una peculiar sensació de domini de la situació viscuda.

5. Proporcionen una experiència agradable lligada a un sentiment de control sobre les accions i decisions que es prenen.

6. Desapareixen les obsessions per la pròpia personalitat, així com les sensacions de culpa o ansietat. Ens sentim estretament connectats amb els altres i amb el món que ens envolta i del qual formem part.

7. S'altera la percepció de la duració del temps. Un minut es pot fer immens, una hora convertir-se en un instant fugisser.

Si l'experiència de flux és la que motiva més profundament i transforma més íntimament l'estudiant, hauríem de pensar en la possibilitat de basar l'ensenyament, almenys de les activitats artístiques, en

reptes que la facilitessin. Els professors haurien de ser capaços de generar entorns creatius, amb un fort component lúdic en què s'involucrés profundament els estudiants en reptes estimulants, absorbents, que els obrissin la ment, el cos i les emocions a noves realitats i nivells de coneixement.

Segons Csikszentmihalyi, les activitats que provoquen flux són tan agradables que les persones desitgen realitzar-les per sí mateixes, i es preocupen poc pel que n'obtindran, encara que l'activitat que realitzen sigui difícil o perillosa (Csikszentmihalyi 1997: 115). Aquestes activitats porten implícita, d'altra banda, la motivació a l'autosuperació, el creixement i el descobriment. «No es pot sentir el mateix plaer fent la mateixa cosa al mateix nivell durant molt de temps. Ens sentirem avorrits o frustrats; i llavors el desig de divertir-nos ens estimularà de nou perquè posem a prova les nostres habilitats o perquè descobrim noves oportunitats per fer-les servir» (Csikszentmihalyi 1997: 121). Tot això lliga amb la necessitat de treballar sobre els mitjans i no pas en la persecució d'objectius de què ens parla la tècnica Alexander, però hi afegeix dos nous factors a tenir en compte quan es tracta d'imaginar una nova pedagogia de les arts que incideixi realment en la possibilitat de l'aprenentatge i no tant en la selecció dels millors: l'establiment de reptes assolibles que proporcionin una retroalimentació plaent immediata i involucrin profundament els estudiants, i la sensació de facilitat i flux com a indicador de qualitat artística.

Els plantejaments de Csikszentmihalyi entronquen, de fet, amb un concepte clau del taoisme. El cito: «Un dels exemples més interessants de com el fenomen de flux apareixia en els pensadors d'altres èpoques és el concepte de *yu*, aparegut fa 2.300 anys a les escriptures de l'erudit taoista Txuang Tzu. *Yu* és sinònim de la manera correcta de seguir el camí, o tao: s'ha traduït com “vagar”; com “caminar sense tocar el terreny” o com “nedar”, “volar” i “fluir”. Txuang Tzu va creure que el *yu* era la manera apropiada per viure, és a dir, sense preocupar-se per les gratificacions externes, espontàniament, amb un compromís total; en resum, com una experiència autotèli-

ca» (Csikszentmihalyi 1997: 226). Igualment, en paraules atribuïdes a Lao Zi, «els qui atenyen el Camí són dèbils en les seves ambicions però forts en l'acció; les seves ments són obertes i les seves respostes justes. Els qui són dèbils en l'ambició són flexibles i complaents, pacífics i tranquils; s'amaguen en l'actitud de no adquirir i aparenten ser inexperts. Tranquils i sense estratagemes, quan actuen ho fan a temps» (Lao Zi, *Wen-tzu*: 46-47).

Una nova pedagogia de la música, la dansa i el teatre hauria de superar els plantejaments merament quantitius i aprofundir molt més en el treball conscient. L'aprenentatge del fer i del ser no s'hauria de construir sobre la persecució de resultats sinó sobre el treball per a la millora de l'ús corporal i l'autoconsciència per tal d'aconseguir professionals més competents i menys competitius. Els estudiants haurien de disposar d'eines efectives per poder modificar hàbits erronis. Si tenim en compte que d'entrada ningú no és conscient dels seus hàbits erronis i viu el seu ús corporal com a normal,⁴⁷ cal reconèixer la dificultat que representa encarar-se a aquest fet. D'altra banda, sovint cal superar un grapat de resistències abans de poder acceptar l'existència d'hàbits perjudicials. Enfront d'aquestes dificultats, durant molt de temps s'ha preferit una pedagogia basada en la selecció dels millors sense proporcionar en absolut eines per a la millora. Això sotmet els estudiants a una permanent situació d'angoixa i competitivitat que afavoreix, paradoxalment, l'aparició de nous hàbits erronis. Per su-

47. Tal com diu Deana Juhan, «el sentit del que és “correcte” s'obté a través de la repetició i pot no correspondre necessàriament a moviments i hàbits “òptims” en la seva eficiència. La “correcció” en aquest context només significa “familiaritat”, i prové d'allò que ens és ben conegut. Està sovint associada a moviments i hàbits que són simplement “satisfactoris” d'una manera molt limitada, o “normals” en el sentit de ser “com abans” [...] Sorprenentment, un cop el sentit de normalitat ha estat establert en connexió amb la manera de fer alguna cosa, la percepció d'ineficiència o fins i tot de dolor no són suficients per alterar el nostre comportament. Continuem tendint a fer-ho de la manera que hem après. [...] La seguretat oferta per allò que és “normal”, que és familiar, és tan poderosa que ens impedeix sovint d'aconseguir millores» (Johnson 1995: 373).

perar aquesta situació cal, però, començar per educar els educadors, tal com assenyala Claudio Naranjo al seu llibre *Cambiar la educació para cambiar el mundo* i ha impulsat a través del programa SAT, que inclou, entre d'altres, pràctiques de meditació, *authentic movement*⁴⁸ o psicologia Gestalt.⁴⁹

Docents conscients i empàtics

84

La reeducació del professorat és, per tant, necessària si es vol introduir amb èxit als centres d'ensenyament superior artístics una docència que permeti la correcció dels hàbits corporals erronis. No n'hi ha prou d'incloure al pla d'estudis assignatures de tècnica Alexander i consciència corporal si la resta del professorat continua potenciant hàbits de sobre esforç, tensió i desequilibri postural. Aquests coneixements s'haurien de difondre entre els docents per mitjà de cursos de tècniques conscients de caràcter clarament experiencial, atès que només és possible entendre i reconèixer les dificultats i els problemes d'organització corporal amb què s'enfronten els alumnes des d'un professorat empàtic, capaç de reconèixer i identificar sensacions cor-

48. Inicialment anomenat *movement-in-depth* per la seva fundadora, Mary Starks Whitehouse, l'*authentic movement* té les arrels en el treball corporal, la psicologia jungiana i la dansa teràpia. A través d'aquesta pràctica es desenvolupa la consciència cinestètica, i s'entra en contacte amb els impulsos interns, posant atenció a les sensacions i emocions que això comporta (Johnson 1995: 239-251 i www.authenticmovement-usa.com). Tina Stromsted en descriu així una sessió: «En un procés que pot ser vist com un moviment que es desenvolupa per lliure associació, es demana al client que trobi un lloc a l'habitació, escolti interiorment i a continuació es permeti ser mogut per les seves experiències corporals, sense seguir un pla d'actuació. Els ulls estan tancats per tal de reduir les distraccions. No hi ha cap música, ni coreografia, ni indicació prèvia, ni una manera "correcta" o "incorrecta" de moure's. Per contra, hi ha una escolta i una rendició a les pròpies sensacions, ritmes i autèntiques respostes» (Johnson 1998: 161).

49. Vegeu el capítol 10.

porals profundes, i proporcionar indicacions de reeducació sentides i treballades en un mateix. El professorat, especialment el de les assignatures anomenades tècniques i pràctiques, hauria de seguir, per tant, programes de formació permanent en l'àmbit de l'autoconsciència i la reeducació postural. No es tracta en cap cas d'exigir models de comportament corporal, però sí d'esperar dels docents d'escoles artístiques, tant d'iniciació com d'excel·lència, una certa sensibilitat que permeti guiar els estudiants cap a hàbits d'ús corporal que suposin avantatge mecànic i estableixin les bases per a una tècnica eficient.

El braç d'Alfred Brendel i les recomanacions de Claudio Arrau

85

Sense les competències que proporciona el treball conscient sobre l'ús corporal, els excessos de tensió muscular acaben passant factura no només als estudiants sinó també als professionals de les arts interpretatives. Alfred Brendel explica en una entrevista, on no falta un cert sentit de l'humor, el següent: «Als vuit anys vaig deixar de tocar durant uns mesos després d'una gira que es va preparar amb força presses amb la Filharmònica de Berlín. [...] Ja quan anava amb l'avió vaig sentir que em feia mal el braç esquerre. Així i tot, vaig tocar. Va ser un error. Després vaig travessar una crisi durant un any o més, vaig acudir a diversos metges, psicoterapeutes, osteòpates, etc., i em vaig anar desil·lusionant cada cop més perquè no es van aconseguir els seus pronòstics. Un acupuntor de molta nomenada em va dir: "Si no t'ajuden tres sessions del meu tractament, ha de canviar de professió". Malgrat tot, vaig començar a tocar sis mesos més tard, després d'una psicoteràpia força eficaç, els cinc concerts per a piano de Beethoven amb Seiji Ozawa i l'Orquestra Simfònica de Boston, a Tanglewood. Va ser un moment molt tens, atès que tant Ozawa com jo mateix havíem acudit recentment al psicoterapeuta. Ozawa tenia un problema amb una espatlla i feia temps que no dirigia. Per a tots dos suposava el primer gran esforç que fèiem després del tractament.

Allí es trobava Roger Norrington per si de cas. Emmanuel Ax i Peter Serkin estaven, igualment, entre bambolines. Però vam superar la prova. Poc després, a Munic, vaig consultar un metge de bona reputació que atenia esportistes i aplicava un tractament molt personal, tant, que molts metges es rabejaven a criticar-lo. Només puc dir que va aconseguir que seguís tocant i em va inspirar la confiança per fer-ho. He avançat tant que només necessito visitar-lo de tant en tant» (Brendel 2005: 67-68).

86

Un altre pianista destacat, Claudio Arrau, que també va viure un període de crisi personal en un moment donat de la seva carrera, manté un punt de vista força similar. Considera que una educació adequada que ensenyi a «tocar amb tot el cos» pot ajudar els estudiants a superar els bloqueigs emocionals: «Els bloqueigs de la vida emocional i del sentiment que impedeixen el flux de la comunicació i expressió són sovint el resultat de l'ensenyament i l'educació familiar, però a un altre nivell més bàsic ho són de la por del compromís, de la por de posar un segell personal a la interpretació, o sigui de parlar. Finalment el fracàs en la comunicació és el fracàs del creixement psíquic i el desenvolupament en general. Molt sovint, la comunicació està bloquejada per la manca de consciència i sovint per una absoluta vanitat, on l'artista esdevé víctima del seu propi èxit i, desconnectant-se del seu ésser essencial, s'isola com més va més de la font dels seus poders creatius. Afortunadament, en els artistes joves, els bloqueigs en la comunicació freqüentment poden trencar-se amb una educació adequada. M'he sorprès moltes vegades veient alumnes que aparentment no tenien res a expressar, amb virtuals llacunes emocionals, experimentant de sobte una explosió emocional interior a través de tocar amb la totalitat del cos» (Horowitz 1999: 236).

De la mateixa manera que Brendel, Arrau va haver de recórrer a la teràpia. Ho explica així: «Des de l'edat de quinze anys, quan el meu mestre Martin Krause va morir, fins a vint anys, vaig viure els anys més difícils i infeliços de la meua vida. Això no obstant, vaig continuar treballant. Vaig guanyar dues vegades seguides el premi Liszt, als

setze i disset anys. Però rarament passava un dia que no pensés en la mort. Més tard, als vint o vint-i-un, després de la meva primera gira pels Estats Units i el meu retorn a Berlín, em van caure al damunt les conseqüències dels esforços realitzats, i dia sí dia no volia deixar-ho. Però un amic em va ajudar. Aquest amic havia sentit a parlar de com havia ajudat l'anàlisi Edwin Fischer per seguir tocant (el problema de Fischer era un pànic escènic de proporcions paralitzadores –quan va poder superar-lo va donar un dels més diabòlicament inoblidables concerts que mai hagi sentit), i com que Fischer era el deixeble més antic i famós de Krause, vaig decidir anar-hi i analitzar-me jo també [...] El meu analista, el doctor Hubert Abrahamsohn no solament em va ajudar (en tres anys ja tenia prou interès en la vida per inscriure'm al concurs de Ginebra, el 1927, i guanyar el primer premi), sinó que ha continuat essent amic meu i tutor fins al dia d'avui. La seva ajuda i ensenyament (va començar com a freudià, va continuar com a junguà i actualment es considera psicòleg existencialista) em van obrir tantes finestres que finalment vaig poder interpretar els meus propis somnis. [...] Després d'un període de trenta anys, l'anàlisi m'ha ajudat a aclarir la meva jungla psíquica personal fins que les meves forces creatives han pogut fluir lliurement» (Horowitz 1999: 246).

No es tracta de la pura inacció o de la passivitat absoluta, sinó d'una reposada i serena no-intervenció en el curs dels esdeveniments. El no-actuar pressuposa una absència d'intencionalitat. Wu-wei també podria traduir-se perfectament per «espontaneïtat».

89

Iñaki Preciado Idoeta⁵⁰

50. Iñaki Preciado Idoeta, *Zhuang Zi: maestro Chuang Tsé*, p. 12-13.

MOURE I COMMOURE

3. L'INTÈRPRET INVISIBLE

La por és com el diable

91

La capacitat per interferir en allò que estem fent és una de les coses que més ens poden perjudicar en escena. La necessària sensació de facilitat (i de flux) que hauria d'acompanyar el moment interpretatiu es pot veure alterada quan, sense voler, exercim tensions innecessàries sobre el nostre cos. Aquestes tensions són, generalment, producte de la por. La por de fer-ho malament (pànic escènic) o d'haver-ho fet malament (autojudici immediat de resultats) mina la confiança en un mateix i provoca una reacció de protecció que eleva el to muscular en les zones del cos més vulnerables o aquelles en què recau l'atenció.

D'altra banda, com més intentem controlar la por més ens bloquegem i pitjor esdevé la nostra interpretació. La por, però, no es pot preveure. Està pertot arreu. Quan es manifesta ens bloqueja i atura la nostra respiració. Com diu Declan Donnellan, «la por és com el diable. La bona notícia és que no existeix; la dolenta, que aquesta és precisament la raó per la qual no ens en podem alliberar» (Donnellan 2004: 38). És clar, però, que, a banda de la por, hi ha altres emocions –per exemple, la ràbia o la tristesa– que poden descentrar-nos i causar tensions musculars excessives. Sigui com sigui, les interferències psicofísiques que l'intèrpret produeix sobre si mateix fan tornar difícil

allò que hauria de ser fàcil, complicat allò que hauria de ser senzill, i aquest no és un problema menor.

L'única manera de vèncer la por és acceptar-la, no enfrontar-s'hi, no pretendre lluitar-hi en contra, sinó integrar-la i actuar a partir d'ella. L'important no és el que ens passa, sinó com ho vivim, i la por pot ser viscuda de moltes maneres. Sigui com sigui, negar-la, fer veure que no ens afecta, produeix un inevitable efecte bumerang: allò que hem amagat sota la catifa ens acaba sorprenent a traïció, quan estem desprevinguts, i ens bloqueja. El millor que podem fer és, per tant, acollir-la, sentir-la, localitzar-la com a sensació dins el nostre cos, i acompanyar-la perquè es transformi en benefici nostre. Això no ens assegura que no seguim interferint muscularment sobre allò que fem, però ho minimitza.

92

L'hàbit de sobreprotecció està, d'altra banda, profundament inserit al nostre comportament: un petit dubte, una petita distracció, desencadena mecanismes de protecció i control que es tradueixen immediatament en tensions al coll, músculs respiratoris, esquena, etc. És recomanable, per tant, incorporar, durant els períodes d'estudi, moments de presa de consciència de les tensions innecessàries i exercitar-se en l'art de deixar-les de fer. Paradoxalment, però, la confiança en un mateix augmenta en la mesura que ens anem alliberant d'aquestes proteccions.

No és només la por, però, l'única responsable dels hàbits perjudicials que interfereixen l'actuació dels intèrprets; els vicis tècnics, els clicés emocionals, els tics personals, el desig de sobresortir o el narcisisme escènic són igualment nocius i ens allunyen del *wu-wei*. En el cas dels actors, val a dir que aquests elements externs afecten, a més a més, la gestualitat del personatge i la desdibuixen. Com diu Ramon Simó, «l'eliminació d'aquests hàbits és una de les tasques més importants que ha de desenvolupar l'actor en el seu treball muscular: li ha de permetre expressar-se amb plasticitat i no carregar els personatges amb els seus vicis corporals particulars, que són les tensions més perilloses a l'hora de representar un paper» (Simó 1988: 97).

L'intèrpret ha d'actuar centrat, atent, obert als estímuls sensorials, en un estat d'escolta constant en relació amb els altres companys d'escaena i el públic. Cal que estigui, alhora, en contacte amb les seves emocions, sense permetre, però, que aquestes interfereixin en la seva actuació. Seguint el símil platònic, ha de pilotar un carruatge tirat per dos cavalls –la raó i l'emoció– sense perdre les regnes ni crispar-se a causa de la por. És a dir: en un estat de flux o, com deia Michael Txèkhov, de «sentiment de facilitat».

«Wu-wei»

93

El concepte taoista de *wu-wei* té una gran relació amb l'estat de passivitat activa que hauria d'adoptar l'intèrpret d'una obra d'art escènic: aquest estat en què tot flueix fàcilment i en què les pors perifèriques no alteren la solidesa del centre, no interfereixen, no pertorben el centre, un estat en què, d'acord amb el discurs volgutament paradoxal del taoisme, ha de ser capaç de fer sense fer, moure's sense moure's; és a dir, de fer sense interferir, de moure's conservant el centre fort, serè, immòbil. Toshihiko Izutsu ho defineix com «la negació de qualsevol "intenció", de qualsevol esforç artificial per part de l'home» (Izutsu 1997: 168).

Segons diu Juan Ignacio Preciado Ydoeta al pròleg *Lao Zi. El libro del tao*, «[...] wu-wei significa, stricto sensu, "no actuar"». I hi afegeix: «Convé, però, aclarir de seguida que el no actuar no és un concepte purament negatiu, no és l'absoluta passivitat, de la mateixa manera que, com hem vist, el no-res, el no-ser (wu) del dao no és el no-res radical. Wu-wei, no actuar, es diu del dao en la mesura que aquest engendra els éssers sense intenció preconcebuda, sense finalitat última. El wu-wei és, doncs, la negació de tota interpretació teleològica de l'esdevenir universal. Com el dao, no té intencionalitat i voluntat, no busca res, no pretén res, no lluita per res. Per això el savi taoista, l'home que s'ha fet u amb el dao no té desigs i ha renunciat a tota

lluita, deixant que les coses passin per elles mateixes, *sense interveir-hi ell en res*».⁵¹

94 Alan Watts, a *El camino del Tao*, insisteix en els aspectes relacionats amb la no-resistència, l'actitud de fluir, que comporta el *wu-wei*: «Així, *wu-wei*, en el sentit de “no forçar”, és el que volem expressar quan ens referim a seguir el corrent, penetrar amb el punxó, nedar amb el corrent, orientar les veles amb el vent, seguir la marea en el seu fluir i adaptar-se per conquerir» (Watts 1994: 111). A continuació ens recorda la paràbola del pi i el desmai que es veuen sorpresos per una forta nevada: La branca del pi es trenca a causa de la seva rigidesa, mentre que la del desmai, flexible, es doblega i deixa caure la neu. La força del desmai resideix, per tant, en la capacitat d'adaptació, en la seva capacitat per fluir sense oferir resistència. Més endavant afegeix que el «fluir amb el moment» només s'aconsegueix quan ens convencem que de fet no podem fer cap altra cosa «[...] atès que no pot haver-hi cap experiència que no sigui *ara*. Aquest fluir ara (*nunc fluens*) és el Tao mateix, i quan això comença a estar clar, innumbrables problemes s'esvaeixen. Mentre existeix la noció de nosaltres mateixos com una cosa diferent del Tao, es plantegen tota mena de tensions entre “jo” per una banda i les “experiències” per l'altra. El fet de no actuar, no forçar (*wei*) posarà fi a la tensió que sorgeix de la dualitat del coneixedor i allò conegut, en la mateixa mesura que hom no pot anul·lar la nit» (Watts 1994: 135).

Una actitud de no forçar, de no «fer» sinó de deixar que passi és, d'altra banda, el que trobem rere la coneguda frase del pintor James McNeill Whistler: «L'art passa», la no menys citada de Pablo Picasso: «No busco, trobo» o la del dramaturg David Mamet: «No inventis res, no neguis res». Totes elles fan referència al que en podríem dir el *wu-wei* dels artistes; és a dir, una determinada actitud creativa més relacionada amb permetre l'emergència de l'art que no pas

51. La cursiva és de l'original.

amb forçar-la, amb empènyer, competir, perseguir l'èxit, buscar resultats, etc.

No interferir en la interpretació, no permetre que els vicis corporals particulars s'interposin entre l'intèrpret i la seva actuació vol dir esdevenir actors invisibles. Yoshi Oida, al seu llibre *L'actor invisible*, ho expressa de la següent manera: «Per a mi actuar no té res a veure amb mostrar la meva presència o exhibir la meva tècnica. Més aviat té a veure amb revelar, a través de la interpretació, “alguna cosa més”, alguna cosa que el públic no troba en la vida quotidiana. L'actor no ho demostra. No és físicament visible, però, a través del compromís de la imaginació oberta, “alguna cosa més” apareix en la seva ment. Perquè això passi, el públic no s'ha d'adonar gens ni mica de què fa l'actor. Ha de poder oblidar l'actor. L'actor ha de desaparèixer» (Oida 1997: XXII).

95

El mateix Oida ens proposa el següent dilema: Dos actors de teatre kabuki fan un moviment anomenat «assenyalar la lluna». Un d'ells ho fa amb una gràcia especial, la qual cosa li reporta l'admiració del públic; l'altre, simplement ens fa veure la lluna, no mirem l'actor, veiem la lluna. Quin preferim?

EXERCICI 5**Mobilitat de la columna**

Aconseguir una mobilitat lliure de la columna resulta de gran utilitat per avançar cap a un ús corporal més sensible i obert: el sistema nerviós, i de retruc el muscular, se'n beneficien, i les emocions flueixen més fàcilment per l'interior del nostre cos. El següent exercici ajuda a recuperar la flexibilitat en totes les vèrtebres i a relaxar la musculatura de l'esquena. Es pot realitzar a continuació del exercici 3 o del 4.

Caminem per l'aula. La meitat del grup busca un lloc, s'atura i tanca els ulls. L'altra meitat es distribueix de tal manera que darrere cadascuna de les persones que s'estan amb els ulls tancats se'n situa una de les que continuen amb els ulls oberts, i es col·loca de manera que les dues queden amb l'esquena en contacte. Dediqueu uns segons a atendre les sensacions que això provoca en vosaltres. Podeu sentir el moviment de la respiració de l'altre a través de l'esquena? (Pausa.) A continuació, creuem els colzes. La persona que té els ulls oberts és qui els passa per la banda de sota. No us preocupeu si les alçades de les dues persones són diferents. L'exercici resulta igualment beneficiós sigui quina sigui la part de la columna en què incideix. Un cop totes dues esquenes estan en contacte, tots tanquem els ulls –és a dir que la meitat del grup que encara els tenia oberts també els tanca– i visualitzem momentàniament on és, quina trajectòria segueix i quines parts de l'esquelet connecta la nostra columna vertebral. (Pausa.) Notem com s'articula en l'extrem superior amb el crani i com s'insereix a la pelvis mitjançant el sacre, i reconeixem igualment el còccix, vestigi d'una cua que ja no tenim, i que recolliria, si encara la tinguéssim, l'expressió més genuïna dels nostres estats emocionals. Imaginem, en fi, la nostra columna com una serp que ha entrat en contacte amb una altra serp. (Pausa.) Quan comenci a sonar la música, una persona, la que fins fa poc tenia els ulls oberts, transmet el moviment de la música a l'altra. I l'altra es deixa moure procurant no oferir resistències, no interferir. Cal que mantingui la consciència del contacte dels peus amb el terra, els genolls lleugerament flexionats, la respiració lliure, àmplia, i el clatell suau. La persona que genera el

moviment a partir de la música ha de procurar sentir tots i cadascun dels matisos de la música, i permetre que el moviment intern de la música passi a través seu, amb les seves inflexions, les seves melodies, les seves dinàmiques. La feina de l'altra persona és, simplement de fluir amb el moviment que rep, sense jutjar-lo. Cada cop que noteu algun tipus d'incomoditat, deixeu-la anar a través de la respiració fins que el moviment sigui fàcil i s'esdevingui per sí mateix.

No es tracta de fer moviments complicats ni de portar l'altre a posicions forçades, sinó de seguir les ones que vénen de la música, respirar i deixar que a poc a poc totes les vèrtebres, de la primera cervical a la darrera lumbar, participin del moviment. (Se sent una música.) Escolteu, respireu, deixeu anar les tensions que interfereixen en el moviment fins que tot funcioni per si sol; fins que la música es fongui amb el moviment i el moviment del que dóna moviment i el moviment del que rep moviment es barregin indèstriablement. (Pausa.) Permeteu, obriu, escolteu, manteniu la respiració lliure i present en cada racó del vostre cos. (Pausa.) Allibereu-vos d'allò que us lliga als vostres pensaments, escolteu més i penseu menys, feu el buit i deixeu-vos anar dins el flux de la música.

Nota: Aquest exercici es pot fer, igualment amb les dues persones assegudes a terra, amb les cames creuades.

EXERCICI 6

Mobilitat de la pelvis

Es pot fer a continuació de l'exercici 3 o del 4. En aquest cas, la meitat del grup ja estarà dreta, amb els ulls tancats. Si no fos així, comencem demanant a la meitat del grup que s'aturi en un lloc de l'aula i tanqui els ulls, i a l'altra meitat que es posi darrere una de les persones que té els ulls tancats.

Els que sou davant amb els ulls tancats, cal que flexioneu lleugerament el genolls i deixeu lliure la pelvis. Quan comenci la música, els de darrere poseu les mans als ossos ilíacs del de davant. Heu de subjectar, doncs, bé la pelvis i transmetre al vostre company o companya el moviment que ve de la música. (Sona una música.) Els de

davant cal que us deixeu moure fàcilment, sense interferir ni oferir resistència. (Pausa.) Si us noteu incòmodes, feu servir la respiració per desprendre-us de la incomoditat, aprofiteu els moments d'expiració per aflluixar tensions. (Pausa.) No es tracta d'adoptar una actitud passiva, sinó oberta al moviment, sense, però, avançar-se a les indicacions de l'altre. (Pausa.) Respireu, escolteu, deixeu-vos anar, permeteu el moviment. (Pausa.) No us aixafeu, desplegueu-vos, obriu les articulacions, respireu les articulacions, fluïu.

EXERCICI 7

Mobilitat articular de les cames⁵²

98 La meitat del grup busca un lloc de l'aula i s'estira a terra, panxa enlaire, i tanca els ulls. L'altra meitat es distribueix i es dirigeix a una de les persones que jeuen a terra. Un cop triada la parella amb qui treballarem, li agafem amb compte una cama pel turmell. Cal que els que esteu a terra deixeu el pes de la cama en mans del vostre manipulador. Si noteu que feu cap acció muscular per ajudar o resistir el treball del manipulador, deixeu-ho de fer, sisplau. Pel que fa als manipuladors, és convenient que actueu de manera que no carregueu les vèrtebres lumbars durant l'exercici. Doblegueu, per tant, els genolls cada cop que us ajupiu per agafar o deixar la cama de l'altre, i mireu de mantenir l'esquena en el seu eix. Aixequem la cama de la persona estirada a terra i porteu-la prou amunt perquè no us hagueu d'inclinar gaire. Bé, un cop aixecada la cama, l'estirem cap enfora, cap a vosaltres mateixos, amb la intenció d'alliberar l'articulació coxofemoral, i la deixem anar. (Pausa.) Repetim: l'estirem cap enfora, i deixem anar. Després, fem un moviment repetitiu suau, com de vibració, i observem com es propaga pel cos de qui estem mobilitzant, fins a arribar al nas. La vibració repercuteix en el nas, que veiem moure's suaument. Si no és així, procureu alliberar una mica més el

52. Per dur a terme aquest exercici és convenient protegir el cap de les persones que s'estiren a terra amb alguna mena de roba, manta, etc., per evitar que durant els desplaçaments els cabells escombrin el terra de l'aula.

coll. (Pausa.) Respireu i afluixeu la musculatura. El cos esdevé com una gelatina a través de la qual es propaga la vibració que ve del turmell. Canviem de cama i repetim el mateix. Primer estirem enfora i deixem anar. Dos o tres cops. (Pausa.) A continuació, generem una vibració suau a la cama, i deixem que aquesta vibració es propagui per tot el cos de la persona que és a terra. (Pausa.) Ara agafeu les dues cames alhora i, doblegant-les pels genolls, premeu cap avall, amb les mans als genolls, de manera que provoqueu un estirament passiu a la musculatura de la zona lumbar. Sense forçar. Si sentiu mal, indiqueu-ho sisplau. (Pausa.) Finalment, tornem a agafar les cames pels turmells i ens preparam a generar moviment a partir de la música. (Pausa.) Escolteu la música. Respireu. Deixeu que les línies de moviment que provenen de la música passin a través vostre i moguin les cames dels qui estan estirats a terra. Noteu que el moviment no afecta només les cames, sinó que també arriba a la pelvis i la columna vertebral. (Pausa.) Si la música us porta a noves dimensions de moviment podeu desplaçar els qui jeuen a terra per l'espai, arrossegant-los amb compte, provocant voltes i girs, sempre d'acord, és clar, amb els impulsos musicals. Els que sou moguts heu de permetre el moviment sense resistir-vos-hi, sense interferir. Respireu, escolteu, deixeu-vos anar. (Pausa.) Aquests exercicis ens ajuden a relaxar-nos i a alliberar les articulacions en la mesura que som capaços de detectar els moments en què tibem innecessàriament la musculatura, i deixar-ho de fer. Cada cop que fem una acció de deixar de fer, el cos ho agraeix. Per deixar de tibar, feu servir la respiració. (Pausa.) Escolteu, respireu. Deixeu anar. Permeteu el moviment. (Pausa.) Expireu a consciència i afluixeu alhora la musculatura que heu notat tensa. Escoltar la música i participar del moviment que provoca és igualment útil per avançar cap a un ús corporal menys sobrecarregat de tensions. Pel que fa als que genereu moviment, sigueu creatius en el moviment, deixeu que la música us porti a noves posicions. Allargueu, doblegueu, retorceu, dissociu el moviment d'una cama i l'altra, sempre, però, a partir d'una connexió profunda amb la música.

EXERCICI 8

Mobilitat articular dels braços

Aquest exercici es pot fer a continuació de l'exercici de mobilitat de les cames. La persona que rep el moviment ha d'estar, igualment, a terra, de panxa enlaire. El procediment és força similar: agafem un braç, pel canell. Estirem cap enfora i deixem anar, dos o tres cops; i, després, fem un moviment de vibració. La mobilització incideix sobre l'articulació de l'húmer amb la cintura escapular i arriba, en conseqüència, fins a l'articulació de la clavícula, i a l'omòplat. Cal actuar amb compte sobre tot aquest joc articular, atès que se sosté sobre un suport muscular. En el cas de les persones que han sofert algun episodi de dislocació de l'espatlla, per exemple, notarem amb tota probabilitat algunes reaccions de protecció. Els hàbits de tensió excessiva en aquesta zona solen ser, d'altra banda, freqüents. D'acord amb la tècnica Alexander, encongim el clatell i elevem les espatlles en l'anomenada «reacció de l'ensurt»; és a dir, davant d'una situació de perill. Un cop ja hem preparat els dos braços, iniciarem la mobilització des de la música.

EXERCICI 9

Mobilitat del crani, a terra

Aquest exercici pot completar el dos anteriors, tancant un circuit de mobilitat articular amb el receptor estirat a terra. Seiem darrere el cap i passem les mans sota el seu crani, amb els dits encreuats, de manera que el seu crani reposarà a partir d'ara en les nostres mans. Les persones que esteu estirades a terra procureu no intervenir. Deixeu el coll lliure, relaxat. Respireu. Quan s'iniciï la música crearem moviment, suaument, sense presses, escoltant íntimament la música. Un petit moviment en aquesta part del cos és viscut com un gran moviment. No cal, per tant, fer gaire moviment. D'altra banda cal recordar que en aquests exercicis no ens interessa la quantitat de moviment que transmetem sinó la seva qualitat.

Exercicis de mobilitat articular simultània

Els exercicis que anomenarem de mobilitat articular simultània són:

1. Aquells en què es combinen més d'un exercici de mobilitat articular
2. Aquells que provoquen mobilitat articular a una persona que està creant, al seu torn, mobilitat articular a una altra.

Entre els del primer grup hi ha: mobilitat dels dos braços, mobilitat crani-pelvis, mobilitat columna-braços, mobilitat braços-pelvis, mobilitat braços-crani, mobilitat crani-cames, mobilitat creuada: braç dret-cama esquerra i braç esquerre-cama dreta, i mobilitat en paral·lel: braç dret-cama dreta i braç esquerre-cama esquerra.

Formen part del segon grup: mobilitat pelvis-crani successiva i mobilitat successiva dels braços, asseguts a terra.

EXERCICI 10**Mobilitat simultània dels dos braços, drets**

Per fer l'exercici de mobilitat simultània dels dos braços cal que una tercera part del grup s'estigui quieta i amb els ulls tancats. A cadascuna de les persones que s'estan amb els ulls tancats n'hi aniran a parar dues, que se situaran a banda i banda. Quan soni la música, aquestes dues persones generaran moviment, alhora, a tots dos braços. Cal que totes dues actuïn conjuntament; és a dir, que permetin que, d'una manera natural, s'exerceixi una certa coordinació del moviment. No cal que segueixin el moviment de l'altre, però sí que l'observin i el tinguin en compte. Si aleshores escolten i es deixen guiar per la música, el resultat serà una mobilització coordinada. A vegades, les persones que reben el moviment simultani s'adonen que quan posen l'atenció a deixar anar una part del cos, l'altra part que rep moviment es bloqueja. En aquest cas cal avançar cap a un estat d'alliberament articular més general, descarregant tensió a través de la respiració.

102

EXERCICI 11**Mobilitat crani-pelvis, drets**

D'una manera similar a l'anterior, ens distribuïm en grups de tres persones, una de les qual té els ulls tancats. En aquest cas, però, les altres dues se situen davant i darrere respectivament de la persona receptora del moviment, que s'està al mig amb els ulls tancats. Quan sona la música, la persona que és davant del receptor li mou el crani, i la de darrere, la pelvis, simultàniament.⁵³

53. Correspon al patró crani-sacre de *body-mind centering*. Bonnie Bainbridge Cohen estableix, a partir de l'anàlisi del moviment dels nadons, sis patrons bàsics: el moviment de la respiració, la connexió centre-extremitats, la connexió crani-sacre, la connexió part superior-part inferior del cos (homòleg), la que lliga la part dreta i la part esquerra (homolateral) i la connexió creuada. Els exercicis de mobilitat articular simultània poden servir per reforçar i aclarir aquests patrons fonamentals.

EXERCICI 12**Mobilitat columna-braços**

Disposició semblant a la de l'exercici anterior. La persona de darrere de qui està amb els ulls tancats es col·loca amb l'esquena en contacte amb l'esquena de l'altre, i transmet moviment a la columna vertebral, com en l'exercici 5. El qui té al davant li agafa els dos braços (també ho poden fer dues persones diferents, una per a cada braç, com en l'exercici 10). Tots transmeten moviment simultàniament, sempre a partir de la música i de manera naturalment (espontàniament) coordinada.

EXERCICI 13**Mobilitat braços-pelvis**

Similar a l'anterior, però la persona de darrere mou la pelvis de qui té els ulls tancats, mentre la que és davant li mou els braços.

EXERCICI 14**Mobilitat braços-crani**

Similar a l'anterior, però el qui és darrere mou el crani del qui està amb els ulls tancats.

EXERCICI 15**Mobilitat crani-cames, a terra**

La persona que rep el moviment és a terra, amb els ulls tancats. Una segona persona se'u darrere el seu cap i genera moviment al crani, com en l'exercici 9. Simultàniament, una altra persona, la tercera, mou les cames com en l'exercici 7. Es tracta, doncs, de fer simultàniament els exercicis 7 i 9.

EXERCICI 16

Mobilitat creuada: braç dret-cama esquerra i braç esquerre-cama dreta, a terra

Similar a l'anterior. Una persona transmet el moviment de la música al braç dret mentre una altra mou la cama contrària.⁵⁴

EXERCICI 17

Mobilitat en paral·lel: braç dret-cama dreta i braç esquerre-cama esquerra, a terra

Com l'anterior, però canviant a l'altre braç i l'altra cama.

104

EXERCICI 18

Mobilitat pelvis-crani, successiva

Col·locats en fileres de tres, la persona de darrere mou la pelvis de la que és al mig, la qual, al seu torn, mou el cap del de davant. Acabat l'exercici, es repetirà, però en aquest cas la persona de darrere mourà el cap de la que té al davant, la qual mourà, al seu torn, la pelvis de qui ocupa el primer lloc.

L'exercici es pot fer, també, movent els caps o només les pelvis successivament.

Igualment, es pot dur a terme disposant tot el grup en una sola filera llarga. Notem que és més important posar l'atenció a deixar-nos moure que no pas a generar moviment. El moviment que transmetem quan som moguts es produeix a conseqüència del que rebem.

EXERCICI 19

Mobilitat successiva dels braços, asseguts a terra

Tothom seu a terra, amb les cames creuades i les mans agafades a les de qui es té al costat. Es pot fer en un gran cercle amb tot el grup o bé en cercles de tres o quatre persones. Es tracta de transmetre moviment amb el braç dret mentre ens deixem moure el braç esquerre

54. Correspon al patró creuat de *body-mind centering*.

simultàniament, des de la música. Un cop acabat l'exercici a aquesta banda, es canvia de costat. O sigui, es genera moviment amb el braç esquerre mentre es permet el moviment en el braç dret.

Exercicis de mobilitat articular acumulativa: la música és la persona que ens mobilitza

Per realitzar els exercicis de mobilitat articular no cal necessàriament que hi hagi una persona que generi moviment i una que el rebí; ho pot fer directament la música. Podem demanar als receptors que imaginin que hi ha una persona darrere seu, a punt per moure'ls el crani, per exemple. Aquesta persona és la música. Es tracta aleshores d'actuar com si fos efectivament la música el motor de moviment. Acceptada aquesta premissa, com menys ens moguem des de nosaltres mateixos i més des de la música, millor.

EXERCICI 20**Mobilitat acumulativa**

Per començar aquest exercici posarem l'atenció al peu esquerre i imaginarem que la música ens el mou. El focus de moviment se situa, per tant, al peu esquerre; si la resta del cos es mou, és a conseqüència d'aquest moviment principal. (Pausa.) La música és com una mà que us mou el peu i el turmell esquerre. Deixeu que us el mogui, sense interferir, sense oposar-hi resistència. (Pausa.) I ara augmentem la zona d'incidència de la música a tota la cama esquerra. La música mou la cama esquerra i vosaltres ho permeteu. (Pausa.) Respireu, escolteu, deixeu que la cama sigui moguda per la música; lliurement, fàcilment, sense interferir. (Pausa.) I ara ampliem la zona de mobilitat al peu dret. (Pausa.) I a la cama dreta. La música mou directament les dues cames. I vosaltres ho permeteu. Les articulacions dels turmells, els genolls i la pelvis lliures, lliures, obertes. (Pausa.) I ara la mobilitat inclou la pelvis mateixa. Cames i pelvis són mogudes fàcilment per la música. Cada detall de la música, cada inflexió, es transforma en moviment perquè res en nosaltres no interfereix, res no es bloqueja. (Pausa.) Hi afegim la columna. Peus, cames, pelvis i columna vertebral, mogudes per la música, sense resistir-nos-hi, permetent que tots els matisos es transformin en moviment. Respirem, escoltem, deixem anar. (Pausa.) Hi afegim el crani. Peus, cames, pelvis, columna i crani immergits en la música; el moviment esdevé respirat, lliure i sensible a la música. (Pausa.) I finalment hi afegim els braços, com dues ales, desplegant-se des de l'esquena, flotant en la música. Peus, cames, pelvis, columna, crani i braços. Tot l'esquelet és mogut fàcilment per la música, sense interferències.

EXERCICI 21

Endevinar el focus de moviment dels altres⁵⁵

Aquest exercici –que de fet és un joc– facilita el desenvolupament de la consciència corporal en la mesura que provoca una exploració conscient de diferents, de vegades oblidades, parts del cos.

El grup se situa assegut en filera, a meitat de l'aula. La persona que és més a la dreta de la filera s'aixeca i es posa dreta, a una distància d'uns tres o quatre metres davant del grup. A continuació, s'aixeca el següent de la filera i la resta del grup tanca els ulls mentre ell, amb la mà, toca (sense que els que estan amb els ulls tancats ho vegin) una part del cos del que s'està dret davant dels altres. Quan el professor posa una música, la persona que hi ha dreta davant dels altres deixa que la música incideixi sobre la zona que li acaben de tocar, i generi moviment. Cal que imagini el focus de moviment en aquesta zona, i que permeti que el moviment emergeixi directament des d'aquest punt. (La resta del cos es mourà només en conseqüència.) Tan bon punt senten la música, els que estan asseguts obren els ulls i observen la persona que es mou davant seu, intentant descobrir amb la màxima concreció on incideix la música. Al cap de poc, un dels observadors, el següent de la filera, s'aixeca amb l'objectiu de posar la mà al mateix lloc que el seu company, guiant-se, és clar, pel moviment de qui fa l'exercici. S'acaba l'exercici quan algú encerta a tocar el mateix lloc. Per trobar-lo, no es tracta d'analitzar res, sinó més aviat de veure, directament, d'on surt el moviment. Una de les dificultats de l'exercici prové del fet que la persona que es mou tendeix a desviar el focus de moviment cap a les zones des d'on se sol moure i perd el

55. Grotowski, a *Hacia un teatro pobre*, descriu un exercici de característiques similars: «Concentreu la llum en diferents parts del cos. Animeu aquestes parts creant formes, gestos i moviments» (p. 108). L'exercici no sorgeix, però, a partir de Grotowski, sinó de la necessitat de crear un joc que porti a viure i habitar parts del cos especialment oblidades d'un mateix. Per dur-lo a terme sense l'ajuda de la música, és a dir, traslladant únicament la consciència, cal un bon nivell de concentració i intuïció.

contacte amb el lloc que li acaben d'activar. En aquest cas veurem com una vegada i una altra les persones que surten fallen a l'hora de posar les mans, indiquen llocs erronis similars. A vegades l'activitat principal de qui es mou és massa mental, de manera que es distreu i acaba oferint un moviment massa dispers. En el cas que la persona no pugui evitar el diàleg gestual amb la resta del grup, que faci picades d'ullet o comentis amb expressions facials el que li passa, se li pot demanar que faci l'exercici amb els ulls tancats. No serveix de res, i no forma part de l'exercici, fer moviments per indicar la part del cos des d'on surt el moviment. Resulta interessant, en canvi, observar, un cop acabat l'exercici, cap on es traslladava el focus de moviment i per què, i si no hem pogut distingir, per exemple, si era a la part de davant o de darrere del cos, a dalt o a baix, a l'esquerra o a la dreta.

L'exercici es pot fer amb dos punts de contacte o, fins i tot amb tres. És a dir, focus de moviment, que caldrà anar trobant.

Igualment, es pot trobar el punt de contacte sense música ni moviment, demanant únicament a la persona que ha sortit a escena que traslladi la consciència al punt on acaben de fer-li contacte amb la mà.

EXERCICI 22

Seguir un punt de referència⁵⁶

Formem grups de dues persones, una de les quals estén una mà, amb el palmell encarat cap a terra. L'altra toca la mà del seu company, per damunt, i segueix els moviments que aquest fa quan sona una música. Es tracta de seguir el moviment a través del contacte de la mà, fàcilment, sense agafar la mà de la persona que guia, admetent, si es dóna el cas, la possibilitat de perdre momentàniament el contacte, i evitant fer tensions innecessàries per dominar la situació. Cal fluir amb el moviment de l'altre.

56. L'exercici prové d'exercicis d'entrenament relacionats amb el *tai ji quan*. En la versió original no existeix un rol d'observador per part del guia de moviment, no es repeteix procurant exercitar-se sobre el «deixar de fer», ni es fa amb música.

La persona que genera el moviment, que en aquest cas pot desplaçar-se per l'espai, observa l'ús corporal del receptor: què fa quan el punt de referència puja i baixa de nivell? Flexiona les cames o més aviat inclina el tors? Encongeix el clatell? I les espatlles? Mou fàcilment el braç, deixant les articulacions lliures? Mira tota l'estona la mà de l'emissor de moviment? Fa força al front o amb la mandíbula? Redueix la respiració? Mostra rigidesa a les cames? Arqueja l'esquena? Al cap d'una estona, farem una pausa, durant la qual l'observador comentarà aquestes característiques d'ús a l'observat.

110

Reprenem l'exercici i l'observat procurarà *deixar de fer* aquestes accions, com ara: manifestar tensió a les cames, encongir el clatell, encongir les espatlles, tibar el braç, mirar la mà, fer força amb el front o la mandíbula, reduir la respiració, arquejar l'esquena, etc.

El mateix es farà des de l'altra mà a l'altre braç.

Un cop millorat l'ús inicial, gràcies a la inhibició d'aquests hàbits perjudicials, posarem atenció a organitzar el moviment des del centre corporal, és a dir, des del punt situat dos centímetres per sota el melic, aproximadament, prenent consciència del nostre eix vertical així com del contacte dels peus amb el terra. El moviment ha de ser fàcil, lliure, fluid i organitzat.

Tot seguit, repetirem l'exercici, però en aquest cas el receptor de moviment mantindrà els ulls tancats.

Després comentarem de nou l'exercici i canviarem els papers: l'emissor farà de receptor, i el receptor, d'emissor, transmissor de la música i observador del moviment.

L'exercici es pot fer amb música de referència per al moviment o sense, amb els ulls de qui s'adapta al moviment oberts o tancats, i permet la següent variació: el farem sense que el receptor de moviment toqui la mà del que el genera, col·locant, per exemple la mà a deu centímetres de distància. En una segona fase s'intercanvien els papers; és a dir, que el qui seguia el moviment, ara el genera. En la tercera fase, però, es procurarà que hi hagi moviment a partir de la música, però que tots dos facin el paper de receptors. No hi ha, per tant, una persona que genera moviment i una que segueix, sinó dues que segueixen.

EXERCICI 23

Mobilitat completa, amb desplaçament en l'espai⁵⁷

Aquest exercici constitueix la culminació dels exercicis de mobilitat articular. Té dues parts. En la primera, una persona jeu a terra, panxa enlaire i tanca els ulls. Es distribueixen aleshores cinc membres del grup al seu voltant, per tal de realitzar mobilitat articular simultània al crani, els braços i les cames. És important que actuïn d'acord, per a la qual cosa cal que tots observin el moviment general que provoquen. D'altra banda és aconsellable no començar-se a moure de seguida que sona la música, sinó fer-ho progressivament, i que durant el primer mig minut aproximadament els que fan la mobilització es limitin a sostenir la part del cos sobre la qual generaran moviment, observant la respiració de l'altre i deixant que passi un temps a fi que la persona que és a terra pugui anar deixant anar el pes de les seves extremitats. Passat aquest mig minut, s'iniciarà la mobilitat simultània molt lentament, aprofitant els punts d'inflexió i el frasejat melòdic per harmonitzar el moviment del grup. Si els que transmeten el moviment segueixen el frasejat de la música, podran trobar moments de suspensió, en què el moviment reposa, i moments en què el moviment es desencadena.

La segona part de l'exercici es pot iniciar al cap de dos o tres minuts de fer la mobilitat simultània en braços, cames i cap. Consisteix a separar de terra la persona receptora del moviment i «fer-la volar» per l'espai quadridimensional a partir de la música. Cal aleshores que quatre o cinc persones més hi intervinguin (incloent-hi el responsable o professor del grup), passant els braços per sota el tors de la persona que rep el moviment, i tots plegats l'elevin, seguint els impulsos melòdics. És important aconseguir un moviment comú, autènticament lligat a la música. Les possibilitats de moviment en

57. Aquest exercici és el resultat de portar els exercicis de mobilitat articular a la màxima expressió. És a dir, a generar moviment simultani en totes les extremitats i desplaçar la persona receptora del moviment per l'aire.

l'espai són inacabables; si el receptor de l'exercici no es contreu i permet el moviment lliure de les articulacions, l'exercici esdevindrà una experiència sorprenent pel que fa a l'experimentació de la música.

EXERCICI 24

La canya és la música⁵⁸

112

Tothom agafa una canya de bambú, horitzontalment, amb totes dues mans. Posaré una música i es tracta de permetre que la canya sigui la música. En altres paraules, ens comportarem «com si» la canya fos la música. Com que la música té vida pròpia –és a dir, té inflexions, accents, colors tímbrics, etc.–, quan comenci a sonar la música, la canya es mourà. Del que es tracta és que permetem que es mogui, sense interferir. Sense interferir amb el pensament, sense interferir amb el cos, sense interferir movent-nos pel nostre compte, sense interferir quedant-nos atrapats en les nostres rigideses, sense interferir resolent l'exercici a priori, sense interferir amb actituds narcisistes, sense interferir mostrant que bé que ens movem, sense interferir calculant o preveient què s'ha de fer. Es tracta de connectar amb el present. Obrir l'atenció a la canya. Mireu la canya, respireu i deixeu que el moviment de la respiració es propagui per tot el cos. (Pausa.) Si no hi ha música no hi ha moviment, només el moviment de la respiració. (Sona una música.) Deixeu de mirar la canya, limiteu-vos a veure-la. Especialment els extrems, amb la mirada perifèrica. (Pausa.) Deixeu-vos sorprendre. No feu el moviment, permeteu que passi. Escolteu la música, deixeu que us afecti. Aneu allí on us porti la canya.

L'exercici es tornarà a fer, però ara sortint a treballar un a un. És a dir, que una sola persona farà l'exercici davant dels altres. Pel que fa al cos, cal observar quines parts del cos es mantenen rígides i fins a quin punt les codificacions incorporades per sistemes de formació

58. Aquest exercici prové del professor, director i dramaturg Dominic de Fazio. Constitueix un exercici paradigmàtic del seu mètode de treball sensorial amb música.

corporal (dansa, mim, etc.), educatiu o socials s'hi interposen estilísticament. Pel que fa a l'actitud, cal observar si l'executant escolta la música, si permet que es tradueixi en moviment, si té pressa a crear moviment, si falseja l'exercici generant moviment a partir de càlculs o fórmules preestablertes, si es mostra a si mateix per davant de la canya, si és capaç d'esdevenir «actor invisible».

El cos és un aparell especial
El cos és una central magnètica
El cos disposa, també, d'una gran formació instrumental, i els seus instruments de base [...] són:
Un fuet, la columna vertebral
Una manxa, l'aparell respiratori
Una percussió, el cor i el seu batec
El fuet és destinat a tot el que és vist
La manxa és destinada a tot el que és sentit
La percussió ens lliga a l'univers. El cor batega un cop breu, un cop llarg, sístole, diàstole. El cor batega el iambe

Jean-Louis Barrault⁵⁹

Per què són tantes les persones que tenen dificultats per respirar plenament i amb facilitat? Perquè respirar crea sentiments i a les persones els fa por sentir.

Alexander Lowen⁶⁰

59. *Saisir le présent*, p. 162.

60. *La experiencia del placer*, p. 38.

MOURE I COMMOURE

4. RESPIRACIÓ

Alliberar, desbloquejar, permetre

117

La respiració és un procés orgànic que és regulat pel sistema nerviós autònom, però sobre el qual és possible intervenir voluntàriament.

Encara que habitualment no ens n'adonem, el ritme respiratori, de la mateixa manera que el cardíac, es veu modificat constantment pels nostres canvis emocionals. Segons Phillipe Campignon, el diafragma –múscul principal de la respiració– és el primer òrgan afectat per les emocions. La malenconia, la por, l'angoixa o la ràbia el contreuen; només l'alegria l'allibera (Campignon 1996: 89). De vegades reduïm la respiració per tal de no sentir, de sentir menys (Lowen 1994: 35). En períodes d'estrès emocional la respiració tendeix a accelerar-se i alhora, a contenir-se, a reduir-se. Això comporta que els músculs inspiradors es vagin retraient o escurçant, la qual cosa interfereix negativament en l'aportació d'oxigen a l'organisme.

Elsa Gindler, educadora física alemanya i pionera destacada del treball conscient,⁶¹ ja a principis del segle XX, observà com aguantar el propi alè durant l'exhalació (per causes emocionals o mals hàbits)

61. La influència de la qual arriba, per exemple, fins a Eric From o Fritz Perls, a través de Charlotte Selver i el seu treball de consciència sensorial.

és una de les interferències més habituals sobre la respiració. Al seu parer, la seva contrapartida més freqüent té lloc durant la inhalació, manifestant-se com una mena de aspiració sobtada d'aire (Johnson 1995: 10). Segons ella, les interferències que cal superar, per tant, per recuperar una respiració sana, plena i lliure, estan relacionades amb la precipitació del gest inspirador i la dificultat per deixar anar els músculs inspiradors durant l'expiració.

118

Tan cert és, però, que els canvis emocionals alteren la respiració com que els canvis en la respiració poden comportar la generació de nous estats emocionals. La intervenció conscient sobre el gest respiratori –és a dir, de l'acte respiratori entès com a moviment– pot ajudar els actors, músics i ballarins a regular les seves tensions, i alhora, emocions, fins a convertir-se en una eina molt eficaç per desbloquejar el moviment, agafar impuls, aturar o accelerar el temps, augmentar o reduir la tensió –física o emocional–, fer canvis de registre, frasejar i regular els processos d'abandonament i retorn al centre d'un mateix.

El treball sobre la respiració, però, ha de ser molt curós. S'han d'evitar, per exemple, els exercicis que la constrenguin, que la codifiquin o li restin espontaneïtat. Forçar reiteradament la respiració és sempre negatiu. Com diu Carola H. Speads, «la major part dels sistemes d'educació física fan servir exercicis per aconseguir els seus objectius, que impliquen la realització de seqüències fixes i predeterminades d'activitats. S'espera que repetir-los doni lloc a una millora. Se suposa que, com més cops es repeteixin els exercicis, millors seran els resultats. Però aquest enfocament tan mecanicista no té sentit pel que fa a la respiració. Els canvis en la qualitat de la respiració s'han d'aconseguir d'una manera completament diferent, a través de l'experimentació» (Speads 1977: 33).

Gerda Alexander és de la mateixa opinió: «*La normalització de la respiració no es realitza amb exercicis respiratoris directes, sinó indirectament, relaxant les tensions que impedeixen la plenitud de la respiració inconscient adequada*» (Alexander 1989: 28).

Per part seva, Françoise Mézières diu: «És tan absurd ensenyar a respirar com ensenyar a circular la sang per les venes» (Campignon 1996: 88).

Així doncs, la respiració pròpiament dita, en la mesura que és un procés orgànic autònom, no s'ha ensenyar a partir d'un model únic preestablert. Qualsevol intent en aquest sentit la podria bloquejar. El treball sobre la respiració ha de ser, més aviat, per la via negativa. És a dir, actuant sobre allò que n'interfereix o bloqueja el desenvolupament òptim. Segons F. Matthias Alexander, «és incorrecte i perjudicial parlar d'«ensenyar una persona a respirar» o d'«impartir lliçons sobre respiració o exercicis respiratoris». Aquesta idea produeix immediatament a la persona sotmesa al control inconscient unes projeccions de totes les ordres de guia incorrectament establertes associades als processos respiratoris imperfectes o inadequats; en altres paraules, aquest incentiu posa en funcionament tots els nostres mals hàbits en respirar» (Alexander 1995*b*: 106). És a dir, que, com més ens esforcem a «respirar bé», més ens enredarem i interferirem en el procés d'assolir una respiració lliure, oberta, sana i natural.

Per millorar la respiració no serveix de gaire, per tant, perseguir una forma correcta de respirar, entestar-se a buscar un determinat model que serveixi per a qualsevol situació. No existeix. La respiració que ens cal per dormir no és la mateixa que la que necessitem per córrer. Del que es tracta, una vegada més, és d'aprendre a observar-se, d'adonar-se de què fem i com ho fem, prendre consciència dels nostres hàbits respiratoris, de tot allò que pertorba i interfereix la respiració, i si en som capaços, en primer lloc, de deixar-ho de fer. «Veig finalment que si no respiro, respiro» (Alexander 1995*b*: 65).

En la mateixa línia de pensament, Yochanan Rywerant, expert en tècnica Feldenkrais, diu: «Hom no aprèn a respirar; hom només pot aprendre com interferir menys en aquesta pauta ben establerta, de manera que resulti més fàcil adaptar-se a les diverses circumstànci-

es de l'ambient i les necessitats biològiques de la pròpia existència» (Rywerant 1994: 109-110).

120

D'altra banda, el psicoterapeuta i mestre zen Karlfried Dürckheim, conegut pel seu llibre sobre el centre corporal *Hara, centre vital de l'home*, proposa exercitar un tipus de respiració que consisteixi simplement a «deixar-la venir». «La respiració “justa” no és producte de la voluntat, sinó que va i ve per ella mateixa sense que el Jo, conscientment o inconscient, faci res». Les intervencions del Jo són, per tant, perjudicials. La feina consisteix més aviat a evitar-les. «El primer que cal aprendre és a deixar que el fenomen de la respiració es faci per si mateix. Això és molt més difícil del que es tendeix a creure. És difícil fer que desaparegui la tensió involuntària provocada per un Jo sempre inquiet, que es manifesta pel control i bloqueig inconscients de la respiració» (Dürckheim 2005: 164-165). De la mateixa opinió és Charles V. W. Brooks, que hi afegeix: «En el zazen, com en la pràctica de la consciència sensorial, és possible que, després d'un cert temps, se senti que ja no s'és conscient *de* la respiració, sinó que s'és conscient *en* la respiració. Ens identifiquem amb la respiració i deixem de ser els seus observadors. Aleshores, qualsevol cosa que es percebi com una inhibició de la respiració es converteix en una inhibició d'un mateix» (Brooks 1966: 283).

Finalment, cal incloure Declan Donnellan a la llista dels que prevenen contra qualsevol intent de forçar la respiració (en aquest cas dels actors). Diu: «Respirar és indispensable per viure, però a l'actor no l'ajuda gaire decidir quan ha de respirar; és fins i tot perillós que ens diguin quan respirar. Respirem naturalment: altrament estaríem morts. Respirem naturalment, d'acord amb el pensament. És senzill. El que ja no resulta tan fàcil és saber per què interferim en el procés. Per què a vegades ens forcem a respirar? Si vols saber quan has de respirar, la resposta és simple: “Quan vulguis”» (Donnellan 2004: 137).

Experimentar més que no pas exercitar, desbloquejar més que no pas codificar, aprendre a deixar de fer més que no pas pretendre fer diferent, han de ser, per tant, els mitjans pels quals podrem avançar cap a una respiració sense entrebancs, lliure, sensible, oberta i fluida; una respiració en què més que respirar tinguem la sensació de ser respirats.

Ens seran, per tant, de gran utilitat per alliberar la respiració i millorar l'autoconeixement i la gestió del nostre gest respiratori els punts següents:

1. La presa de consciència dels hàbits respiratoris.
2. L'aclariment i visualització de l'anatomia que intervé en el gest respiratori.
3. La pràctica regular d'exercicis flexibilitzants i de reconeixement de la musculatura que hi participa.
4. L'experimentació de la respiració com a sensació de moviment que s'estén per tot el cos.
5. La pràctica del seítai⁶²

121

Alguns errors habituals en el mapa respiratori

Com assenyalen Barbara i William Conable, les distorsions en el mapa corporal condicionen el seu ús i, per tant, el funcionament. «Si el mapa corporal és adequat, el moviment és bo. Si el mapa corporal és imprecís o inadequat, el moviment és ineficient i es produeixen lesions» (Conable 2000: 5). Situar les articulacions en un lloc erroni, dimensionar parts del cos amb mesures equivocades o assignar a certes articulacions uns moviments que no poden fer, pot causar tota mena de tensions innecessàries. Per exemple, creure que tenim dues mandíbules mòbils, una de superior i una d'inferior, contribueix a generar tensió al clatell (Conable 2001: 67), mentre que aclarir

62. Vegeu, més endavant, el capítol 8.

que només existeix una mandíbula amb mobilitat independent pot contribuir a una mobilitat més lliure de la boca i el coll, la qual cosa resulta especialment beneficiosa per a cantants, actors i instrumentistes de vent.⁶³

Tanmateix, els errors més habituals en el mapa respiratori són:

1. *Creure que el diafragma puja durant la inspiració*

El diafragma actua com una bomba situada a la base dels pulmons, amb l'extrem superior lleugerament per sobre la punta de l'èsternum, i amb els extrems inferiors al contorn de la caixa toràcica, inserint-se per davant a la punta de l'èsternum, i per darrere, a les primeres vèrtebres lumbars. Durant la inspiració, el diafragma es contreu i la seva forma de paracaigudes o cúpula descendeix; això, lligat a una obertura de la caixa toràcica causada pels altres músculs inspiradors i pel mateix diafragma, provoca una ampliació de l'espai pulmonar i un augment del volum dels alvèols, amb la consegüent entrada d'aire cap a l'interior dels pulmons.

El fet que habitualment en la inspiració activem els músculs inspiradors costals (supracostals, intercostals externs, serrat major, pectorals, esternocleidomastoïdals, escalens, etc.) per tal d'ampliar la caixa toràcica, no ens ha de fer creure que el diafragma ascendeix durant la inspiració, que apugem el diafragma per agafar aire. El treball del diafragma és justament el contrari. Cal recordar, d'altra banda, que el diafragma està parcialment en contacte amb les vísceres més altes de l'abdomen. El fet de respirar comporta, per tant, un lleu massatge a l'estómac i al fetge, directament, i a la resta de vísceres abdominals, indirectament.

63. *Body mapping* és el nom que dóna Conable al treball de consciència anatómica per a una millora de l'ús corporal. Es basa en el principi segons el qual ens movem d'acord amb la manera com pensem que estem estructurats més que no pas a partir de com estem realment estructurats (Conable 2000). Igualment significatius pel que fa a l'aclariment de mapes corporals són els cursos –i publicacions– d'anatomia per al moviment desenvolupats per Blandine Calais-Germain (Calais-Germain 1991, 1996, 2006).

Entendre conscientment que la inspiració es produeix quan els músculs costals i el diafragma es mouen en direccions contràries ajuda a imaginar la inspiració com un moviment d'expansió en el qual està implicat tot el cos, i no solament com un moviment ascendent, que tendeix a generar tensió excessiva a la zona de les espatlles i a allunyar-nos del nostre centre.

2. Creure que el diafragma baixa durant l'expiració

Igualment erroni és imaginar que el diafragma baixa durant l'expiració. Normalment, quan expirem el que fem és simplement deixar de contreure la musculatura que ha intervingut en la inspiració. Només quan ens caldrà forçar l'expiració farem intervenir la musculatura abdominal i intercostal. Així doncs, el gest expiratori és, en essència, un gest de «deixar de fer». Quan deixem de tensar el diafragma, les fibres musculars recuperen la seva longitud inicial i la cúpula, en conseqüència, ascendeix, aspirada d'altra banda pel teixit conjuntiu dels pulmons, que és excepcionalment elàstic.

Per molt que associem un moviment descendent al gest expiratori, no hem de concloure que el diafragma baixa durant l'expiració. Ens ajuda a aclarir el mapa pulmonar comprendre que, quan el diafragma es relaxa, la seva cúpula retorna a la posició inicial. És a dir, puja en la direcció del cor.

3. Imaginar que els pulmons ocupen la totalitat de la caixa toràctica

Els pulmons estan sovint sobredimensionats en el mapa respiratori de moltes persones. És força corrent la creença que s'estenen per tota la caixa toràctica, tot i que en realitat només n'ocupen aproximadament la meitat. L'espai que omplen els pulmons i el que ocupa el diafragma són, de fet, similars. El pulmó esquerre és, d'altra banda, més petit que el dret, atès que deixa un espai on s'encabeix el cor. Tampoc solem ser conscients del fet que el límit superior dels pulmons sobresurt fins més amunt de la clavícula i la primera costella.

L'intercanvi d'oxigen i diòxid de carboni que es produeix als pulmons al voltant de quinze vegades per minut es dona en una zona relativament petita del cos. El gest respiratori, però —és a dir, el mo-

viment corporal que fa possible la respiració externa⁶⁴ o ventilació-, inclou una zona molt més important del cos i n'afecta, de retruc, la totalitat.

4. *Imaginar que es pot arribar a omplir el ventre d'aire*

Alguns professors de dansa, interpretació, música, gimnàstica, ioga o altres tècniques conscients fan servir l'expressió «respirar pel ventre» per referir-se a la respiració diafragmàtica (que se sol contraposar a la respiració toràcica); és a dir, aquella en què la inspiració és realitzada principalment amb el diafragma i que provoca, en conseqüència, un eixamplament de l'abdomen. És un error del mapa respiratori creure que l'aire arriba al ventre o als ronyons. No ho és, però, notar moviment en aquestes parts del cos a conseqüència del gest respiratori.

5. *Creure que els pulmons es poden buidar completament*

Els pulmons no s'arriben a buidar mai completament, per molt que ens hi esforcem. Sempre hi queda una petita quantitat d'aire, anomenada volum residual, que sol ser al voltant d'un litre d'aire. O sigui, que una tercera part de l'aire inspirat no és expirat. O més ben dit, l'expiració només expulsa dues terceres parts, aproximadament, de l'aire que hi ha als pulmons. Treure tot l'aire dels pulmons significa, en rigor, treure el màxim possible que ens permet la musculatura expiratòria.

6. *Pensar que el gest expiratori requereix necessàriament força muscular*

Atès que els pulmons són elàstics, no cal cap força per fer-los retornar a la mida original, de la mateixa manera que no cal cap força per desinflar un globus. Les costelles retornen, igualment, a la situació de repòs, descendent, com nanses de cubells, amb l'expiració. Un

64. S'anomena respiració interna l'intercanvi de gasos (oxigen a canvi de diòxid carbònic) que té lloc a les cèl·lules dels diversos teixits del cos. La respiració externa o ventilació és, en canvi, aquella que genera una entrada i sortida d'aire constant als pulmons (entre 12 i 17 vegades per minut), i fa possible la transformació de la sang venosa en sang arterial (hematosi) (Calais-Germain 2006: 15).

hàbit perjudicial, relativament freqüent, consisteix en l'ús de la força abdominal per a l'expiració del volum corrent, o sigui, de l'aire que intercanviem en una respiració no forçada.

7. Creure que el diafragma pot actuar, també, com a múscul expiratori

L'expiració forçada, necessària en l'emissió de la veu, el cant o en la interpretació d'instruments de vent, es produeix amb els músculs abdominals (recte abdominal, oblics i transversos) i la resta de músculs expiratoris (intercostals interns, triangular de l'estèrnium, serrat menor, quadrat lumbar, dorsal llarg, etc.); mai, però, amb el diafragma. El diafragma pot intervenir per retenir l'aire, però mai per empènyer l'aire cap amunt com erròniament de vegades es creu. Cal tenir clar, per tant, que tampoc en l'anomenat vibrat diafragmàtic dels cantants i instrumentistes de vent el diafragma pot actuar com a múscul expirador.

8. Imaginar que es pot fer força amb els pulmons

Ni el diafragma pot empènyer amunt ni es pot fer cap mena de força amb els pulmons, simplement perquè no són cap múscul. Imaginar que sí que es pot fer no ajuda a un bon ús corporal en el gest respiratori.

Estiraments de cadenes musculars i respiració

La idea segons la qual els músculs del cos no treballen independentment, sinó que són solidaris i s'enllacen en cadenes que funcionen sinèrgicament s'ha d'atribuir, sobretot, a la fisioterapeuta francesa Françoise Mézières. Mézières, considerada, d'entrada, una revolucionària de la gimnàstica mèdica tradicional, una mena de fisioterapeuta alternativa i marginal que dóna cursos lluny dels circuits mèdics oficials, esdevé, amb el temps, iniciadora d'un important corrent de fisioteràpia la característica principal del qual és la visió del cos com una unitat interdependent travessada per cadenes musculars que formen, conformen i configuren. I entre aquestes cadenes

(Mézières n'estableix quatre de principals) cal destacar la cadena posterior, la qual s'ha hagut d'enfortir i escurçar per assegurar la bipedestació. És com si, en adoptar la postura vertical, l'ésser humà s'hagués vist obligat a reforçar una musculatura que evolutivament no s'havia previst que hagués d'aguantar tant de pes, com si el procés d'adaptació a la verticalitat encara no fos del tot acabat. Segons Mézières, els músculs de la cadena posterior, que va des de la planta dels peus, passant pels panxells, les natges, l'esquena, el clatell, fins a dalt del crani, són massa curts, massa tensos, massa forts, atès que aquesta cadena «està concebuda no solament per assumir una gran part dels esforços del cos, sinó que la seva construcció fa que el conjunt de músculs posteriors es comporti com un sol múscul i, així, qualsevol acció localitzada provoca l'escurçament de la cadena sencera» (Bertherat 1988: 12).

Un altre concepte fonamental del seu mètode és el «reflex anti-àlgic a priori». Per evitar una sensació dolorosa o per obtenir un cert confort, els diferents segments corporals es van reorganitzant malgrat el risc de desequilibrar tota l'estàtica. El nostre cos està organitzat per no experimentar el dolor i s'adapta, per tant, si cal, a una nova estàtica fins que apareix un nou dolor. El fisioterapeuta s'ha d'ocupar, aleshores, a refer en sentit invers el fil de les diferents adaptacions per retrobar la lesió inicial que pot estar a distància en relació amb la zona del cos on s'ha produït el símptoma i en relació amb el temps.

Per a Mézières les cadenes musculars principals són:

- la cadena posterior (paravertebrals i posteriors de les cames),
- la cadena antero-interna (psoes, diafragma i ilíac),
- la cadena anterior del coll,
- la cadena braquial (de l'espatlla al palmell dels dits).⁶⁵

65. Nicole Delpech: www.kine-services.com/kine-services/methodes/mezieres.htm

Godelieve Denys-Struyf, deixeble i seguidora de Mézières, estableix, al seu torn, el nombre de cadenes principals en sis, i les associa a determinades tipologies: cadena posteromedial (tipologia cerebral), cadena posteroanterior (tipologia reactiva), cadena anteroposterior (tipologia emotiva), cadena posteroanterior i anteroposterior (tipologia impulsiva), cadena anteromedial (tipologia afectiva), cadena posterolateral (tipologia extrovertida) i cadena anterolateral (tipologia introvertida) (Campignon 1996: 109).

Un altre destacat deixeble de Mézières, Philippe E. Souchard, desenvolupa, així mateix, un mètode de flexibilització basat en les cadenes musculars que anomena reeducació postural global (RPG). Igualment interessants són les propostes de Jorge Ramón Gomaríz, que beu d'aquests corrents, i els seus exercicis d'estiraments per cadenes musculars (Ramón Gomaríz 2005).

En tots aquests fisioterapeutes, i molt especialment en els plantejaments d'un altre seguidor de Mézières, Philippe Campignon, recollits en el llibre *Respir-acciones* (1996), es posa de manifest la importància que pot arribar a tenir la tensió o escurçament de determinades cadenes musculars en el gest respiratori, la qual cosa ens porta a concloure que la millor manera de treballar la respiració passa per reequilibrar i flexibilitzar les cadenes musculars que la bloquegen.

Fer estiraments dels músculs que participen del gest respiratori i de les cadenes de què formen part, afavoreix, sens dubte, una respiració més lliure, i pot ajudar a ampliar la capacitat pulmonar. La cadena anterior, que travessa frontalment el cos i inclou escalens, intercostals, psoes i adductors, entre d'altres, i l'anomenada cadena inspiratòria, que inclou el diafragma, afecten directament la respiració. Els exercicis d'estiraments d'aquestes cadenes són, per tant, especialment recomanables per obtenir una respiració més àmplia i completa si s'hi ha detectat tensió o escurçament, i esdevindran exercicis indirectes òptims per millorar la respiració. Com diu Gerda Alexander, «si per l'eliminació de fixacions tòniques s'arriba a un equilibri de

tensions, no caldrà cap exercici respiratori particular per obtenir una respiració adaptada a les necessitats del moment, siguin quines siguin les seves característiques (frase llarga cantada, cursa de resistència, etc.)» (Alexander 1989: 29).

EXERCICI 25**Exercici per mobilitzar les articulacions costovertebrals⁶⁶**

Ens agrupem de dos en dos. Una persona s'estira a terra, panxa enlaire, amb els genolls doblegats cap al sostre. (És important així mateix que les persones que esteu a terra trobeu una distància còmoda per col·locar els peus a terra, en un angle ni massa obert ni massa tancat, alineant els peus en la direcció de les cames, separats d'acord amb la mida de la pelvis, i que la planta del peu no rellisqui sobre la superfície del terra i us obligui a fer força per retenir les cames doblegades.). L'altra persona agafa dues canyes de bambú,⁶⁷ se situa a un costat de la parella, li agafa un braç pel canell i l'aixeca, mentre amb l'altra mà fa passar la canya per l'espai que queda entre els genolls i la col·loca a una banda de la columna, de manera que l'extrem superior quedi just darrere el clatell. (Pausa.) A continuació, heu de repetir la mateixa operació a l'altra banda, amb l'altra canya. Es tracta que les canyes quedin a banda i banda de la columna, en l'espai que hi ha just a continuació de les apòfisis transverses, damunt de l'inici del trajecte de les costelles, a fi de provocar la mobilització de les articulacions costovertebrals. (Pausa.) Aleshores els manipuladors posareu les mans damunt dels genolls, exercint una lleu pressió, durant mig minut aproximadament i, després, podeu seure darrere el cap, col·locar suauament les mans a les espatlles de l'altre i quedar-vos així durant quatre o cinc minuts. (Pausa.) Les persones estirades a terra

129

66. L'exercici prové d'un curs d'eutonia per a professors de l'Institut del Teatre impartit per la professora Mònica Lombardo. Un exercici similar, per bé que realitzat amb «un objecte llarg» que es col·loca a una banda de la columna, primer, i a l'altra, després, és descrit per Blandine Calais-Germain (Calais-Germain 2006: 165). També a Alice Aginski (*Sur le Chemin de la détente*, Guy Trédaniel, 1994, p. 105) trobem una proposta semblant. En aquest cas, però, es persegueix la relaxació i allargament de la columna.

67. Es recomana fer servir canyes de bambú d'un metre i vint centímetres de llarg i uns dos centímetres i mig de diàmetre.

deixeu que l'esquena s'enfonsi, com si fóssim a la platja, tinguéssim tot el temps del món i fes una temperatura ben agradable. (Pausa. Passats els quatre o cinc minuts procedirem a treure les canyes.) Els que manipuleu us heu de posar drets. Els altres és important que no hi intervingueu: simplement us heu de deixar fer. Ens posem, doncs, drets a un costat. Tornem a agafar un braç i l'aixequem de terra. En aquest cas, però, aprofitarem per estirar una de les canyes i fer-la sortir per baix, entre les cames, fins a treure-la del tot. A continuació farem el mateix amb l'altre braç i l'altra canya.

Els que sou a terra podeu sentir una sensació d'amplitud a l'esquena. Gaudiu-la. Si voleu, ara podeu estirar una cama i després l'altra. La sensació de tenir l'esquena desplegada va lligada amb una sensació de respiració més gran, completa i lliure.

Respiració i emoció

D'acord amb Stanley Keleman, «la por, l'alarma, la ràbia i el terror afecten la respiració. El centre cortical atura el pit per controlar el panteix i els músculs de la boca per suprimir el crit. El pit es constreny per sufocar la por i el diafragma s'atura de tal manera que no es mostri cap emoció. A la inversa, és possible estimular el diafragma perquè imiti la ràbia o la por. L'emoció pot ser tan forta que ens faci perdre l'autocontrol; la voluntat es desborda i el panteix i el crit emergeixen. Totes aquestes situacions comporten patrons de respiració en les quals el pit no es pot moure plenament a causa de la por de les seves pròpies sensacions o la seva pèrdua de control» (Keleman, 1985: 48). La idea segons la qual deixem de respirar per sentir menys ha estat, d'altra banda, àmpliament desenvolupada per la bioenergètica. Alexander Lowen afirma: «La *sensibilitat* està determinada per la respiració i el moviment. Un organisme només sent el que es mou dins del seu cos. Per exemple, quan un braç està immobilitzat durant un temps, s'entumeix i perd la sensibilitat. Per recuperar-la cal restablir la motilitat. La motilitat de tot el cos es redueix quan es restringeix la respiració. En conseqüència, contenir l'alè és la manera més efectiva de tallar la sensibilitat. Aquest principi es dona també a la inversa. Així com les emocions fortes estimulen la respiració i la fan més profunda, l'estimulació i l'aprofundiment de la respiració poden causar emocions fortes» (Lowen 1994: 35).

Aquesta relació estreta entre respiració i emoció afecta, de retruc, la sexualitat: «La respiració no pot ser dissociada de la sexualitat [...] La profunditat de la respiració determina directament la qualitat de la descàrrega sexual. La respiració unitària o completa, en què participa tot el cos, condueix a un orgasme que involucra tot el cos. En general, se sap que l'excitació sexual estimula la respiració i augmenta la seva profunditat. Això no obstant, no se sol reconèixer que la respiració superficial i inadequada redueix el nivell d'excitació sexual. [...] La respiració és la pulsació bàsica (expansió i contracció) de tot el cos; en conseqüència, és el fonament de l'experiència del plaer i del dolor.

[...] La respiració profunda carrega el cos i literalment el revitalitza. I una de les veritats evidents sobre un cos viu és que sembla viu: els ulls brillen, el to muscular és bo, la pell té un color brillant i el cos està càlid. Tot això passa quan una persona respira profundament» (Lowen 1994: 41-42).

Artaud, en *El teatre i el seu doble*, planteja una interrelació semblant entre respiració i emoció. En aquest cas, però, la modificació conscient de la respiració ha de servir com a mitjà per assolir una determinada emoció teatral. Ho planteja així: «I si l'actor no té un determinat sentiment, pot penetrar-lo mitjançant l'alè, a condició de combinar-ne assenyadament els efectes; i de no equivocar-se de sexe. Car l'alè és mascle o femella; i menys sovint, androgin. Però pot ser que s'hagin d'encarnar preciosos estats característics.

»L'alè acompanya el sentiment, i es pot penetrar en el sentiment mitjançant l'alè, a condició d'haver sabut discriminar d'entre els alens aquell que convingui a un sentiment determinat» (Artaud 1970: 126). Però en això consisteix el repte principal: És possible, doncs, aquesta discriminació? Artaud esbossa un sistema rabiosament hermètic, recorre a la càbala, proposa diverses (i incomprensibles) combinacions d'alens i finalment en dóna algunes pistes: «Una emissió set i dotze vegades repetida ens predisposa a una qualitat subtil de crits, a desesperades reivindicacions de l'ànima.

»Aquest alè el localitzem, el repartim en estats de contracció i descontracció combinats. Ens servim del nostre cos com d'un garbell per on passen la voluntat i l'afebliment de la voluntat.

»El temps de pensar a voler, i ja projectem amb força un temps mascle, seguit, sense solució de continuïtat massa sensible, d'un temps femení prolongat.

»El temps de pensar a no voler o fins i tot a no pensar, i heus aquí un alè femení fatigat ens fa aspirar un baf de cova, la humida alenada d'un bosc; i en el mateix temps prolongat emetem una aspiració pesant; amb tot, els músculs de tot el nostre cos, vibrant per regions de músculs, no han deixat de treballar» (Artaud 1970: 127-128).

És clar que Artaud parla des de la seva experiència actoral, i que ho fa amb el seu llenguatge de poeta. Notem que ha experimentat en la pròpia pell el que descriu, que ha buscat a fons, que s'ha arriscat, però el text conté encara massa conceptes obscurs perquè ens puguin servir d'orientació sobre com «penetrar en el sentiment mitjançant l'alè».

Anys més tard, Jean-Louis Barrault reprèn la idea de les combinacions dels alens i la porta una mica més enllà. En *La meua vida al teatre* diu: «Observem més de prop la respiració: el pit es dilata, *rep* l'aire. Es contreu: retorna l'aire, *dóna*. També pot crispar-se: *reté*, suspèn la circulació dels intercanvis. D'això en diem *retenció*. Heus aquí el ternari primitiu de la vida: rebre, donar, retenir. El ternari de la respiració és: inspirar, expirar, retenció. De moment no pensem; d'altra banda no “pensarem” mai.

»Però la sensualitat de la vida ens fa comprendre fàcilment que:

»Rebre és el temps masculí.

»Donar és el temps femení.

»Retenir és el temps neutre» (Barrault 1975: 135).

Barrault desenvolupa alguns dels aspectes hermètics del text d'Artaud. Associa, per exemple, el sexe de l'alè amb les fases del gest respiratori i ens ensenya com, mitjançant la combinació d'aquests ternaris, podem obtenir «infinitat d'estats respiratoris» que ens han de permetre canviar a través de les respiracions conscients la naturalesa de les respiracions inconscients. Diu: «Un exemple: a pesar meu, contra la meua voluntat, l'exterior m'imposa una inspiració. Per tant aquesta és “passiva”. Per força absorbeixo aire que no em convé. Podria també tractar-se d'una lectura o de la lectura d'aquest text irriquant. En no poder més, activo la voluntat i, amb tota la meua energia, retorno, mitjançant una expiració “activa”, el que em volien imposar. Després em tanco. Però aviat, sota l'amenaça de ser asfixiat, l'aire torna a penetrar, contra la meua voluntat, etc. Si em lliuro a aquest ritme respiratori durant dos o tres minuts, coneixeré, *realment*, fins en la meua respiració inconscient, *l'estat de còlera*» (Barrault 1975: 133).

Darrere les paraules d'Artaud i de Barrault s'intueix la possibilitat d'un camí tan apassionant com delicat: el camí que permet als actors d'arribar físicament a l'emoció. A partir d'aquí cal anar amb compte, però, de no caure en fórmules buides de sentit o, encara pitjor, d'organicitat. Com molt bé assenyala Grotowski, referint-se a Artaud, «[...] si s'analitzen els seus principis des d'un punt de vista pràctic, es descobreix que conduïen a estereotips: un tipus de moviment particular per exterioritzar un tipus particular d'emoció. La conseqüència és una sèrie de clixés» (Grotowski 1984: 175). L'observació de Grotowski és pertinent: el procés que porta de la respiració a l'emoció ha d'evitar caure en fórmules preestablertes, perquè això n'anul·laria immediatament l'eficàcia. La respiració és tan important en la formació de l'interpret precisament perquè és semiinvoluntària i, per tant, tossudament irreductible. Per aquest motiu cal treballar-la sempre indirectament. «En el moment que es pronuncia la paraula "respiració" en un grup, s'altera la respiració de tots. Es torna voluntària, perd el seu ritme i aconsegueix una adaptació menor a les necessitats vertaderes i contínuament variables de la persona» (Alexander 1989: 29).

Permetre que la respiració «s'endinsi» en el cos és el que fa possible desencadenar registres emocionals autèntics durant l'acte interpretatiu. No es tracta de buscar fórmules (complicades) que portin sempre al mateix resultat, ni de manipular conscientment la manera de respirar. Es tracta simplement de ser capaços de «deixar anar» els bloqueigs que mantenen la respiració retinguda, i amb ella les emocions. Quan som capaços de fer-ho, la resposta emocional escènica es torna espontània, orgànica, viva, diversa. L'entrenament que cal per poder anar fàcilment de la respiració a l'emoció és, per tant, i únicament, el de «deixar anar» la respiració, «permetre» que el cos respiri.

La respiració com a sensació de moviment

El gest respiratori és autoregulator, està controlat pel sistema nerviós autònom, i habitualment passa desapercebut, de la mateixa manera que passen desapercebuts els batecs del cor. Ara bé, quan hi posem atenció, quan l'observem i en prenem consciència, el percebem com a moviment. No pas –o molt excepcionalment– com a esforç muscular, sinó com a moviment. Moviment ondulatori d'expansió i retorn al centre. En la mesura que aquest moviment no troba traves, bloqueigs articulars o rigidesses musculars, la respiració esdevé lliure, harmònica, àmplia, fluida i ens predisposa a una actitud escènica més receptiva, viva i sensible.⁶⁸ Sentir aquest moviment, que és rítmic i s'estén per tot el cos, ajuda els intèrprets a estar vius, desbloquejats i sensibles a l'escenari. Segons la ballarina i coreògrafa Doris Humphrey, «en la dansa podem fer servir el simple ascens i descens de la respiració en la seva ubicació original en el tòrax, però això no és tot, de cap manera. La idea del ritme respiratori –la inspiració, la retenció i l'exhalació– pot transferir-se a altres parts del cos. Podem “respirar” amb els genolls, o els braços, o amb tot el cos» (Humphrey 1965: 113).

135

Una idea similar la podem trobar en Bonnie Bainbridge Cohen, la qual anomena respiració cel·lular el moviment de la respiració de les cèl·lules del cos, i el considera el primer patró de moviment dels prevertebrats. Aquest moviment està relacionat amb una sensació global d'expansió i recolliment de la totalitat del cos. També en aquest cas trobem, doncs, una manera d'experimentar la respiració des de la sensació de moviment. (Bainbridge Cohen 1993: 5).

La ballarina, fisioterapeuta i professora Peggy Hackney, que va estudiar i col·laborar durant molt de temps en el treball de recerca de moviment d'Irmgard Bartenieff, deixeble, al seu torn de Rudolf Laban, descriu, igualment, sis patrons bàsics en *Making Connections*.

68. Vegeu els exercicis 1 i 2.

Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals, similars als establerts per Bainbridge.⁶⁹ Per ella, el patró respiratori és especialment important perquè actua com a base fonamental, indispensable per al bon funcionament dels altres patrons. Així, en el cas que es donin bloqueigs en el moviment de la respiració, també es produiran, en conseqüència, bloqueigs en els altres moviments. Bloqueigs que, segons ens diu, poden ser deguts a: *a*) defectes de naixement; *b*) accidents que provoquen traumes aguts al sistema, com ara accidents de cotxe; *c*) sentiments i emocions (com ara por, angoixa, frustració, etc.); *d*) hàbits de moviment (per exemple deprimir o sostenir l'abdomen); *e*) addiccions (com ara fumar); *f*) malentesos a propòsit de la naturalesa de la respiració (per exemple, fer l'acte de respirar), o *g*) estrès mediambiental (amb pol·lució o pol·len) (Hackney 2002: 52). Citant Bartenieff, assenyala, a més a més, que la respiració (incloent-hi la respiració interna o cel·lular i l'externa o ventilació) és la clau de les connexions vives al nivell fisiològic. La respiració aporta vida, ànima, ens diu. La respiració és la base fluida a partir de la qual emergeixen els moviments. Proveeix la «vaselina de flux» per a les qualitats de moviment. És el centre des d'on s'allibera i reté aquest flux. La respiració és una experiència interior de generació i variació de les formes que creem amb el nostre moviment, especialment en els canvis de forma que comporten augment i reducció de la mida. És, de fet, la primera experiència de forma i funciona com a regulador de l'espai interior. Finalment, la respiració és, per a aquesta investigadora del moviment, la clau del frasejat i, per tant, de l'expressió i la comunicació (Hackney 2002: 41).

Una bona manera de treballar indirectament la respiració és, per tant, partir de les sensacions de moviment que porta associada. Cada cop que imaginem que una part del cos respira, per exemple quan ima-

69. Segons Hackney, el treball sobre patrons de moviment de Bonnie Bainbridge Cohen tindria l'origen en les investigacions sobre moviment de la fisioterapeuta i ballarina Irmgard Bartenieff (Hackney 2002: 8).

ginem que respirem amb la planta dels peus, els genolls o els braços, no tan sols ajudem a alliberar tensions i crear connexions internes que ens reestructuren i harmonitzen el nostre moviment, sinó que, alhora, ajudem la respiració a funcionar espontàniament, sense interferències.⁷⁰ L'objectiu de qualsevol intèrpret pel que fa a la respiració hauria de ser d'haver-la entrenat a reaccionar espontàniament i haver eliminat talment les rigideses i traves musculars a fi que efectivament s'adapti en cada moment a les necessitats fisiològiques i psicològiques de l'acte interpretatiu, sense haver de forçar res. La sensació de llibertat, espontaneïtat i plenitud en la respiració és una sensació de moviment autoregulat. Sentim que el moviment existeix per si mateix i es retroalimenta. Esdevé més i més fàcil com més ens limitem a seguir-lo. No pas a fer-lo, a seguir-lo. Connectar amb aquesta sensació permet a ballarins, músics o actors entrar més fàcilment en l'experiència de flux; és a dir, amb un estat d'ànim on allò que abans percebíem com a tècnicament complicat esdevé senzill i, per tant, la qualitat de la interpretació escènica en resulta beneficiada.

137

Els cantants i els músics en general, així com els actors i ballarins, han de frasejar allò que interpreten. I, com diu el pianista Claudio Arrau, «tots els frasejats estan relacionats amb el moviment de la respiració» (Horowitz 1999: 102). Hi ha, efectivament, un dibuix que ascendeix i descendeix d'acord amb les línies melòdiques, els accents i els ritmes. Aquest frasejat està íntimament relacionat amb el gest respiratori. No es pot entendre deslligat de la respiració, i no em refereixo a la necessitat d'inspirar abans de cada frase, sinó a la manera com l'acompanyem des del moviment. És clar que aquest moviment sol emergir d'una manera natural i en la major part dels casos ni

70. Yoshi Oida proposa a *Lactor invisible* els següents exercicis, extrets del *tai ji quan*, basats en el treball imaginari sobre la respiració. Un d'ells és el següent: «Quan inspiris, imagina que l'aire puja des de la terra a través de les cames. Quan expiris, imagina que l'aire retorna a la terra (igualmente a través de les cames)» (Oida 1997: 91).

tan sols hi parem esment. Els instruments es toquen movent el cos, i també cantem movent el cos. Resultaria del tot ineficaç no preparar amb un lleu moviment previ un inici de frase, no acompanyar una melodia amb una certa dansa interior o no resoldre gestualment una determinada cadència. I el mateix es podria aplicar al teatre o a la dansa. Del que es tracta una vegada més és de fer que res no impedeixi aquest moviment natural: cap rigidesa, interferència o bloqueig. D'altra banda, cal afegir que un moviment massa enfàtic, postís, exagerat o fora de lloc resultaria igualment inadequat en la mesura que posaria de manifest una gestualitat perifèrica, carregada de tensions o afectada per la voluntat inconscient d'imitar un determinat model o clixé. Sigui com sigui, cal actuar amb una gestualitat orgànica, fluida, directa. I el cert és que aquesta gestualitat apareix més fàcilment a partir del moment que som capaços de sentir la respiració com una sensació ondulatoria que s'estén per tot el cos i ens acompanya en les nostres frases, cants o danses.

Els ballarins han de respirar els moviments. No sols connectant de manera orgànica moviment i respiració, sinó fent que cada moviment en ell mateix tingui la seva pròpia respiració, el seu alè previ al moviment, el seu impuls inicial, la seva suspensió i la seva caiguda o conclusió.

Els directors d'orquestra han de fer començar l'orquestra a la vegada i sobre el mateix pols rítmic, amb un gest. Per aconseguir-ho cal que aquest gest sigui net, precís, clar i, alhora, respirat. També en aquest cas tota ombra d'encarcament, tensió o dubte es transmetria als instrumentistes i, en conseqüència, al públic. L'entrada ha de generar, doncs, una respiració comuna a tota l'orquestra, i els moviments que la segueixen han de ser respirats, fàcils, elegants. Els directors d'orquestra dansen, en el sentit més profund del terme, i d'aquesta dansa en depèn el so de l'orquestra. No es pot substituir el director d'orquestra per una màquina que porti el temps i vagi donant les entrades: seria un fracàs.

Tanmateix la respiració és allò que més ens caracteritza com a éssers vius. Per poder crear vida escènica, el gest respiratori, entès com a moviment, resulta imprescindible. La sensació de la respiració com a moviment essencial de la vida es percep en el cos com un onatge suau, interior, continu, que el travessa de banda a banda. Aquesta sensació coincideix, de fet, amb la de l'energia corporal fluïnt a l'interior del cos, més coneguda en les tècniques conscients pel seus noms en xinès (*qi*), japonès (*ki*), o sànscrit (*prâna*).⁷¹

La respiració com a eina per a la mobilitat articular

139

La respiració és l'eina que farem servir més sovint per deixar de fer resistència en els exercicis de mobilitat articular. El gest expiratori (sobretot com a sospir) ajuda a alliberar tensió muscular i resulta summament útil a l'hora de concentrar-nos per deixar de contreure la musculatura que bloqueja el moviment articular. En moltes ocasions no som conscients de les nostres tensions, i només després d'haver relaxat la musculatura gràcies a l'acció de «deixar anar», simultània a l'expiració, ens adonem de com estàvem de tensos i, sobretot, de quanta força innecessària estàvem realitzant.

71. Trobareu més informació sobre el *ki* com a sensació corporal al capítol 7 «Seitai», apartat. «*Ki*: respiració, alè, energia vital».

Quan els japonesos parlen del «hara» es refereixen a la part del cos que hi ha uns centímetres per sota el melic. Aquest és el centre de gravetat del cos humà, i en termes occidentals correspon al «ventre». Però el concepte japonès de «hara» significa més que una simple localització física; és el centre de l'ésser en la seva totalitat. És el centre de la força, de la salut, de l'energia i de la integritat de la persona, i el punt de connexió amb el món i l'univers.

Yoshi Oida i Lorna Marshall⁷²

72. *The Invisible Actor*, p. 10.

MOURE I COMMOURE

5. VERTICALITAT, CENTRE I ARRELAMENT

Imaginar per ordenar

143

La pràctica de «deixar de fer» aplicada als exercicis de mobilitat articular ens ajuda a prendre consciència dels nostres hàbits de tensió i resistència al moviment i ens fa avançar cap a un ús corporal menys crispat, amb menys tensions innecessàries. La respiració conscient, experimentada com a sensació de moviment, facilita l'alliberació de tensions i ajuda a millorar la mobilitat articular. L'entrenament regular i prolongat en aquest tipus d'exercicis comporta, amb el temps, la capacitat de deixar de tensar-nos fins i tot en situacions d'estrès i pressió emocional. Poder arribar a estar nerviosos (inquiets, anguiats, espantats, etc.), en escena o fora d'escena, sense estar tensos esdevé, per tant, un dels beneficis cap al qual ens adrecen aquestes pràctiques.

Un cop ens hem habituat a detectar les nostres reaccions de tensió i resistència al moviment i som capaços de «deixar de fer», és el moment d'incorporar exercicis que estableixin centres i direccions imaginàries en el moviment per tal d'enfortir el nostre esquema corporal⁷³ i facilitar un moviment més harmònic i eficient.

73. Intuïció de conjunt o coneixement simbòlic immediat que tenim del nostre propi cos, en situació de repòs o de moviment, en funció de la interrelació entre

Ideocinesi

La idea de F. Matthias Alexander segons la qual imaginar fletxes o direccions en el nostre cos ajuda a aconseguir avantatge mecànic en el moviment la retrobem en la tècnica corporal de treball conscient anomenada *ideocinesi*. La ideocinesi és una disciplina que fa servir imatges com a procediment per a la millora dels patrons musculars.⁷⁴ Permet rectificar els reflexos condicionats que hi ha darrere els hàbits de moviments ineficients o perjudicials concentrant-se en «la idea del moviment» més que no pas en la repetició d'una acció física voluntària. El treball que la ideocinesi proposa parteix de la recerca duta a terme a principi del segle XX per la investigadora i professora nord-americana Mabel E. Todd quan, per superar els problemes que, després d'una malaltia infantil, tenia per moure's i caminar, va haver de buscar nous sistemes de reeducació postural. Malgrat que els metges li van diagnosticar greus dificultats que podien durar-li tota la vida, Todd va aconseguir, gràcies al seu mètode, tornar a caminar amb facilitat. Més endavant va obrir un estudi propi, on va ajudar altres persones a superar els seus problemes posturals i motors mitjançant un sistema que combinava el treball de consciència anatòmica amb l'ús d'imatges que facilitaven l'alineament i l'equilibri. A finals dels anys vint del segle passat es va traslladar a Nova York i va començar a impartir el seus coneixements a la Universitat de Columbia. El 1937 va aparèixer el seu llibre *The Thinking Body*, que ha tingut una gran influència en els estudiosos de la dansa, el cos i el moviment. L'autora hi estableix la correspondència entre pensament i tensió muscular que fonamenta el seu mètode de treball. Diu: «Cada pensament, cada emoció té la seva resposta muscular instantània, encara que si-

les parts i, sobretot, de la relació amb els objectes i l'espai que l'envolta. És construïda a partir de sensacions tàctils, cinestètiques, propioceptives i visuals. (Jean Le Boulch, *La educación por el movimiento en la edad escolar*).

74. Definició d'André Bernard. Vegeu l'article publicat a *Contact Quarterly* l'estiu/tardor de 1997, «An Introduction to Ideokinesis».

gui mínima, i igualment no hi pot haver tensió muscular sense que tingui un efecte mental» (Todd 1937: 268). Aquesta interrelació entre pensament i tensió muscular és el que fa possible que la simple concentració en una imatge (estàtica o de moviment) afecti la realització d'un determinat moviment, i ajudi a fer-lo amb menys esforç.

Lulu E. Sweigard (Sweigard 1975) i Barbara Clark (Matt 1993) són actualment considerades les deixebles més destacades de Mabel E. Todd. Sweigard, que va exercir de docent i investigadora de la divisió de dansa de l'escola Julliard de Nova York durant els anys seixanta, va ser qui va donar el nom d'ideocinesi a aquest nou mètode.⁷⁵

La ideocinesi considera, doncs, el moviment un esdeveniment complex en el qual el sistema nerviós juga un paper que va més enllà que el de ser un simple missatger d'impulsos. El sistema nerviós, segons la ideocinesi, organitza els patrons de moviment; és a dir, el conjunt de músculs que intervenen en la realització d'un moviment. I això ho fa a un nivell subcortical, és a dir, involuntari. Intervenir conscientment sobre els patrons de moviment amb la intenció de canviar-los és, des d'aquest punt de vista, contraproduent; comporta interferir en un procés que funciona –i ha de funcionar– automàticament. Per modificar els patrons caldrà, en canvi, actuar sobre imatges associades a determinats moviments (o actituds posturals), atès que aquestes activen les mateixes neurones que controlen els músculs que hi estan implicats. Segons la ideocinesi, l'esforç voluntari per corregir una determinada actitud postural, per exemple, no comporta canvis reals en la persona que pretén corregir-la. Els canvis reals requereixen necessàriament l'establiment de nous patrons neuromusculars. I per aconseguir-los, cal concentrar-se en l'efecte desitjat per a l'acció muscular, però mai en l'acció muscular en ella mateixa (Sweigard 1975: 145). En altres paraules, per corregir una actitud postural caracterit-

75. El nom prové, de fet, del professor de piano Luigi Bonpensiere, que durant els anys vint i trenta ja el feia servir per anomenar la seva tècnica pianística (igualment basada en imatges).

zada per una pelvis en retroversió no serveix de gaire fer l'acció voluntària de moure momentàniament la pelvis cap endavant. És molt més eficaç imaginar, per exemple, durant una estona cada dia, una fletxa que surt del sacre verticalment, cap a terra. Això crearà un nou patró neuromuscular l'efecte del qual serà una correcció progressiva de l'alineament de la pelvis.⁷⁶

Els exercicis que proposa la ideocinesi es poden fer en moviment o bé en repòs. Els exercicis en repòs se solen fer a terra en la posició anomenada CPR (*constructive rest position*). Consisteix a estirar-se amb l'esquena a terra, les cames doblegades amb els genolls cap amunt i els braços creuats damunt el tors. Es tracta en definitiva de mantenir una posició en què la gravetat afavoreixi una relaxació equilibrada de la musculatura. És en aquesta posició que es durà a terme la feina d'imaginar.

Mabel E. Todd proposa a *The Thinking Body* imaginar direccions o línies de referència per facilitar un millor alineament. Diu, per exemple: «Atès que l'eix de la columna ha de ser llarg, imagina que el teu cap és aixecat amb un ganxo que penja del cel i que, com les dones de Barbablava, quedes penjat pels cabells» (Todd 1937: 211). O bé: «Pensa *cap avall* a l'esquena i *cap amunt* a la part de davant del cos. Deixa que la columna s'enfonsi cap a terra. Imagina-te-la estensa com la cua d'un dinosaure, però mantenint la part de davant del cos cap amunt» (Todd 1937: 174).

Lulu E. Sweigard estableix, per la seva banda, nou línies de moviment principals, que són com fletxes imaginàries situades en diverses parts del cos. Concretament: 1) línia de moviment per allargar la columna cap avall; 2) línia de moviment per escurçar la distància entre el centre anterior de la pelvis i la vèrtebra dorsal 12; 3) línia de moviment que va des de la part superior de l'estèrnum a la part superior

76. Pel que fa a exercicis d'ideocinesi per a l'alineament del sacre, vegeu Irene Dowd, *Taking Root to Fly: Seven Articles on Functional Anatomy*, p. 14.

de la columna; 4) línia de moviment per encongir la caixa toràcica; 5) línia de moviment per ampliar la part posterior de la pelvis; 6) línia de moviment per encongir la part de davant de la pelvis; 7) línia de moviment des del centre del genoll al centre de l'articulació coxofemoral; 8) línia de moviment des del dit gros del peu al taló; 9) línia de moviment per allargar l'eix central del tronc cap amunt (Sweigard 1975: 193-196).

Les possibilitats de treballar sobre imatges per millorar l'actitud postural i el moviment són, de fet, inacabables. En la tècnica creada per Moshe Feldenkrais trobem, igualment, exercicis que fan servir imatges amb finalitats similars a les que persegueix la ideocinesi. Per exemple, visualitzar un rellotge darrere la pelvis o el cap (Feldenkrais 1985: 138-146), imaginar tota mena de moviments de rotació, flexió, extensió, inclinació –coordinats o no entre ells– en diverses parts del cos, pintar amb un pinzell imaginari la meitat del cos d'un color i l'altra meitat d'un altre, etc. Així doncs, Feldenkrais es basa, també, en la idea segons la qual «es millora més mitjançant la visualització que mitjançant l'acció» (Feldenkrais 1985: 163) i en la convicció que les dificultats que ens trobem a l'hora d'imaginar moviments són les mateixes que ens sorprendran a l'hora de fer-los.⁷⁷

Al meu entendre hi ha, en tot cas, tres imatges que juguen un paper especialment destacat a l'hora de facilitar el moviment i que cal tenir especialment en consideració quan es tracta d'aclarir-lo, d'organitzar-lo, de fer-lo més elegant, precís i eficient. Com veurem, totes tres tenen, de fet, una dimensió psicològica que les fa anar més enllà de ser simplement eines útils al moviment. Les podem trobar en pràc-

77. El mètode Perfetti, per a la rehabilitació d'hemiplègics, es fonamenta, de fet, en principis similars, concretament en la reeducació motriu. Aquest mètode posa una atenció especial en la visualització dels moviments a realitzar (sovint amb els ulls tancats) i evita, en una primera fase, les contraccions musculars voluntàries. L'establiment de nous patrons es du a terme, en aquest cas, amb l'ajuda d'un fisioterapeuta.

ticament totes les tècniques conscients, orientals i occidentals, antigues i modernes. Són:

1. La *verticalitat* (imaginar un eix d'alineació vertical).
2. El *centre corporal* (imaginar un punt a meitat de la pelvis, aproximadament, que actua alhora com a centre d'equilibri psicofísic i origen del moviment).
3. L'*arrelament* (imaginar una fletxa de connexió amb la terra).

Verticalitat

148

Des d'un punt de vista postural, però també de moviment, es pot dir que l'alineament del cos al voltant d'un eix vertical comporta una sèrie d'avantatges mecànics. El joc de pesos i contrapesos de les diferents parts del cos troba un major equilibri si s'organitza en relació amb una línia vertical. Segons Philippe Campignon, aquesta línia travessaria –en bipedestació, i pel que fa al pla anteroposterior–⁷⁸ per la cara anterior dels cossos vertebrals, tangent a la vèrtebra L3 i a prop de les C4-C5, el centre d'un eix està entre les articulacions coxofemoral i el d'un altre que unís la part posterior de l'empenya dels peus (Campignon 1996: 45). Quan el cos desvia el seu eix vertical en relació amb aquesta línia, pateix una despesa més gran d'energia i s'allunya de les posicions d'economia d'esforç.

És important assenyalar, però, que prendre consciència de la verticalitat no significa adoptar una postura «recta», estàtica, fixa, que ens encarri o tregui organicitat al moviment, sinó simplement organitzar-nos estructuralment millor per a la bipedestació.

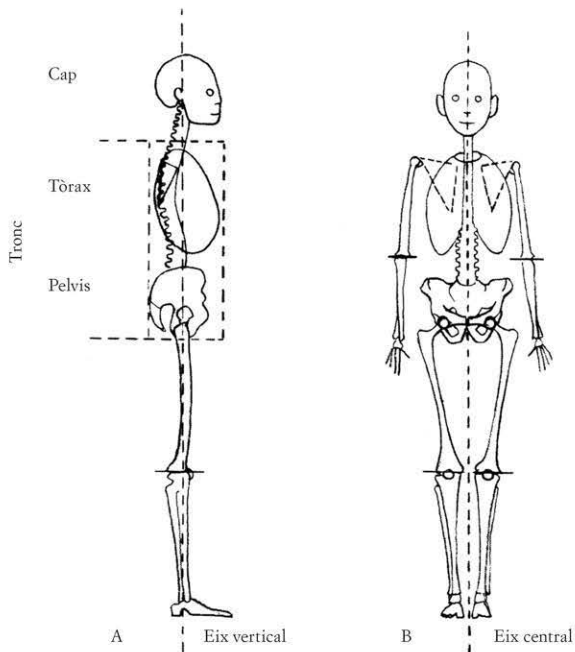
Lulu E. Sweigard assenyala, amb encert, que «l'alineament ideal anteroposterior ha de ser flexible, atès que és dubtós que cap persona

78. Pel que fa a l'eix vertical en relació amb el pla sagital hi ha un acord generalitzat sobre el fet que passa pel centre del sacre i el centre de gravetat, i divideix simètricament la banda dreta i esquerra del cos (Sweigard 1975: 175).

coincideixi a tots els nivells de les articulacions òssies, des del cap fins als peus» (Sweigard 1975: 175). Cal, per tant, no ser excessivament estrictes a l'hora de determinar l'adequació anatòmica a la verticalitat. Sigui com sigui, Sweigard l'estableix amb els següents punts: l'articulació occipital, al centre de les orelles, els cossos vertebrals de les vèrtebres cervicals centrals, les puntes dels acromis, els cossos vertebrals de les vèrtebres lumbars centrals, els caps dels fèmurs, els genolls i l'articulació de la tibia amb el tars (Sweigard 1975: 175).

Els desequilibris més comuns en relació amb la verticalitat es donen en actituds posturals inclinades cap endavant o cap enrere. En el primer cas, la línia de gravetat passa per davant de la tercera vèrtebra lumbar i de les articulacions coxofemorals. Segons Campignon, les persones que adopten aquesta actitud se suspenen de la cadena muscular posterior i mitjana.⁷⁹ Aquesta actitud postural correspon a una «personalitat cerebral, activa, projectada cap al futur, l'esdevenidor, la realització». En el segon cas, la línia de gravetat passa per darrere del cos vertebral de la tercera lumbar i de les articulacions coxofemorals. Les persones que adopten aquesta actitud se suspenen de la cadena posterior i mitjana. És habitual en personalitats «més estàtiques, amb necessitat d'ancoratge, de base, de recolzament, sobretot sensible i afectiu» (Campignon 1996: 45).

79. Campignon es basa aquí en el sistema de Godelieve Denys-Struyf.



150

Fig. 1: Eix vertical vist des dels plans sagital i frontal, segons Lulu E. Sweigard (Sweigard, 1975: 177).

Notem que, atenint-nos a l'hàbit postural en relació amb la verticalitat, podem establir una interrelació entre allò físic i emocional que va, de nou, en els dos sentits. El comportament psicològic influeix en la morfologia i, a la inversa, el fet d'adoptar una actitud corporal, en aquest cas anterior o posterior al eix corporal, ens predisposa a un determinat comportament.

D'altra banda, la verticalitat és requisit per a una bona pauta respiratòria. La respiració depèn de l'estàtica de la columna vertebral;

de fet, no seria òptima sense tenir en compte una bona actitud en bipedestació.

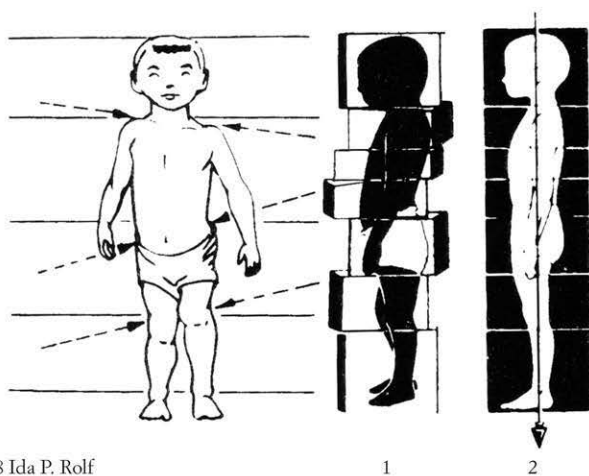
L'emplaçament de la línia de gravetat juga un paper important en la definició de les tipologies en el mètode GDS (Godelieve Denys-Struyf) i determina «les estàtiques afavorides o desfavorides pel que fa a la posició vertical, i a les conseqüències respiratòries» (Campignon 1996: 43).

D'altra banda, imaginar la respiració lligada a la verticalitat n'afavoreix l'assoliment. Irene Dowd, a *Taking Root to Fly*, aconsella als ballarins «imaginar la respiració pujant i baixant per l'eix central del cos, que s'estén per entremig de les articulacions dels malucs amunt a través de la pelvis, al centre del coll, entre les orelles, i al capdamunt del cap» (Dowd 1981: 8).

151

Segons Ida P. Rolf, la verticalitat permet el flux lliure i equilibrat de la força de la gravetat a través del cos (Johnson 1995: 172). Suposa una alineació que comença pels peus i culmina amb la verticalitat de la columna cervical. Seguint F. Matthias Alexander, considera que d'això se'n deriva l'organització de la resta del cos (control primari). La influència funciona, però, en dues direccions. D'una banda es pot dir que per aconseguir l'alineació de la columna cervical cal que s'esborrin totes les compensacions secundàries que originàriament es van formar al tors i, de l'altra, que les tensions primàries del coll (resultat, per exemple, d'algun accident) es transmetin al tors en forma de compensacions. Per a ella, el cos és format per diferents unitats que són com caixes que cal col·locar l'una damunt de l'altra per tal d'aconseguir l'equilibri que fa possible el màxim potencial energètic del cos. La pelvis damunt de les cames, el tòrax damunt de la pelvis, el coll damunt del tòrax, i el cap damunt del coll. «Totes les escoles de mecànica corporal coincideixen» –ens diu– «que la bona postura requereix una alineació vertical de cinc punts corporals significatius: el punt mitjà de l'orella, l'articulació de l'espatlla, l'articulació del maluc, el genoll i el turmell. Un cos construït d'aquesta manera està alineat estàticament. Els cossos mal

estructurats no poden mostrar ni tan sols aquest patró estàtic. Aquest disseny vertical és bàsic per a l'estat dinàmic en què un impuls cap amunt contraresta la força de la gravetat» (Rolf 1994: 239).



© 1958 Ida P. Rolf

Fig. 2: Per Ida Rolf, la verticalitat s'assoleix reordenant blocs sencers i no solament segments vertebrals aïllats (Rolf 1994: 34).

Verticalitat i equilibri van, doncs, estretament lligats. Cal que les diferents cadenes musculars del cos estiguin harmonitzades, que les forces flexores i extensoras es compensin, perquè el cos es mantingui en una posició que faciliti el moviment amb economia d'esforç (Todd 1937: 159-216).

El sentit de la verticalitat és molt necessari als ballarins (sense consciència de l'eix vertical resulta molt difícil mantenir l'equilibri o fer qualsevol mena de gir sigui a l'aire, sobre la punta o la mitja punta), així com per a actors, cantants i instrumentistes en la mesura que els

permet un ús corporal més ben organitzat, i els facilita la possibilitat de moure's d'una manera fluida, harmònica i eficient.

Cal, però, insistir-hi: la verticalitat no té res a veure amb adoptar una determinada postura corporal estàtica, fixa, sinó que ha de ser entesa com la possibilitat d'establir conscientment un eix de referència dinàmic, que facilita el moviment (i es troba, de fet, en constant moviment). Si ens esforcem a adoptar una postura «recta», el que obtindrem serà tan sols rigidesa i encarcament muscular.

D'altra banda, segons les tècniques orientals conscients, la verticalitat és una línia recta imaginària que ens situa entre el cel i la terra, i s'obre com un canal a les sensacions de circulació del *qi*. Isabel Calpe Rufat ho descriu en aquests termes: «En un estat de quietud, el practicant s'endinsa en les sensacions corporals a partir de les quals anirà reajustant progressivament i minuciosament tot l'edifici corporal. Imagina una línia vertical que recorre pel mig del cos des de la fontanel·la al punt equidistant entre els peus passant pel primer *dan tian*. Deixa que la força de la gravetat operi en ell, sense oposar resistència. Es relaxa posant atenció en les zones que solen estar tenses: mandíbula, malucs, genolls, colzes i altres articulacions. Pot imaginar un líquid que va arrossegant les tensions a mesura que circula des de dalt del cos. La respiració és tranquil·la. Un estat de relaxació profunda sorgeix. El *qi* s'activa a l'interior, fluint a través dels canals i alliberant els obstacles que impedeixen el seu pas. Els taoistes descriuen aquest procés com “treure les pedres del riu per tal que l'aigua canti”.

»A poc a poc el cos va trobant per si mateix l'estàtica vertical correcta. Una columna de *qi* o eix central (*zhong zhu*) comença a desenvolupar-se entre els talons i la fontanel·la. El cos s'assembla aleshores a una plomada o a un arbre les arrels del qual s'endinsen a la terra i que és aspirat pel cel. En descendir el pes als talons, en arrelar-se a terra, la coroneta empeny el cel. Progressivament, ens anem ajustant a la verticalitat» (Calpe Rufat 2003: 85).

Sobre la visió de la verticalitat des de fora, la fisioterapeuta i ballarina Peggy Hackney diu: «Quan percebo el “pas de la verticalitat” en algú, veig un plaer a obrir una via d'energia des del centre de la terra, a través del cos, enfora cap al cel, o bé fent passar l'energia pel centre del cos avall cap al centre de la terra. Aquesta persona actua com a conducte entre el cel i la terra. El canal és obert i clar, com un tub obert. Quan no veig el “pas de la verticalitat” sol ser en posició asseguda. Veig desviacions respecte de la vertical, una manca de suport del centre, les estructures òssies no estan alineades i una tensió extra de la musculatura bloqueja la possibilitat d'un patró clar» (Hackney 2002: 224).

154

La consciència de la verticalitat afavoreix, per tant, la relaxació de les tensions musculars innecessàries, especialment a les espatlles (trapezis), que es poden alliberar, deixar reposar i completar plenament el gest expiratori. La musculatura més profunda que sosté la columna vertebral (paravertebrals) pren protagonisme en detriment de la musculatura més externa, les cames es flexionen lleugerament i la pelvis adopta una posició òptima per a l'equilibri.

Per als músics que toquen asseguts és important localitzar els ossos isquis per poder tenir la sensació de lliurar, a través de l'eix central, el pes a la cadira. Aquesta acció de lliurar el pes verticalment a la cadira i reconèixer la pelvis en la seva funció de suport de la columna comporta una reducció immediata de les tensions musculars del tòrax i les cames. Per assolir la verticalitat asseguts és important, doncs, lliurar conscientment el pes a través dels isquis i deixar que el tors es mogui fàcilment a través de la rotació de la pelvis en les articulacions coxofemorals.

D'altra banda, la verticalitat, que com hem dit influeix i és influïda pel gest respiratori, afecta l'emissió de la veu. En paraules del director de teatre Anatoly Vasiliev: «Heu de preparar el vostre cos perquè sigui capaç de crear l'eix vertical. [...] Aquest entrenament prepara

el vostre cos de tal manera que els sons hi puguin sonar».⁸⁰ La professora de veu Cicely Berry, per part seva, assegura que en un cos en desequilibri respecte a la seva verticalitat «les costelles no es poden obrir correctament: a la part inferior de la caixa toràcica hi ha poques possibilitats de moviment, [...] cosa que és absolutament imprescindible per consolidar la teva veu i confiança.

»De manera similar, la base de l'esquena pot estar en una bona posició, però si les espatlles cauen endavant, cal tirar el cap enrere, tant per compensar l'equilibri com per mantenir el cap en una posició normal.

»Trobaràs que l'espai de ressonància en el coll està completament aixafat, de manera que la veu des d'aquí es veurà poc reforçada» (Berry 2006: 45).

80. Pronunciat al curs Methodica 2001. Energy and Theatre. Publicat pel Dramatiska Institutet, d'Estocolm. 2003, p. 89-90.

EXERCICI 26

Seguir un punt de referència amb una canya en equilibri al cap⁸¹

Agafarem una canya de bambú d'un metre i vint centímetres, aproximadament, i ens la posarem al cap, en equilibri, travessada seguint el pla frontal.⁸² Caminarem per l'aula. Realitzarem exercicis simples de moviment dels braços i flexió de les cames, i d'equilibri sobre un peu i l'altre. Assagem alguns moviments de *qi gong*.

Al cap d'una estona la tensió del coll s'ha d'haver regulat, les espatlles s'han d'haver reposat i la verticalitat s'ha d'haver enfortit. Occipital i sacre tendeixen a situar-se en línia. Els transversos espinosos s'activen, i es reforcen en la seva funció antigravitatòria. Tot això passa inevitablement perquè, amb el temps, el cos tendeix a buscar les solucions òptimes. Si no, la canya cau. És clar doncs que només alliberant el coll i les espatlles podrem mantenir la canya en equilibri d'una manera fàcil, amb economia d'esforç, i estar-nos així tanta estona com vulguem, fent i desfent el moviment, amb la sensació de moure'ns sense moure'ns, movent el cos però mantenint la verticalitat estable, respirada, immòbil.

A continuació, es tracta de reprendre l'exercici 22 (seguir un punt de referència), però en aquest cas tant la persona que genera el moviment com la que el segueix porten una canya al cap, en equilibri.

81. Els exercicis amb una canya en equilibri al cap els vaig descobrir buscant un element extern que facilités el treball de la verticalitat i ajudés, alhora, a alliberar el coll de tensions excessives. Segons que he sabut a través de deixebles seus, Monique Pagneau, professora al centre Lécoq, de París, del 1963 al 1979 i directora de Moviment de la companyia de Peter Brook, també ha desenvolupat exercicis similars amb una canya en equilibri al cap.

82. L'exercici també es pot fer amb la canya travessada en el pla sagital.

Centre

El centre psicològic dels occidentals, allí on solem situar el «jo» quan ens referim gestualment a nosaltres mateixos, sol ser a la zona del pit. No coincideix, per tant, amb el nostre centre de gravetat. El primer se situa, doncs, per damunt de l'estèrnum, a la zona del cor, i el segon, lleugerament per sota del llobríngol, a l'alçada de la segona vèrtebra sacra, aproximadament. Aquesta separació, que té un origen sens dubte cultural (el mapa psicofísic oriental és clarament diferent), fa que d'alguna manera visquem permanentment descentrats. Per corregir aquest desequilibri cal un moviment conscient de reconeixement i afirmació del nostre centre real, a la zona pèlvica. Aquest descens, aquest anar cap avall, implica, de fet, una renúncia a una determinada visió d'un mateix. Segons Karlfried Dürckheim, «el moviment cap avall significa abandonar el jou que l'home s'ha forjat per sentir-se amb seguretat i defensar-se; per tant, deixar una forma de vida dominada per l'insaciable desig de seguretat del jo» (Dürckheim 2005: 132). Paradoxalment, un cop realitzat aquest moviment, un cop alliberat el pit de la seva falsa centralitat, obtenim, precisament, més seguretat, energia i confiança. La consciència del centre corporal, també conegut en les tècniques conscients amb els termes orientals *hara*, *tanden* o *dan tian*,⁸³ proporciona, sempre segons Dürckheim, serenitat i calma. «Els que en disposen es distingeixen perquè del seu tronc emana la calma, el vigor i la plenitud, i perquè semblen dignes de confiança, tant per la rectitud i la benèfica calidesa que desprenen del seu ésser com per la solidesa de les seves conviccions. Tenen un centre que sembla que res no pugui ferlos trontollar, que els permet mantenir-se sempre en equilibri o, en tot cas, recuperar-lo de seguida» (Dürckheim 2005: 70). Una calma

83. *Hara* significa «ventre» en japonès. *Dan tian* (*tan tien*) en xinès i *tanden* en japonès signifiquen «camp de cinabri», expressió d'origen taoista. En hinduisme, aquest punt coincideix amb el tercer txakra o *manipura*.

i una seguretat que permeten, en últim terme, agafar perspectiva, deslligar-se de les preocupacions quotidianes i mantenir-se alerta. «Només podem estar alerta i gaudir de perspectiva si posseïm un centre. Quan el perdem, perdem l'equilibri» –diu Fritz Perls (De Casso 2003: 348).

Al capítol «Incorporació i caracterització» del llibre *Sobre la tècnica de la actuació*, Michael Txèkhov proposa un sistema d'interpretació basat en l'adopció del cos imaginari del personatge i la col·locació en ell d'un centre d'actuació. Aquest centre es podrà, aleshores, desplaçar segons convingui, i crear personatges desequilibrats a posta. Per a alguns personatges convindrà situar-lo al cap i sentir així com «la seva ment es torna més activa» (Faust, el Quixot), en d'altres convindrà situar-lo en un ull (Tartuf, Quasimodo) o a l'estómac (Falstaff, Sir Toby Belch), a la part de davant del cos (Hamlet, Otel·lo) o a l'esquena (Sancho Panza) (Txèkhov 1999: 199). Es tracta, en aquest cas, de situar voluntàriament el centre d'actuació del personatge desplaçat en relació amb el centre de gravetat de l'actor. El centre que en aquest cas ens proposa Txèkhov va més enllà de ser un simple centre de moviment atès que pot ser imaginat amb les qualitats que es desitgi. Pot ser gran, petit, mòbil, giratori, creixent, decreixent, etc. L'actor utilitzarà, per tant, les qualitats, situació i moviments del centre imaginari del personatge per conferir-li unes determinades característiques actorals. I tot això cal que ho faci a partir del seu propi centre (el de l'actor).

Quan es tracta d'aconseguir una mobilitat fàcil, fluida i ben organitzada, el centre de moviment de l'actor, com el del ballarí o el del músic, ha d'estar situat a la zona pèlvica. En alguns casos, però, l'interpret haurà de distorsionar voluntàriament la seva pròpia organització corporal per tal de generar certs desequilibris en els personatges a interpretar –la qual cosa el portarà a adoptar, momentàniament, usos corporals erronis. En aquests casos és important, però, que disposi de les eines que permeten retornar fàcilment al punt de sortida, així com de les que fan possible restablir una certa harmonia psicofísica.

En altres paraules, com més ens allunyem del centre, més necessari és saber on és per poder-hi retornar.

Per a Bonnie Bainbridge Cohen, el segon patró de moviment dels prevertebrats (el primer és la respiració) és l'anomenat «llombrígol-radiació». Aquest patró estableix el llombrígol com a centre a través del qual totes les extremitats es relacionen individualment i amb les altres. És simètricament radial i funciona com a centre que enllaça i coordina els moviments. Les extremitats que no es relacionen amb les altres a través del llombrígol en el període d'aprenentatge dels primers anys de vida, afegeix, no establiran relacions eficients entre elles en els futurs patrons (Bainbridge Cohen 1993: 17). El patró llombrígol-radiació, que regeix, doncs, els moviments d'expansió i obertura cap a l'exterior, així com els de contracció i retorn al centre, correspon, per exemple, a determinats moviments sobtats dels nadons de llençar el cap enrere. Segons ella, aquests impulsos s'inicien a la zona del plexe solar.

Els coreògrafs i ballarins que durant la primera part del segle XX protagonitzen el naixement de la dansa moderna dediquen molts esforços a esbrinar quin és l'origen del moviment, des de quina part del cos provenen els impulsos més profunds de la dansa. La majoria consideren que la dansa clàssica s'ha perdut pels camins equívocs de la forma o de l'efecte purament estètic, i que cal retrobar-ne l'origen orgànic i emocional. Inlluïts per les teories de François Delsarte i per les tècniques de dansa orientals, Ted Shawn i Ruth Saint-Denis transmeten als seus alumnes la importància de generar el moviment des del tors i lligar-lo a l'expressió de sentiments. Un dels deixebles més destacats, Martha Graham, no triga a situar l'origen del moviment en la zona de la pelvis, recuperant per a la dansa parts del cos que havien estat reprimides o ignorades per la dansa acadèmica per raons de tipus cultural. Robert Cohan, deixeble de Martha Graham, fundador i director de The Place, London Contemporary Dance School, parla, al seu torn, de la importància d'organitzar el moviment al voltant del centre de moviment en aquests termes: «Si tot l'esforç abocat sobre si mateix es

pogués expressar en una sola idea, aquesta seria centrar-se, la capacitat per moure's, mantenir-se i organitzar-se al voltant del centre físic del propi cos. De la mateixa manera que el món orienta tota la seva massa al voltant d'un punt central, potser un àtom, també nosaltres tenim un punt central identificable en el nostre cos, i des del qual s'inicia el moviment. Es tracta del nostre centre físic. Una persona que està centrada ho pot aprendre a fer tot. Si no ho està, potser desenvoluparà uns braços i unes cames d'aspecte bonic, però mai no aprendrà a moure's bé» (Cohan 1986: 32). El centre físic descrit per Cohan està situat al mateix lloc (dues polzades per sota el melic) que el centre energètic de les tradicions orientals. Aquest centre de moviment, aquest punt a partir del qual el cos irradia la seva capacitat de moviment en totes direccions, coincideix, doncs, amb el centre de gravetat, que se sol situar davant la part superior del sacre, tres o quatre centímetres sota el llombrígol, i tres o quatre centímetres endins del ventre.

Per a les arts marcial i tècniques conscients orientals, la localització del centre corporal va lligada a la percepció de l'energia corporal (*ki* o *qi*) i a l'experimentació de la respiració com a sensació de moviment. Segons Tsuda, «hi ha una expressió en japonès que designa un punt del ventre anomenat *seika tanden*, el punt situat sota del llombrígol, anomenat camp de cinabri. Aquest punt es coneix també amb el nom de *kikai*, oceà de *ki*.

»És una expressió molt utilitzada pels japonesos. Quan es tenen problemes es diu: heu d'afermar el vostre *seika tanden*. [...] Es creu que afermant aquest punt, es poden resoldre tots els problemes [...] Quan recolzem (la mà) lleugerament en aquest punt, en la posició d'ajagut sobre el dors, tot seguint el ritme respiratori, se sent una mena de forat [...] aquest forat normalment recula amb l'expiració i s'omple amb la inspiració, com una pilota de cautxú ben inflada. En aquest cas direm que el tercer punt del ventre està *jitsu*, positiu, replè. En el cas contrari, el forat només recula i no té la força d'omplir-se contra la força dels dits. El tercer punt està aleshores *kyo*, negatiu, buit, desinflat» (Tsuda 1973: 183-184).

El centre actua com a punt d'irradiació i projecció del cos en l'espai. Inclou la direcció que, seguint la vertical va cap amunt i la direcció que, obrint-se cap avall, com un con, ens posa en contacte amb el terra.

Arrelament

Tal com assenyalava Peggy Hackney a *Making Connetions*, en la nostra societat es dona una sobreidentificació amb la part superior del cos i una desidentificació amb la part inferior. Aquest fet cultural comporta una sobrecàrrega de tensió en la zona del pit i les espatlles, i, alhora, una disminució de la sensibilitat i, per tant, de la consciència de la pelvis, les cames i els peus, que poden presentar bé rigidesa, bé hipotonia. Això està lligat, d'una banda, a la sobreidentificació amb els valors que se solen localitzar en la part superior de cos (intel·ligència, responsabilitat, esperit emprenedor, agressivitat, i, fins i tot, determinat romanticisme, determinada espiritualitat, etc.), de l'altra, a una negació de la sexualitat, l'expulsió dels excrements i la naturalesa animal de l'home. Segons el psicoterapeuta reichian Georges Lapassade, «hi ha homes, i no són casos infreqüents, d'espatlles amples, malucs estrets i cames primes, d'aspecte dèbil. Es diria que tota l'energia es troba centrada a la meitat superior de l'individu, i que la inferior ha romàs gairebé impotent. Hem constatat que, en general, quan les cames adquireixen músculs i augmenta el potencial sexual, les espatlles cauen, el pit es retrau i el centre de gravetat es desplaça de forma apreciable cap a la part inferior» (Lapassade 1978: 67).

El camí per restaurar el contacte amb el terra i tot el que això comporta des d'un punt de vista psicològic passa per «arrelar-se»; és a dir, recuperar la consciència i la sensibilitat de la part inferior del cos per tal de poder establir una connexió amb el terra. Aquesta connexió pot ser imaginada bé com una fletxa que, des del centre, apunta cap avall, al centre de la terra, bé com l'existència d'una àmplia base

de contacte dels peus amb el terra, bé com una sensació de respiració a la planta mateixa dels peus.

El contacte amb el terra proporciona seguretat, confiança, força. «Els peus i les cames són el fonament i el suport de l'estructura del jo. Però aconsegueixen també altres papers. És mitjançant els peus i les cames que establim contacte amb l'única realitat de la vida que roman immutable: la terra. ¿No diem, de fet, que una persona toca de peus a terra per significar que té un sòlid sentit de realitat? Per contra, estar a la lluna denota una falta de contacte amb la realitat.» (Lapassade 1978: 64) El director de teatre Declan Donnellan, per part seva, aconsella als actors sentir l'energia que prové del terra: «Imaginar que l'energia sorgeix del terra ens ajudarà perquè, massa sovint, l'actor creu inconscientment que tota l'energia útil prové del cervell. Aquesta assumptió invisible pot destruir la llibertat de l'actor» (Donnellan 2004: 136).

162

Un dels aspectes més característics de la dansa moderna és la recuperació del terra com a referent per al moviment, com a element d'interrelació directa amb el cos (Dunan, Laban, Ruth St. Denis, Ted Shawn, i, sobretot, Graham, Humphrey i Limón, entre d'altres). Baixar a terra, caure a terra, relliscar, rodolar, dansar amb peus descalços, dansar posant en contacte totes i cadascuna de les parts del cos amb el terra, són elements distintius de la dansa contemporània respecte a la dansa clàssica, molt més lligada a la verticalitat, l'elevació, l'equilibri, el moviment ascendent.

La relació activa de l'actor o ballarí amb el terra, l'anomenat arrelament, és percebut com «una efusió pesant de flux que va de la persona a la terra i li permet sentir-ne el contacte i obtenir-ne suport. Sigui quina sigui la part del cos que està en contacte amb el terra permet als seus porus obrir-se al flux i sentir la pesantor del moviment natural de les cèl·lules i òrgans del cos fluïnt a través d'aquest punt de contacte cap a la terra i entrar en relació amb la gravetat. Si aquest punt de contacte és la planta dels peus és gairebé com si hi hagués

conductes esponjosos palpables o profundes arrels que anessin des del peu al centre de la terra, i, alhora, des del peu fins a la pelvis» (Hackney 2002: 236).

El treball continuat per alliberar les articulacions coxofemoral i dels genolls facilita la sensació d'arrelament. O, el que és el mateix, mentre existeixi algun tipus de bloqueig a l'articulació coxofemoral i a la pelvis, sigui per rigidesa muscular, sigui per un mal ús, resulta molt difícil fer arribar l'atenció a la planta dels peus. Les actituds posturals fora de la verticalitat (inclinació cap endavant, enrere o a les bandes) causen, igualment, pèrdua d'arrelament als intèrprets de les arts escèniques. Finalment la crispació dels dits dels peus i la tensió a la planta del peu perjudiquen, també, el contacte amb el terra i redueixen el sentiment de suport. En aquests casos és recomanable combinar exercicis de mobilitat articular amb exercicis per aclarir el mapa corporal (estudi de làmines, esquelets model, palpació de reconeixement, etc.), massatge a la planta del peu i exercicis per fer baixar la respiració (com a sensació de moviment) als talons.

És poc probable que Federico García Lorca cités Zhuang Zi quan va dir: «El duende no está en la garganta; el duende sube por dentro desde la planta de los pies» (Lorca 1997: 151). Però resulta curiós de comparar aquesta frase amb la que va escriure dos mil quatre-cents anys abans, aproximadament, un dels filòsofs taoistes més destacat: «Un home que té confiança en ell mateix situa l'arrel del *qi* als talons, un home descentrat respira per la gola» (Calpe Rufat 2003: 79). D'entrada podem pensar que el *duende* no té a veure amb la respiració, sobretot entesa des d'un punt de vista fisiològic, i que la referència a la gola en un cas sembla que té a veure amb el cant, i, per tant, Lorca s'estaria referint únicament al *duende* de *cantaor*, i, en l'altre, gola es refereix a l'entrada d'aire. Si ens ho mirem amb més detall ens adonem, però, que *duende* és, finalment, sinònim d'inspiració, i que el que fa un home que té confiança (un home veritable, segons la traducció d'Iñaki Preciado Idoeta) quan respira des dels talons ho fa per agafar aire, o, millor dit, *qi* de la terra. Vist des d'aquest punt de

vista, agafar *qi* pels talons i que la inspiració ens vingui pels talons té molt a veure. Imaginar que respirem pels talons és una manera d'establir contacte amb el terra, d'agafar l'energia de terra. Respirar pels talons és, segurament, la manera més profunda d'arrelar-se.

El mestre de shiatsu Shizuto Masunaga també fa referència a la possibilitat de respirar amb la planta dels peus: «A l'antiguitat els xinesos deien que les persones quan estaven pròximes a la mort només respiraven pel nas, i que les persones malaltes respiraven amb les espatlles, i que les persones ordinàries respiraven amb el pit. Es deia que els homes savis respiraven amb el ventre i els mestres amb la planta dels peus» (Masunaga 1989: 51).

EXERCICI 27**El moviment de la respiració: amb canya en equilibri al cap, amb consciència de verticalitat, centre i arrelament**

Es tracta de repetir l'exercici 2, però en aquest cas amb una canya de bambú travessada al cap, en equilibri, seguint el pla frontal. L'equilibri es regula a partir de les sensacions que proporciona el contacte de la canya al crani. Val la pena, però, dedicar uns segons a comprovar en un mirall si està en posició horitzontal. S'ha d'evitar mantenir l'equilibri amb el cap inclinat. Si la canya ens cau, prendrem nota de cap a quina banda ha caigut. Si diverses vegades cau cap al mateix costat és possible que el nostre hàbit postural comporti una desviació de l'eix vertical cap a la banda de la caiguda del bambú. Amb l'expiració baixem l'atenció als peus. Notem el contacte dels peus amb el terra, i ens hi arrellem. Amb la inspiració ens despleguem en l'espai des del centre, irradiant cap enfora, com una estrella de mar, sense posar, però, tensió muscular, ocupant conscientment l'espai que ens envolta i reconeixent alhora l'eix vertical. (Pausa.) Escoltem la música, respirem. (Pausa.) Ens enfortim cada cop que baixem per renovar el contacte amb el terra. Els genolls flexionats, el sacre vertical, la sensació de centre enfortida, el cap lleugerament inclinat endavant, l'esquena oberta, desplegada, sobretot a la zona lumbar. Quan estem en aquesta posició, mantenim l'apnea o pausa postexpiratòria fins que tornem a tenir necessitat d'inspirar. Aleshores el sentit del moviment s'inverteix. Ens expandim desplegant els omòplats, els colzes i fins als dits de les mans. La zona lumbar recupera la lordosi i el pit s'obre. Compte, però, d'exercir excessiva tensió muscular. No cal. Imagineu que la respiració us mou, ella a vosaltres. (Pausa.) Només el moviment de la respiració desplegant l'esquelet i retornant al centre. Al centre del cos, i de la terra. (Pausa.) Escolteu la música i permeteu que el moviment de la música es barregi fàcilment amb el vostre, i això es transformi en una mena de navegació. Navegueu sobre la música, momentàniament, damunt de l'onatge de la vostra pròpia respiració. La sensació de moviment respirat ocupa més i més cada racó del vostre cos. Escolteu la música, amb tots els seus detall tímbrics

i melòdics. Permeteu que la música us envolti, que us toqui, que us afecti. (Pausa.) La respiració us mou. Desplegueu-vos i enfonseu-vos profundament cap a l'interior de la terra una vegada i una altra.

Aprenuem a acceptar. Aquesta és una de les armes més grans que un actor pot tenir, la capacitat d'acceptar: desitjar que les coses passin com han de passar. [...] No negueu res, no inventeu res, accepteu-ho tot i continueu endavant.

David Mamet⁸⁴

84. David Mamet, *Veritat i mentida. Heretgia i sentit comú per a l'actor*, p. 86-87.

MOURE I COMMOURE

6. LA POR: COM MANEGAR-LA

Pànic escènic

169

La posició vertical ha significat per a l'home l'exposició constant de les seves parts més vulnerables a possibles agressors. En situació de perill, la primera reacció dels humans és similar a la resta de mamífers: aturar-se, posar-se en alerta, augmentar el to muscular, retenir la respiració, observar i respondre esperant que passi el perill, o bé entrant en acció. Si l'amenaça és molt greu, o no s'allunya, ens preparam per activar patrons més profunds de lluita o fugida. I tot això acompanyat per la corresponent generació hormonal (adrenalina, noradrenalina, etc.). Normalment, quan el perill ha passat retornem a un estat d'activitat neutra. Això, però, no sempre és així, entre altres raons perquè les situacions de perill poden ser difícils de delimitar, se situen en el temps passat o futur i generen estrès, ansietat o angoixa, de tal manera que una reacció pot persistir o fins i tot incrementar-se fins a esdevenir una part permanent de la nostra estructura corporal (Keleman 1985: 62).

L'anomenada reacció de l'ensurt, és a dir, el reflex que ens protegeix dels perills imminents, s'inicia, segons la tècnica Alexander, amb una modificació del control primari, és a dir, de la relació de cap, coll i tors, i continua amb l'elevació de les espatlles i l'augment de la tensió muscular a la zona del pit i els genolls, amb la corresponent pèrdua de to en la musculatura antigravitatòria (Gelb 1981: 53).

El pànic escènic, que en els seus efectes corporals no és altra cosa que una variant de la reacció de l'ensurt, s'ha tractat sovint, en contextos educatius, com un tabú, un problema del qual és millor no parlar gaire perquè se suposa que se'n va sol, amb el temps i el costum. Sovint s'ha intentat minimitzar, evitar o fins i tot negar, malgrat influir de manera decisiva en la qualitat interpretativa d'actors, músics o ballarins, i condicionar completament la seva trajectòria professional. I en la majoria de casos no s'han sabut donar eines realment eficaces per afrontar-lo. L'únic consell ha estat, en moltes ocasions, «no et preocupis», però, com diu Declan Donnellan, aquest és un consell del tot contraproductiu perquè «no hi ha necessitat real de preocupar-se. ¿I com n'hi ha d'haver si la “preocupació” és la causa del problema? Normalment resulta prudent prendre precaucions. Però preocupar-se és sempre imprudent.

»Es pot manegar la por. Però abans ens cal reconèixer i veure totes les nostres pors. I això és millor fer-ho en fred, més que no pas quan ja estem a les seves urpes. Només veient la por podem pensar en ella, objectivar-la i superar-la.» (Donnellan 2004: 38).

Deixar de negar la por

Negant la por, traient-li importància, l'únic que s'aconsegueix és multiplicar-ne els efectes negatius de tal manera que aviat apareix la por a tenir por, la por a equivocar-se per causa de la por i això, sumat a la sensació de no poder fer res per «controlar-la», proporciona un sentiment d'inseguretats i desconfiança que va minant l'autoestima.

La por a la por o la negació de la por tenen, d'entrada, conseqüències molt més negatives que la mateixa por. La por és, tot comptat, una emoció, comuna al conjunt dels humans, útil per a la supervivència, i de la qual ningú no s'ha d'avergonyar ni sentir-se acomplexat. Si això es dona pot ser útil dedicar uns moments a reflexionar quina pauta o guió educatiu ens ha inculcat aquest complex. De fet, és un

hàbit molt estès en la nostra societat preparar els nois per negar la por així com l'expressió de la tristesa a través del plor; de la mateixa manera que habitualment s'educa les noies a no expressar la ràbia, a no cridar, i, en segons quins àmbits socials, a ser porugues, modestes i temoroses.

Tots els grans artistes tenen por i n'han tingut. D'altra banda, sortir a escena sense un mínim de trac (de por) fa que l'acte interpretatiu esdevingui insípid, pla, distant, avorrit. La qüestió no és tenir por o no tenir-ne, la qüestió és saber què fer amb les emocions, incloent-hi la por.

Deixar de controlar la por

Cal, per tant, començar per reconèixer i acceptar la por. Lluitar contra la por és una guerra perduda que només pot comportar un augment de la crispació. Proposar-se controlar la por tampoc no és la solució. L'acció de controlar té massa a veure amb la d'intentar reprimir o negar. I a més significa dividir-se en dos. No és bo imaginar que dins nostre hi ha una part que pot dominar la resta. Si aquesta part l'associem al cervell aleshores les possibilitats d'èxit del control de la por són realment escasses. Les emocions com més les volem controlar, més ens acaben controlant elles a nosaltres. És millor adoptar una actitud més humil, acceptar-les, gestionar-les si cal. I, sobretot, viure-les sense oferir resistència.

Acceptar i reconduir la por

Un cop acceptada la por, hi ha, però, diverses estratègies que poden resultar útils per disposar-nos positivament cap al moment de l'actuació escènica, per fer-nos sentir més segurs i tranquils. Com, per exemple, repassar mentalment tots i cadascun dels moviments que

farem (sigui la digitació, en el cas dels músics, la coreografia, en el cas dels ballarins, o els desplaçaments en l'espai i les transicions en el cas dels actors). Els problemes que apareixen quan imaginem els moviments són els mateixos que apareixeran quan els fem. Si som capaços d'interpretar tota l'obra mentalment, amb calma, moviment a moviment, podem tenir la tranquil·litat d'haver-la preparat al màxim. Més enllà d'això, només ens podem perjudicar interferint sobre nosaltres mateixos. És igualment útil la visualització assertiva de la interpretació, observant i gestionant les reaccions emocionals de cadascun dels moments i anar-les associant a sensacions gratificants. Cal, en qualsevol cas, evitar projectar en el públic sentiments de crítica o hostilitat, imaginant-lo com un sol ens advers, disposat a jutjar el nostre més mínim defecte. Ben al contrari, és convenient pensar que la gent que ha vingut és diversa, respondrà de maneres diferents, però, en general, té ganes de veure'ns o d'escoltar. És recomanable sintonitzar amb la seva il·lusió i compartir amb ells la cerimònia de l'acte teatral. Finalment, pot ajudar a mantenir-nos centrats i a punt per actuar, arribar d'hora al teatre o a la sala de concert i prendre un temps per centrar-nos, entrar en contacte amb nosaltres mateixos, i observar, ocupar i fer-nos nostre l'espai de la representació.

Claudio Arrau recomana el següent per a les estones prèvies: «En primer lloc, sempre dormo –normalment dues hores. Descansar és molt important abans d'un concert. I a través de la son arribes al cor de la teva creativitat subconscient. Després, m'agrada anar a la sala de concerts una hora abans del començament. Em desperto amb una hora d'anticipació –és a dir dues hores abans d'anar a l'escenari. Entre bastidors, a la sala de concerts, visualitzo la música. Repasso mentalment almenys la meitat del recital. Després, a la mitja part, repasso la resta. D'aquesta manera quan vaig a escena tinc un sentiment d'eufòria –la sensació que alguna cosa meravellosa és a punt de passar-me» (Horowitz 1999: 108).

Deixar anar la tensió perifèrica, enfortir la força central

Els manuals per combatre la por escènica solen recomanar, a banda dels consells de tipus psicològic, la relaxació (generalment la relaxació progressiva de Jacobson o l'entrenament autogen de Schultz). Si bé pot ser una eina útil per reduir l'ansietat i l'estrès durant determinats períodes d'assaig o aprenentatge, cal anar amb compte amb la relaxació com a tècnica a aplicar abans de sortir a actuar. Un estat de relaxació profunda no és, en cap cas, recomanable per entrar a l'escena. L'eliminació de totes les tensions corporals no és la solució a la reacció de l'ensurt. Enfront d'aquesta reacció de tensió, sobretot el que cal és saber «deixar de fer» la tensió del coll, la qual cosa comportarà, immediatament, una certa relaxació de la tensió perifèrica (espatlles, braços, cames, etc.). Al sortir a escena convé, en canvi, que el centre del cos estigui fort, viu, irradiant, despert i a punt per reaccionar. D'altra banda, una verticalitat activa, una respiració oberta, fluida, i un sentiment de contacte amb el terra (que generi seguretat, serenitat i aplom) ajuden, sens dubte, a manegar les emocions negatives o situacions adverses que es podran presentar. La recomanació de Barbara i William Conable resulta, en aquest sentit, molt pertinent: «[Això] és el que un actor o cantant podria fer en resposta a una onada de temor. Simplement elevar-se en resposta a ella» (Conable 2001: 184). És a dir, inhibir la reacció de tensió del coll i transformar-la mitjançant una instrucció d'alliberament i direccionament ascendent.

173

Quan la reacció davant de la por escènica resulta desproporcionada o persisteix en el temps és aconsellable entrenar-se per evitar que la resposta muscular associada sigui paralitzant. És a dir, entrenar-nos a estar nerviosos (amb totes les seves variants: inquietos, ansiosos,angoixats, estressats, etc.) sense estar tensos. Els exercicis de mobilitat articular, en la mesura que ens acostumen a inhibir les tensions i resistències al moviment, ajuden en aquest sentit.

A continuació es detallen dos exercicis que tenen per finalitat l'observació i la presa de consciència de les nostres reaccions davant de

la por per tal que, un cop detectades, puguem anar-nos habituant a «deixar-les de fer».

EXERCICI 28**La reacció davant de la por⁸⁵**

Ens distribuïm per l'aula en parelles. Caminem. Una persona posa una mà al clatell de l'altra, de tal manera que noti el moviment de l'articulació del crani amb les primeres cervicals (atles i axis). Els que heu posat la mà al clatell de la vostra parella fareu alhora de guia i observador. Subjecteu-li el braç amb l'altra mà. Així podreu dirigir millor la persona guiada, que ara tancarà els ulls. Observeu els canvis corporals en el moment de tancar els ulls. A partir d'ara ens anirem enfrontant amb diverses situacions de perill i observarem les reaccions corporals que hi anem associant. Podeu fer canvis de direcció, anar endavant, enrere, variar la velocitat. La persona que fa de guia té, però, la responsabilitat que la persona guiada no xoqui. (Pausa.) Observeu les reaccions corporals cada vegada que la persona guiada se sent en perill. En quines parts del cos hi ha tensió muscular? Reté la respiració? Fa passes petites? Es resisteix al moviment tirant l'esquena enrere? O bé encongeix les espatlles? Doblega els colzes? Arrufa el front? Posa tensió als ulls, fent un gest de mirar fins i tot encara que estigui amb els ulls tancats? Persisteixen les tensions, o bé es desfan de seguida? Podeu córrer momentàniament. Atenció, però, no es tracta tampoc de portar a ningú a un estat de pànic. Pareu. Obriu els ulls. Ara cal que el guia comentí què ha observat. Escoltem amb atenció què ens diuen. (Pausa.) Tanquem els ulls i repetim l'exercici procurant no fer allò que ens acaben de comentar. Deixem, per tant, d'encongir les espatlles, d'arrufar el front, de tensar les cames. Ens anem habituant a detectar què fa el nostre cos quan se sent amenaçat i ens exercitem a deixar-ho de fer. Feu servir la respiració per reduir la tensió. Aprofiteu el gest espiratori per afluixar aquelles parts del cos que s'han contret davant la por. Podem experimentar la por sense

85. L'exercici s'inspira en els principis de la tècnica Alexander. Va ser creat amb l'objectiu de poder prendre consciència de la reacció de l'ensurt i treballar sobre la seva inhibició.

col·lapsar-nos? O bé, en el cas que s'hagi produït una reacció de protecció, podem deixar-la de fer immediatament després? Ens aturarem i comentarem de nou l'exercici a la vostra parella. (Pausa.)

Repetim l'exercici observant específicament com es comporta l'articulació del crani amb les cervicals i provant de mantenir-la lliure fins i tot en situació de perill. Tanqueu de nou els ulls però quedeu-vos quiets, de moment. Ara els guies us ajudaran a sentir el crani flotant damunt de l'articulació fent petits moviments de flexió, extensió, inclinació i rotació. Quan ja sentiu l'articulació lliure, comenceu a caminar de nou. A poc a poc. Observeu en quin moment perdeu aquesta llibertat. Deixeu de fer la tensió que l'ha bloquejat momentàniament i recupereu la sensació d'obertura i llibertat articular en el coll. (Pausa.) Obriu els ulls. Comenteu les sensacions experimentades. I canviem les posicions. Els guies passen a ser guiats. Els guiats passen a ser guies.

La por a l'error causa l'error

Que la por a l'error sigui justament causa d'error és un peix que es mossega la cua. La por a equivocar-nos provoca tensions musculars que ens paralitzen, descentren i encarcaren fins al punt d'abocar-nos de ple a allò que volem evitar. Per trencar aquest cercle viciós cal exercitar-se d'una manera decidida i clara en l'acceptació de l'error. Només així podrem trencar la cadena.

Acceptar l'error vol dir permetre's la possibilitat d'equivocar-se i, si cal, jugar amb aquesta possibilitat fins a divertir-se i passar-s'ho bé. Michael Gelb, a *El cuerpo recobrado*, explica com ensenya els seus alumnes a fer malabars. Per començar, els demana que assagin diverses formes d'equivocació. En els malabars es tracta que «s'acostumin que els caigui la pilota i es diverteixin quan això passa» (Gelb 1981: 110). En un altre moment del llibre explica com va aprendre ell mateix a anar en monocicle: «Quan vaig intentar pujar per primera vegada en un monocicle, queia immediatament. Aviat vaig descobrir que podia mantenir-me assegut si em recolzava en una paret i, més endavant, utilitzant un pal d'escombra com a bastó. Però quan tractava de pedalejar sense cap suport, el meu temor a caure s'imposava ràpidament. La meua capacitat d'inhibició no era suficient per superar l'aclaparadora força de l'instint, i em vaig adonar que hauria de vèncer la por si volia aprendre.

»Amb aquesta idea, vaig abandonar qualsevol propòsit de mantenir l'equilibri, i en canvi vaig començar a practicar caigudes, considerant que si no em posava rígid no em faria mal. Quan vaig poder veure que podia caure sense lesionar-me, vaig començar a pensar de nou a mantenir l'equilibri, sabent que no havia de «témer res tret de la mateixa por» (Gelb 1981: 114-115).

F. Matthias Alexander va més enllà quan assegura que del que es tracta és, sobretot, de no voler encertar, de no intentar «fer-ho bé», atès que la idea del que significa «fer-ho bé» desencadena immediatament un hàbit de moviment i postural antic, i, per tant, desen-

certat. «Per paradoxal que pugui semblar, l'única possibilitat d'èxit de l'alumne resideix no a "intentar encertar", sinó tot el contrari, a "volar estar equivocats" [...]. En relació a això, és de la major importància recordar que cada "intent" fallat no només reforça els hàbits psicofísics antics i equivocats de l'alumne associats al seu concepte d'un acte particular, sinó que implica al mateix temps experiències emocionals noves de desànim, preocupació, por i ansietat.» (Alexander 1995b: 191)

178

A més de permetre'ns equivocar-nos i jugar amb l'equivocació, és igualment interessant habitar-nos a no bloquejar-nos corporalment quan ens equivoquem; és a dir, habitar-nos a no perdre el centre, a no tesar el coll, a no retenir la respiració, a fluir, en definitiva, acceptant els imprevistos (en la nostra actuació o en la dels altres). I en això també hi ha un entrenament possible. Un cop mentalitzats que no existeix la interpretació perfecta i que, en major o menor mesura, sempre hi haurà errades en la interpretació sigui d'una partitura d'una dansa o una peça teatral, cal preparar-se per integrar-les en l'espectacle amb facilitat.

Com és sabut, el que en cap cas ha de fer l'intèrpret davant l'error és aturar-se i demanar perdó al públic, ni tan sols comentar l'errada amb un gest de desaprovació, per petit que sigui. Cap ganyota, cap encogiment d'espatlles, s'ha d'interposar entre l'intèrpret i els espectadors. Entrenar-se en aquest sentit és el que proposa l'exercici següent.

EXERCICI 29**La reacció davant de l'error⁸⁶****Primera part**

Cal que cadascú disposi d'una canya de bambú i un pal de fusta.⁸⁷ Poseu-vos la canya en equilibri al cap, sagitalment, és a dir, que pugueu veure'n un extrem davant vostre. Caminem per habuitar-nos a mantenir la canya en equilibri, per anar trobant el to just en el coll i anar permetent que les espatlles s'afluixin i l'esquena s'obri. A poc a poc es va construint una sensació clara de verticalitat, que s'acompanya amb un enfortiment del centre i de l'arrelament. (Pausa.) Deixem la canya i agafem el pal, l'agafem per un extrem i el llancem suaument fent-lo girar. El llancem i el recollim sense fer soroll, si és possible, sense que en caure xoqui contra el palmell de la mà. Ens el passem d'una mà a l'altra. Permeteu que caigui. Observeu les vostres reaccions corporals cada cop que cau. Llanceu-lo expressament a terra. Això mateix. (Pausa.) Ara anirem incorporant nivells progressius de dificultat i cada cop observarem com reacciona el nostre cos. Si noteu que la tensió s'acumula a la part alta del cos, i que la respiració es reté o redueix, «deixeu-ho de fer», sisplau. En això consisteix el repte d'aquest exercici: poder mantenir l'arrelament, el centre i la verticalitat, fins i tot en situacions de dificultat creixent. I si perdem alguna d'aquestes direccions hem de procurar restablir-la aviat. (Pausa.) Ens col·loquem la canya al cap en equilibri i llancem, alhora, el pal d'una mà a la mateixa mà primer i d'una mà a l'altra, després. (Pausa.) Feu

86. Part d'aquest exercici prové de l'eurítmia (vegeu el capítol 11), concretament el fet de passar-se un pal en rotllana, rítmicament. Les complicacions successives de l'exercici (llançar la canya en comptes de passar-la i afegir posteriorment una canya en equilibri al cap) són afegits que he anat incorporant amb l'objecte de poder observar i prendre consciència de les reaccions davant de l'error, i exercitar-nos a «deixar-les de fer».

87. La canya de bambú ha de ser d'un metre i mig de llargada i un centímetre i mig de gruix; el pal, de fusta, d'un metre de llarg i un centímetre de diàmetre.

servir la respiració per mantenir-vos centrats, per evitar que la tensió pugui a les espatlles. (Pausa.)

Segona part

Deixem la canya però conservem el pal. Fem una gran rotllana. Ara ens passarem el pal simultàniament i de manera rítmica. L'agafem amb les dues mans i el sostenim verticalment davant nostre. Marquem un compàs de preparació i comencem a passar-lo cap a la banda dreta. Tots els pals es passen i es recullen al mateix temps. És molt senzill. Noteu que per mantenir el temps l'únic que hem de fer és no interferir. La por fa que ens avancem o, excepcionalment, ens endarrerim. Manteniu-vos en el centre, respireu i gaudiu. Aleshores el temps roda sol. Per mantenir el pols, l'únic que hem de fer és no fer res. (Pausa.) Afluïeu els genolls, no perdeu la connexió amb el terra. (Pausa.) I ara tanquem els ulls. Procureu no modificar res. Procureu seguir donant i rebent el pal de la mateixa manera, al mateix lloc, malgrat existir una dificultat addicional. (Pausa.) Obrim els ulls. Fem el mateix però cap a la banda esquerra. Compareu i unifiqueu les sensacions propioceptives del moviment cap a una banda i altra. Tanquem els ulls. Ens mantenim en el centre. Respirem. Inhibim les reaccions de tensió. Parem i obrim els ulls.

Tercera part

Ens distanciem un parell de metres en relació amb les persones que tenim a cada costat. Ara ens passarem el pal llançant-lo per la dreta i rebent-lo per l'esquerra simultàniament. Noteu que no cal agafar amb força el pal. N'hi ha prou de sostenir-lo entre el polze i els dits índex i cor. Proveu de passar-lo al vostre veí de la dreta per anar agafant la mecànica de moviment. Proveu de rebre el pal del veí de la banda esquerra. Quan passeu i rebeu el pal simultàniament heu de mirar cap a la banda esquerra. És a dir, cap a la banda des d'on us llancen el pal, i això implica que no mirareu la persona a qui llanceu el pal. (Pausa.) Proveu de llançar el pal a la persona de la dreta mirant cap a l'esquerra. Atenció a estar a punt. No el llanceu sense avisar.

Sigui com sigui accepteu la possibilitat que el pal caigui a terra. I si cau observeu la vostra reacció. Preneu-ne nota i procureu deixar de fer reaccions de tensió excessiva. És normal que us agafin ganes de riure o de comentar-ho gestualment. Anem procurant, però, deixar de fer aquestes reaccions, imaginant que estem en escena i que cal integrar-ho tot sense perdre el centre. (Pausa.) Llanceu expressament el pal a terra. Observeu les vostres sensacions internes: permeteu-vos aquesta possibilitat. (Pausa.) Ara posaré una música. Donarem un compàs de preparació i després comencem tots alhora. Cada cop que caigui un pal aturarem l'exercici. Observarem les reaccions corporals davant l'error i tornarem a començar. (Pausa.)

Us proposo que ens marquem petits reptes: que el nombre de vegades que aconseguim passar-nos el pal sense que caigui sigui, per exemple, superior al total de persones que constitueixen el grup. (Pausa.) Com podeu veure, allò que d'entrada sembla complicat cada cop resulta més fàcil. Un cop el patró de moviment està clar, l'únic que hem de fer és no interferir, permetre que el tempo rodi sol, les espatlles i el coll es mantinguin lliures i les cames no s'encarcarin. (Pausa.)

Un cop ens hem anat familiaritzant amb l'exercici i ja el podem jugar i gaudir, provarem de fer servir la mirada perifèrica. Noteu que quan mirem cap endavant tenim un angle de visió d'uns cent seixanta graus. Si obrim els braços i els avancem una mica podem veure els moviments de les dues mans, fins i tot encara que no hi enfoquem la mirada directament. D'això en diem la mirada perifèrica. Resulta molt útil en el treball escènic. Ens permet respondre als senyals, gestos i moviments dels nostres companys d'escena sense haver de mirar-los directament. Sense deixar de passar-nos els pals, traslladarem, doncs, gradualment, la mirada des del veí de l'esquerra al següent membre de la rotllana, sempre per l'esquerra, i d'aquí al següent, fins a arribar a mirar la persona que tenim davant. (Pausa.) Recordeu: no ens hem de castigar si cau el pal a terra. S'ha d'acceptar. Passa i és necessari que passi per poder aprendre a fer-ho sense que caigui. (Pausa.) Ara podem provar de fer el mateix exercici cap a l'altra banda.

Quarta part

Es tracta de repetir les parts dos i tres d'aquest exercici –o sigui, passar-se i llançar-se el pal en rotllana–, però mantenint al mateix temps una canya en equilibri al cap. Dividirem el grup per la meitat. Una part del grup es col·loca la canya sagitalment damunt del cap, en equilibri, i refà la rotllana. Els altres, se situen darrere d'alguna de les persones de la rotllana i li posen la mà al clatell per facilitar l'alliberació de tensions del coll. Si cal, les persones de darrere poden corregir la posició de la canya del de davant per facilitar-ne l'equilibri i, si cau, l'entomen abans que caigui a terra. Els de la rotllana es preparen amb el pal a la mà en posició vertical i, després d'un compàs de preparació, comencen a passar la canya. (Pausa.) Malgrat que estem arribant als nivells més alts de dificultat intentem mantenir, però, la verticalitat, la connexió amb el terra i l'organització del moviment a partir del centre. Respirem, mantenim les espatlles lliures i obertes. Els omòplats reposen fàcilment sobre la caixa toràcica. (Pausa.) Deixem que el temps rodi i el centre s'enforteixi. (Pausa.) Noteu com simplement el contacte de la mà d'un company al clatell us ajuda a aconseguir un ús corporal més adequat i equilibrat. Si la canya cau, observeu les vostres reaccions corporals. Procureu admetre l'error sense perdre el centre. Confronteu-vos amablement amb la possibilitat de ser l'única persona a qui li cau la canya. (Pausa.) No us compareu. Trebal·leu per a vosaltres. No us jutgeu vosaltres mateixos, ni els altres. (Pausa.) L'exercici no consisteix a aguantar la canya en equilibri al cap mentre passem els pals, l'exercici consisteix a no col·lapsar-nos quan no podem mantenir la canya en equilibri i ens cau a terra. (Pausa.)

En el darrer nivell de dificultat intentarem llançar-nos els pals amb les mans mentre mantenim, alhora, la canya en equilibri damunt del cap. Observarem, de nou, com reaccionem davant de la dificultat i l'error.

Fa uns anys es van inventar uns instruments extraordinàriament sensibles per mesurar els camps magnètics anomenats dispositius superconductors d'interferència quàntica (DSIQ). Per primera vegada es van poder mesurar els camps magnètics que envolten el cos humà i es va descobrir que les mans tenen, amb molta diferència, un camp més intens que qualsevol altra part del cos.

Michael Kern⁸⁸

Encara que no ho pugui expressar en paraules, el públic pot sentir l'energia de l'interpret, i en això obté un dels plaers més grans del teatre. Qualsevol cosa que incrementi la teva energia t'ajudarà a actuar.

Yoshi Oida⁸⁹

88. Michael Kern, *Libro completo de terapia craneosacral*, Gaia Ediciones, 2002, p. 142.

89. Yoshi Oida i Lorna Marshall, *The Invisible Actor*, p. 47.

MOURE I COMMOURE

7. SEITAI

Una tècnica del desbloqueig i la intuïció

185

El seitai⁹⁰ és un mètode d'educació corporal que centra la seva pràctica en l'observació de la manifestació del moviment espontani i en la capacitat del cos per autoregular-se. Introduït a Europa per It-suo Tsuda (1968) i a Espanya per Katsumi Mamine (1974), va ser creat per Haruchika Noguchi (1911-1976), un terapeuta japonès que va dedicar bona part de la seva vida a estudiar el moviment de l'ésser humà i la correlació existent amb les manifestacions psíquiques i somàtiques. Per a Noguchi, l'excés de control i racionalitat en les nostres vides és la causa de desequilibris tensionals que es van acumulant al nostre cos i el van tornant cada cop més rígid i insensible. Aquest fet provoca, amb el temps, l'aparició de zones de cansament corporal (tensions parcials excessives, segons la terminologia seitai), específiques de l'activitat laboral que es realitzi o bé depenent de la idiosincràsia de cada individu. Reflex d'aquest procés és l'evolució que segueixen els nens en el seu moviment i expressió; en els pri-

90. *Seitai* en japonès significa «cos autoregulat». El mètode en conjunt també és conegut amb el nom de *katsugen undo*, que ve a significar «moviment que retorna la vitalitat» o moviment regenerador. Cal aclarir que *katsugen undo* és el nom d'una de les pràctiques principals del seitai. Es pot donar, per tant, la confusió entre un dels noms del mètode i una de les seves pràctiques principals.

mers anys de vida és lliure, flexible i espontània. Això no obstant, amb el pas de nen a adult els serà exigida una expressió codificada, un moviment racional, socialment acceptat. El preu que paguem per aquesta supressió de l'espontaneïtat en el moviment és la reducció de l'eficàcia autoregulatora del cos així com l'enduriment innecessari i crònic de la musculatura, amb totes les conseqüències funcionals que se'n deriven.

La pràctica principal del seitai, el katsugen undo, afavoreix el desbloqueig, facilita l'emergència de l'autèntic moviment i permet el reanivellament i harmonització de les tensions. A través d'aquesta pràctica s'aconsegueix equilibrar l'energia excessiva, generadora d'estrès i ansietat, i recuperar la fluïdesa, la flexibilitat i la sensibilitat de l'individu. La reparació d'aquestes qualitats repercuteix directament en l'actitud de la persona envers ella mateixa, les seves relacions, activitats i entorn (Altarriba i Cammany 1989: 58).

Durant el katsugen undo ens confrontem amb els nostres prejudicis socials, aquells que ens impedeixen moure'ns com realment necessitem. És a dir, ens confrontem amb la nostra mirada externa, narcisista, amb l'especulació sobre com és vist allò que fem i la preocupació sobre si és correcte o no. Evidentment aquests pensaments, paralitzants en ells mateixos, han de ser superats. Això s'aconsegueix gradualment gràcies a una actitud mental despresa, una actitud de *tenshin* o «ment en el cel». Caldrà, per tant, abstraure's completament i atendre únicament les pròpies raons de moviment i la seva retroalimentació; permetre's l'emergència d'un moviment que vist des de fora pot semblar antiestètic, convulsiu, groller, desconcertant, però que en realitat no és altra cosa que el moviment necessari per a l'alliberació de les tensions acumulades. Els moviments que emergeixen espontàniament ens resultaran pertorbadors sempre que els mirem des d'un determinat prisma moral. Travessar aquesta barrera cultural és el primer i, des del meu punt de vista, més important pas que cal donar per poder entendre i practicar el katsugen undo. Això és molt més fàcil de dir que de fer. Com gairebé tot en el seitai, no es tracta

d'abordar processos complexos, però sí profunds. Els passos a fer no formen part de cap filosofia enrevessada, no són difícils d'entendre, però comporten canvis importants en les persones que el practiquen. Per fer-los, simplement cal voluntat, sinceritat i coratge.

El seitai proporciona una vivència directa, clara i desmitificada de la sensació anomenada energia corporal (*ki*). És a partir de la seva percepció i reconeixement que el moviment del katsugen undo es pot desencadenar autènticament, amb organicitat, i esdevenir plenament regenerador. Per bé que el concepte *ki* (equivalent al *qi* de la tradició xinesa) tingui diverses accepcions i nivells de profunditat semàntica, la seva experimentació dins del seitai és tan simple, clara i diàfana com ho pot ser qualsevol altra sensació física.

«Ki»: respiració, alè, energia vital

El concepte oriental del *ki* presenta algunes dificultats de comprensió per als ciutadans occidentals per diverses raons. En primer lloc, perquè no hi ha cap paraula similar que formi part del nostre llenguatge habitual, i les que s'hi podrien correspondre (ànim, ànima, esperit) estan contaminades pel seu ús en la religió cristiana. D'altra banda, la paraula energia –potser seria la més propera al *ki* japonès– està massa condicionada per la seva accepció científica. Cal tenir en compte, a més a més, que el mateix concepte del *ki* és altament polisèmic, tant al Japó com a la Xina (*qi*), i abraça significats molt diferents, que van d'allò físic fins a allò metafísic o espiritual.

La paraula *ki* en japonès forma part de moltes expressions compostes. La majoria relacionades amb l'estat d'ànim, la força i la vitalitat. A continuació, alguns exemples citats per Haruchika Noguchi: *gen-ki*: em trobo en plena forma; *byo-ki*: em trobo malament; *ki-gen-ga yoi*: estar de bon humor; *ki-ni sinai*: no preocupar-se gaire; *sono-ki-ni nareba yareru*: podem fer el que volem si en tenim veritables ganes; *ki-ga tsuku*: adonar-se d'alguna cosa o captar el desig d'algú abans

que el manifesti.⁹¹ I encara més exemples, en aquest cas citats pel mestre d'aikido i seitai Itsuo Tsuda: *ki ga ôkii*: tenir un gran *ki* o no preocupar-se per minúcies, *ki-mochi gai ii*: bon estat del *ki* o trobar-se bé, *ki ga au*: coincidència de *ki*, sintonitzar amb algú, i *ki o kome-ru*: concentrar el *ki*, concentrar-se (Tsuda 1973: 24).

D'entrada el *ki* sembla que té a veure, per tant, amb la vitalitat, l'energia i l'estat d'ànim. Per què, aleshores, costa tant de traduir en termes occidentals? Segons Tsuda, «el *ki* es resisteix a qualsevol definició, la qual cosa no vol dir que es tracti d'una noció oculta o mística. Ben al contrari, podem sentir i tornar a sentir perfectament allò que ens passa, allò que se'n diu l'estat d'ànim, sense que calgui fer intervenir cap noció misteriosa» (Tsuda 1975: 65). «El *ki* és del domini del sentir i no del saber» –diu en una altra ocasió (Tsuda 1973: 25).

Quedem-nos, de moment, amb la idea que el *ki* és una sensació i que la seva comprensió no és, per tant, intel·lectual, sinó sensorial.

Una aproximació occidental equivalent al concepte del *ki* l'hem d'anar a buscar en Wilhelm Reich i la psicoteràpia bioenergètica, que desenvolupa Alexander Lowen.⁹²

Per Wilhelm Reich el *ki* és bioelectricitat, una mena d'energia elèctrica que circula pel cos, i que es mou constantment entre llocs de més potencial i altres de potencial menor, seguint cicles de tensió, càrrega, descàrrega i relaxació. Alexander Lowen, per part seva, fa notar, amb encert, que «en el pensament occidental l'energia es concep principalment en termes mesurables i mecanicistes. Com que cap instrument ha pogut mesurar les formes d'energia que es reconeixen a Orient, la ment científica occidental en refusa l'existència. Això no obstant, els organismes vius responen a aspectes de l'energia del cos d'una manera que no poden fer les màquines. Per exemple, l'excitació

91. Haruchika Noguchi. Publicat a la revista *Gekkan ZENSEI*, febrer de 1969.

92. Vegeu el capítol 9.

que sent un amant quan es troba amb la seva estimada és un fenomen energètic al qual cap instrument és sensible» (Lowen 1990: 32).

El cert és que als inicis de la psicoanàlisi, el concepte de l'energia sexual o *libido* era entès des d'un punt de vista corporal, físic, i equivalia, d'alguna manera, al *ki* oriental. En això coincidien Freud, Jung i Reich. Quan Freud va adonar-se, però, que no hi havia manera de provar-ne l'existència va preferir definir la *libido* com una energia mental. Reich i Jung van mantenir, però, la idea inicial i van seguir entenent-la com una energia vital, estretament lligada als fenòmens psíquics i emocionals. Jung, diu, per exemple: «[La] libido pot ser entesa com a energia vital en general o com l'*élan vital* de Bergson» (Jung 1998: 50-51).

189

Sigui com sigui, el *ki* no és, en cap cas, una qüestió de fe. Per molt que insistim que el seитай no es basa en uns continguts a creure sinó a experimentar, sempre ens trobem als nostres grups de treball persones que no poden evitar adoptar posicions a la defensiva davant del concepte *ki*. Manifesten de seguida tota mena de reticències a «creure en l'energia» –quan no se'ls demana que creguin en res sinó simplement que posin atenció a les seves sensacions físiques. Això és degut a les fortes connotacions místiques, màgiques i, fins i tot, esotèriques que sol tenir per als occidentals el concepte *ki*, i a la proliferació de tècniques noves i autors que s'han basat en aquest concepte i n'han mitificat, adulterat o pervertit el sentit original.

La percepció del *ki* com a sensació, tal com es pot experimentar realitzant l'exercici que es descriu a continuació, és finalment la base per a la pràctica del moviment espontani o regenerador en el seитай i és, per tant, en això on hem de posar la nostra atenció. Com més habituats estem en aquesta sensació magnètica, més fàcil i orgànic resulta seguir els impulsos interns i més senzill es fa el procés a través del qual el cos retroba el seu equilibri energètic. L'exercici següent ens permet, doncs, el seu reconeixement sensorial.

La respiració de les mans⁹³

190 Seiem en rotllana, preferiblement de genolls, a la japonesa. Ens agafem pels canells, de tal manera que amb la mà dreta sostenim el canell esquerre de qui seu al nostre costat, i així fins a completar la rotllana. Tanquem els ulls. Inspirem tots alhora. Premem l'aire contra el ventre, i el traiem lentament. Ens estem una estona deixant que la respiració del grup es vagi unificant. (Pausa.) No cal fer res per anar tots alhora. No cal modificar res voluntàriament. Simplement respirar i atendre el grup. (Pausa.) Inspirem tots alhora, de nou. Premem l'aire contra el ventre, i el traiem lentament. (Pausa.) Col·loquem una mà davant de l'altra, encarades a l'alçada del pit, a nou o deu centímetres de distància entre elles, més o menys, i sense recolzar els colzes. Tanquem els ulls i posem l'atenció en l'espai que hi ha entre les mans. (Pausa.) Imaginem que l'aire surt pel tou dels dits just després de l'expiració, durant l'apnea. (Pausa.) Observem les sensacions que provenen de les mans. (Pausa.) Procurem no perdre la concentració, no dispersar-nos amb pensaments aliens a l'exercici. (Pausa llarga.) Al cap d'una estona podem fer un moviment lleu d'aproximació i separació de les mans. (Pausa.) Observeu les sensacions que provenen de les mans. (Pausa.) Potser sentiu com si tinguéssiu un imant a cada mà, del mateix pol magnètic, o bé sentiu com si poguéssiu prémer una mena de bola, de coixí magnètic. Altres sensacions possibles són fred, calor, tremolor, dolor en alguna part del cos, moviment suau en una mà o les dues, de vegades en forma d'espiral, corrent d'aire, escalfor agradable que s'expandeix per tot el cos. (Pausa.) Recreeu-vos amb les sensacions que esteu experimentant. (Pausa.) Si sentiu una mena de bola magnètica, observeu si conté algun moviment, si us provoca alguna tendència de moviment en les mans. (Pausa.) O si té una pulsació, com és? (Pausa.) Observeu les sensacions que sentiu entre les mans, sense presses. (Pausa.)

93. Exercici de seitai. Descriu per Tsuda a *La voie du dépouillement. École de la respiration*^{**}, p. 29.

Això, aquesta sensació magnètica que potser alguns de vosaltres heu sentit, és el que anomenarem el *ki*.

Sense guru, sense mètode

192

Malgrat la seva importància i difusió internacional, el seitai no s'ha constituït com a ensenyament elitista o d'excel·lència, no ha establert nivells d'iniciació, no ha estès títols oficials ni escoles autoritzades. S'ha mantingut obert, accessible, diàfan, en tot moment. En el seitai no hi ha, per aquest motiu, gurus, no hi ha jerarquies ni llistes oficials de terapeutes autoritzats. Practicar-lo una bona colla d'anys proporciona una certa garantia de nivell –i per ser instructor esdevé, si més no, un requisit indispensable–, però el reconeixement que han obtingut els mestres més destacats se l'han guanyat a pols. La regulació i organització d'aquesta tècnica encara està, de fet, per fer. Personalment, sempre he admirat l'actitud oberta i honesta que hi ha rere els plantejaments del seitai, a anys llum de qualsevol dinàmica sectària. Ara com ara el seitai funciona així: si t'interessa, el practiques i, si no, el deixes.

Val a dir que en cap cas la pràctica del seitai no és perillosa, malgrat la seva força transformadora. La raó és ben senzilla: el cos mai no atempta contra si mateix. Proporcionar-li un espai de llibertat perquè s'autoreguli només pot tenir conseqüències benèfiques. Abraçar a algú mai no és perjudicial; badallar, riure o moure't quan estàs adormit, tampoc. Els principis orgànics en què es basa el seitai –i les accions físiques citades en són un exemple– formen, de fet, part de la nostra vida quotidiana. No poden, per tant, resultar perillosos. Ben al contrari, afavoreixen sempre l'equilibri, la salut i la vitalitat.

Beneficis per als intèrprets de les arts escèniques

El seitai no és una tècnica pròpiament dita⁹⁴ ni va ser creat per ajudar els intèrprets escènics a desbloquejar-se, però funciona perfectament

94. En els darrers anys de la seva vida, Noguchi considerava el seitai un mètode educatiu.

en aquest sentit. Tampoc no és una tècnica de la intuïció, per bé que és clar que en facilita el desenvolupament. Els que el practiquen habitualment adquireixen, entre d'altres, la facultat de poder reconèixer immediatament els seus impulsos interns i de deixar que el cos hi respongui fàcilment sense interposar-hi traves. Aquest motiu el fa especialment aconsellable per a tots aquells que necessiten estar en contacte amb les seves sensacions i emocions, i, alhora, oberts a reaccionar d'una manera lliure i fluïda a partir d'elles, com és el cas dels actors, músics i ballarins. A més a més, però, n'hi ha d'altres:

a) Permet l'alliberació de la tensió acumulada i facilita la superació dels estats d'estrès.

b) Augmenta la sensibilitat propioceptiva, així com la relativa als estímuls sensorials.

c) Facilita el reequilibri quan s'han produït tensions parcials excessives d'una manera continuada.

d) Potencia el funcionament del sistema nerviós autònom i dels mecanismes homeostàtics del cos.

e) Millora l'atenció i la percepció.

f) Estimula la vitalitat.

g) Desenvolupa l'organicitat.

h) Permet conèixer vivencialment el *ki*, d'una manera clara des d'un punt de vista sensorial, desmitificada i lliure de contaminacions especulatives.

i) Proporciona les claus necessàries per comprendre millor totes aquelles tècniques conscients i teràpies que en un moment o altre fan referència a l'energia corporal o *ki*. Per exemple: les arts marcial en general i molt especialment el kendo i l'aikido, la bioenergia, la teràpia de la polaritat, el *tai ji quan*, el *qi gong*, el reiki, el shiatsu, la tècnica metamòrfica, l'osteopatia craniosacra i el ioga en les seves diverses escoles i corrents.

j) Disposa favorablement per a la creativitat i la improvisació.

k) Facilita la pràctica de les tècniques de dansa i dansa teràpia basades en el moviment espontani i la improvisació (*body-mind*

centering,⁹⁵ *contact improvisation*, *authentic movement*, *continuum*, etc.).

l) Sensibilitza el cos als moviments de la respiració i habitua a la percepció directa de les respiracions dels altres. Ajuda a alliberar la respiració.

Yuki

La paraula yuki té almenys dues traduccions possibles: «transmissió del *ki*» o bé «*ki* agradable, benaurat, joiós». La pràctica del yuki és fonamental en el seitai i ens remet al seu origen, quan Noguchi, que tot just tenia dotze anys de vida, atenia les víctimes del terratrèmol que va arrasar les regions de Tòquio i Yokohama l'any 1923. Explica Itsuo Tsuda (1975: 107) que Noguchi, influït, pel que sembla i malgrat la seva tendra edat, pel mesmerisme,⁹⁶ va posar la mà damunt del cos d'una dona que es retorçava de dolor, impulsat simplement per

194

95. Cal assenyalar que Bonnie Bainbridge Cohen, creadora del *body-mind centering*, va ser deixeble de Haruchika Noguchi (Cohen 1993: 172). És sorprenent, d'altra banda, el contacte que va tenir Moshe Feldenkrais amb Noguchi. Per a més detalls, vegeu Don Hanlon Johnson, *Bone, Breath & Gesture*, p. 135-141.

96. Franz Anton Mesmer (1734-1815), metge i músic alemany, amic del pare de Mozart i mecenes del seu fill, descobreix i aplica amb finalitats curatives el que ell mateix anomena «magnetisme animal». Inicialment Mesmer fa servir imants per curar diverses malalties. En un moment donat arriba, però, a la conclusió que la mà que sosté l'imant és la responsable dels efectes curatius sobre el pacient –i no pas l'imant. A partir d'aquest moment deixa de banda els imants i tracta els pacients amb la sola imposició de les mans. Mesmer entén la salut com un flux lliure del procés de la vida a través de canals elèctrics que recorren el cos. Quan aquest flux es bloqueja apareix la malaltia. La curació vindrà aleshores com a conseqüència de la dissolució d'aquests obstacles i la superació de la crisi subsegüent. El magnetisme animal ajuda a desencallar un procés que la mateixa naturalesa ja sol resoldre per ella mateixa. Segons Stefan Zweig (1938), la pràctica del magnetisme va portar el comte Maxime de Puységur al descobriment de la hipnosi.

un desig d'ajudar. La dona es va recuperar, es va aixecar i li va agrair amb un gran somriure. Aviat va començar a anar-lo a veure molta gent perquè els atengués. Al començament creia que tenia un poder especial, però no va trigar a descobrir que tothom era capaç de produir els mateixos efectes si s'ho proposava i que, de fet, el que aconseguia a través de la imposició de les mans era simplement potenciar la capacitat que el pacient té per superar la seva malaltia. Per Noguchí la malaltia no és altra cosa que un procés d'autoregulació que posa de manifest la capacitat del pacient per retornar a l'equilibri dinàmic perdut. El problema esdevé, per tant, quan es perd aquesta facultat d'autoregulació i l'organisme es manté en un desequilibri constant, i va acumulant les tensions fins que es fossilitzen.

EXERCICI 31

Yuki⁹⁷

Per fer yuki cal recuperar prèviament les sensacions experimentades a l'exercici 30 (la respiració de les mans). Si en realitzar aquest exercici no heu pogut arribat a identificar la sensació que anomenem ki, us proposo que procureu tornar-lo a fer posant especial atenció a no dispersar-vos, a no moure-us constantment i a atendre les sensacions concretes que aneu notant.

A la sensació magnètica que, molt probablement, acabareu sentint entre les mans si persistiu en l'exercici, no cal buscar-hi, en principi, cap explicació científica o racional. Les tècniques conscients que en parteixen es limiten a identificar-la com a energia (*ki, qi, prana*, etc.) i a centrar-se més aviat en el fenomen, i no tant en la seva explicació. És probable que algun dia es pugui arribar a destriar què hi ha de físic (sensacions musculars lligades a la immobilitat o al moviment lent, o bé a la respiració, la pulsació de la sang o altres líquids interns, sensacions lligades a l'energia biofotònica,⁹⁸ o a la càrrega electromagnètica del sistema nerviós, etc.), psíquic (suggestió), extrasensorial (fenòmens telepàtics) o espiritual (recepció i canalització d'energies d'origen còsmic o universal), en aquesta experiència. Tant és. De moment, que cadascú triï l'explicació que vulgui i el faci sentir més còmode. El que realment importa és que estigueu atents i oberts a experimentar sobre el que sentiu ara i aquí.

Ens agrupem per parelles. Una persona s'estira de bocaterrosa, amb els braços a banda i banda del tors, i l'altra seu al seu costat (preferentment a la japonesa). Si voleu, els que esteu asseguts podeu fer-ho sobre coixins, per estar més còmodes. Els que feu yuki, o sigui els que

97. Per a més informació sobre com practicar el yuki, consulteu Haruchika Noguchi, *Order, Spontaneity and the Body*, p. 114-123.

98. Concepte desenvolupat pel biofísic alemany Fritz-Albert Popp a partir del descobriment que les cèl·lules vives emeten llum (radiació cel·lular ultratènue), la qual cosa els permet, d'altra banda, un cert intercanvi d'informació entre elles.

esteu asseguts, cal, d'entrada, que us concentreu i procureu sentir la sensació del *ki* a les mans. Podeu, si voleu, dedicar uns moments a refer l'exercici de «la respiració de les mans» (número 25). Un cop localitzada la sensació magnètica que anomenem *ki* entre les mans, separeu-les i desplaçeiu-les cap a l'esquena de l'altre amb la intenció de posar-les damunt seu. Abans, però, procureu parar esment en les sensacions que apareixen als vostres palmells. Noteu sensacions magnètiques en relació amb la seva esquena? Atracció cap a algun lloc determinat? Sensació de buit? Fred, calor? Noten alguna tendència de moviment a les mans? Si és així, seguïu aquesta tendència i deixeu que les mans vagin a reposar en algun punt de l'esquena de l'altre, intuïtivament. A continuació escolteu el moviment de la respiració de la persona que jeu a terra. Deixeu que s'harmonitzi per si sol i s'unifiqui gradualment amb el vostre ritme respiratori. Sense forçar res. Si sentiu l'impuls de variar les mans de lloc, feu-ho. També podeu generar moviments suaus o prémer en determinats punts de l'esquena o columna vertebral, si algun impuls interior us porta a fer-ho. Per a una primera sessió us recomano, però, de posar atenció sobretot a la respiració i a les sensacions relacionades amb el *ki*. Al cap d'una estona fent *yuki* a l'esquena de l'altre, canviarem de lloc per tal de posar-li les mans al cap. No tingueu pressa a arribar a tocar la superfície del cap. Observeu bé totes les sensacions que apareixen en anar-nos apropant i, tal com hem fet amb l'esquena, deixem que possibles corrents de moviment induït portin les mans cap a determinats punts del cap. Més tard, ens tornem a moure de lloc. Anem als peus. Fem *yuki* als peus. Quines sensacions sentim en acostar-nos als peus? Podem sentir algun tipus de moviment intern, alguna mena de respiració o pulsació en aquesta part del cos? Finalment, retornarem a l'esquena. Us podeu quedar tant de temps com us sembli en cada part del cos. Si no teniu temps de fer *yuki* a totes, no us preocupeu. També podeu invertir l'ordre, o fer *yuki* en qualsevol altra part del cos que sentiu que pot ajudar l'altra persona. El *seitai* no és un mètode rígid, admet la possibilitat de variar en qualsevol moment sobre allò que s'ha proposat. Heu d'escoltar el vostre cos i seguir els seus impulsos interns.

Sensibilitzar-nos a allò que ens passa però que normalment no sentim

198

La pràctica del yuki ens fa sentir més intensament allò que ens està passant, els processos orgànics que vivim en el moment present, però que no sentim a causa dels tràfecs quotidians. Si tenim dolors musculars o d'alguna altra mena, si estem fent la digestió, si tenim mal de queixal,⁹⁹ si estem desenvolupant una malaltia, ho notarem. El procés es farà present i, a la vegada, s'intensificarà avançant cap a la seva resolució. Normalment, però, les sensacions que produeix el yuki són molt agradables. Ens ajuden a ampliar i alliberar la respiració, a reduir la tensió innecessària i a regenerar-nos. És possible que durant la sessió apareguin algunes reaccions en el cos del receptor del yuki, com per exemple, petits moviments als dits de les mans, espasmes, respiracions profundes, sorolls intestinals. No ens hem d'inquietar. És normal, forma part del procés de reanivellament de tensions i no cal, en cap cas, magnificar-les. Pot passar, igualment, que la persona que rep el yuki es quedi adormida. Atès que el que fa el yuki d'entrada és potenciar la nostra sensorialitat i posar-nos en contacte amb nosaltres mateixos, els nostres dolors, desequilibris i necessitats corporals, cal entendre que els que s'adormen ho fan senzillament perquè en tenen una forta necessitat. El seu reequilibri orgànic passa, per tant, per un son profund i reparador.

El yuki ajuda, d'altra banda, a superar certes malalties en la mesura que incrementa la vitalitat i activa les defenses i la capacitat de cadascú per curar-se a si mateix. Les persones que acudeixen a una sessió de yuki enfebrades, amb refredats, mal d'estómac, mal de cap,

99. D'altra banda, tal com assenyala Yoshi Oida, citant el professor Motoyama, quan tenim mal d'estómac o de queixal cobrim aquesta part del cos amb la mà per reduir el sofriment. És com si sabéssim inconscientment que el contacte de la mà tindrà aquest efecte beneficiós per al nostre cos. «La paraula japonesa per dir "tractament" (*téaté*) significa literalment "tocar amb les mans"» (Oida 1992: 152).

o qualsevol altra malaltia de poca gravetat és possible que o bé els augmenti la febre i se sentin més profundament envaïts per la malaltia o bé es recuperin completament.

Finalment també pot aparèixer el plor durant la sessió de yuki. Cal considerar-ho igualment un fenomen necessari i beneficiós. És aconsellable acompanyar la parella en les seves reaccions orgàniques i emocionals sense interrompre la pràctica i compartir l'experiència un cop acabat l'exercici.

Les primeres sessions de yuki solen durar uns quinze minuts aproximadament. A continuació s'intercanviaran els rols d'emissor i receptor.

199

Hi ha moltes maneres de fer yuki. Es pot fer per parelles, però també en grups de tres o més persones; es pot fer i rebre yuki a la vegada, encadenant-se, per exemple, mans i peus en cercle; es pot incorporar una pressió forta sobre determinats punts, arribant a causar dolor al receptor, o transmetre un moviment suau de vibració. Però finalment no hi ha res escrit. I en això resideix la força i l'encert d'aquesta pràctica.

Tot i que habitualment se sol fer a l'esquena, a la columna vertebral, al *hara*, a la boca de l'estómac, al cap, als peus, a les espatlles i en punts als quals el seitai atribueix funcions específiques pel que fa a la circulació del *ki*, es pot fer yuki a qualsevol part del cos. Des del meu punt de vista el que resulta més interessant és justament no disposar de fórmules universals, de punts concrets sobre els quals actuar per obtenir determinats resultats, sinó haver de deixar-ho tot en mans de la intuïció, l'ara i aquí i la idiosincràsia pròpia de cada persona.

Imposició de les mans

El yuki ens remet al que durant molt de temps s'ha conegut com a imposició de les mans: hi té molt a veure i, en essència, és el mateix.

També coincideix, de fet, amb el reiki¹⁰⁰ pel que fa als principis bàsics de sensibilització i transmissió del *ki*. La imposició de les mans, però, –a diferència del yuki que s’ha mantingut lliure de tota mistificació– prové de molt antic i ha estat durant molt de temps associada a pràctiques xamàniques, místiques i religioses. La seva existència es remunta, almenys, als orígens de la civilització. Seguir-ne la pista ens porta des de l’antic Egipte a l’època actual, passant per les antigues pràctiques xineses de treball sobre el *qi*, per la medicina ayurvèdica, pel cristianisme, pel catarisme, pel mesmerisme i per la bioenergètica. A Jesucrist, per exemple, ja se li atribuïa aquesta capacitat. Robert Graves a la seva novel·la *Rei Jesús* sosté que Jesucrist va conviure un temps amb els essenis que habitaven prop de Caliorre, al mar Mort. D’ells diu: «Molts d’ells són metges i aconseguen extraordinàries curacions mitjançant la imposició de les mans [...]» (Graves 1984: 233). La imposició de mans jugava, a més, un paper que podríem qualificar de central en el ritual càtar del *consolament*. Segons explica Michel Gardère a *Rituals cataris* (1996), el baptisme per imposició de mans és una tradició apostòlica. Els apòstols, fidels de Crist, batejaven també segons aquest ritu. La mà d’aquell que ha rebut el saber, el coneixement del Diví, el transmet al seu torn. Aquest gest s’anomena en occità el *consolament* (Gardère 1996: 81-85).

Més recentment han proliferat els autors, mestres i mètodes dins el fenomen cultural i místic conegut amb el nom de *new age* que han explicat com és possible la curació mitjançant la imposició de les mans, per acabar relacionant aquesta pràctica amb la voluntat de desconegudes intel·ligències extraterrestres, les paradoxes de la física quàntica o la intervenció dels àngels i altres entitats espirituals.

100. *Rei* significa «universal» i *ki* «energia». El reiki és una teràpia que busca la curació a través de l’apropament de les mans del practicant al pacient, a fi de transferir-li l’«energia universal». Va ser creat per Mikao Usui, un monjo japonès, durant un retir espiritual, a mitjan segle XIX. Segons ell, es tracta, però, d’una tècnica que ja havia existit fa molt de temps i que havia estat oblidada.

Alguns d'aquests autors han aconseguit, per cert, una gran difusió i popularitat.¹⁰¹

El fet que la pràctica de la imposició de les mans tingui tantes connotacions culturals, místiques i religioses no ajuda, finalment, a afrontar la pràctica del yuki amb la serenitat, curiositat i esperit obert que seria desitjable. Cal tenir-ho en compte i fer un esforç per desmitificar aquest mètode sempre que algú caigui en la temptació de fer-ho. Noguchi deia: «Em sembla realment lamentable treure de context i aprofitar, per conveniències religioses, un mètode destinat a mantenir la salut de forma natural [...] Em semblaria convenient que es procurés ensenyar que no és res de l'altre món».¹⁰²

Katsugen undo

Katsugen undo ve a significar, en japonès, «moviment que retorna la vitalitat». Aquesta pràctica, fonamental dins el seitai, també es coneix amb el nom de moviment regenerador. Consisteix a abandonar-se als impulsos interns de moviment, ininterrompudament, durant una bona estona, amb els ulls tancats, per tal que el cos pugui recuperar l'equilibri que ha perdut a còpia d'acumular el que en seitai s'anomena «tensions parcials excessives». Aquestes tensions s'acumulen per diverses raons: dedicar-se a una feina que requereix una intervenció muscular desequilibrada (per exemple, estar assegut escrivint, tocar un instrument musical, practicar esports d'ús corporal asimètric, interpretar un personatge contrafet, etc.), la contracció de determinades cadenes musculars per raons posturals o actituds imitatives, els hàbits de protecció propis de la reacció davant la por

101. Aquest és el cas, per exemple, de Barbara Ann Brennan, amb *Manos que curan*, i d'Eric Pearl i el seu llibre sobre la curació per imposició de mans *La reconexión*.

102. Haruchika Noguchi. Publicat a la revista *Gekkan ZENSEI*, juliol de 1971.

o les situacions d'atac o fugida, els períodes de sobre esforç, les situacions d'estrès, etc.

A través del moviment espontani, anem desfent, doncs, crispacions, rigideses, la sang circula millor, les articulacions guanyen mobilitat i la respiració s'allibera. En els primers moments de la pràctica solen aparèixer moviments de descàrrega lligats a les necessitats d'alliberació de la tensió muscular més immediates. És important donar-los un espai d'expressió sense restriccions ni falses dramatitzacions. Això sol requerir un període mínim per anar-se familiaritzant, desmitificant l'exercici i agafant confiança en un mateix i en el grup.

202

Amb el temps i la pràctica, el moviment se sol anar transformant. Apareixen reaccions característiques de cadascú, tipus de moviments personals, o sorgeixen fils continus de moviment que semblen provenir del mateix nucli o centre corporal. El moviment acaba sorgint directament del sistema crani-columna-pelvis en una mena de katsugen que va tornant-se més i més essencial i profund. Aquest segon tipus de moviment es coneix amb el nom de katsugen dels ossos.

Sigui com sigui, és important practicar el katsugen undo sense conceptes previs. No és convenient d'anar a buscar cap tipus de moviment que hagi estat definit, descrit o pensat a priori. I molt menys procurar «fer-ho bé», perquè el katsugen és per definició lliure i espontani.

EXERCICI 32

Katsugen undo¹⁰³

La pràctica del katsugen undo sol anar precedida de tres exercicis preparatoris, que poden fer-se asseguts a terra a la japonesa, asseguts en un tamboret o bé drets. Són els següents:

1. *Treure l'energia residual* (flexió i distensió de la columna)

Consisteix a prémer la boca de l'estómac amb les dues mans i expirar amb la intenció de treure la màxima quantitat possible d'aire dels pulmons. El tors es flexiona al mateix temps que anem buidant els pulmons i deixem anar un so «ah» suau. Si la boca de l'estómac s'estova i apareix la necessitat de badallar, cal deixar que el badall es produeixi i aturar momentàniament l'exercici, ja que els badalls són, en definitiva, una forma de katsugen undo (Noguchi 1971: 11). Un cop s'arriba al final de l'expiració, es deixa tot d'una de prémer la boca de l'estómac. Braços i tors cauen relaxats. L'exercici se sol repetir tres vegades.

2. *Escalfament vertebral* (torsió i distensió de la columna)

Aixequem els braços per davant, paral·lelament i amb els palmells de les mans cap amunt mentre gireu el cap a l'esquerra com si volguéssiu mirar la base de la columna per sobre les espatlles. No permeteu que la pelvis es mogui arrossegada per la rotació i poseu l'atenció a la tercera vèrtebra lumbar. El moviment va acompanyat d'una expiració amb el so «ah». Allibereu la tensió de cop i torneu a la posició inicial. Repetiu el mateix a l'altra banda. Es recomana fer l'exercici tres cops a cada banda.

3. *Inducció al moviment* (extensió i distensió de la columna)

Doblegueu els polzes fins que quedin tocant el palmell de la mà, aixequem els braços i, mentre expirem dient «ah», arquegem la columna, dobleguem els colzes i fem una lleugera pressió entremig dels

103. Per a més informació sobre com practicar el katsugen undo és recomanable Haruchika Noguchi, *Order, Spontaneity and the Body*, p. 84-90, i del mateix autor, *Invitation to the Art of Katsugen Undo*, p. 1-19.

omòplats. Cal, però, mantenir el coll suau i la barbata lleugerament endavant. La sensació és força similar a la de badallar, però mantenint el coll suau.

Notem que en els tres exercicis preparatoris s'exerceix una certa tensió mentre s'expira. Només al final de l'expiració s'allibera, de cop, aquesta tensió. Això desperta en la columna vertebral la necessitat de moure's.

Un cop realitzats els exercicis preparatoris, ens agrupem en parelles per practicar katsugen. Una persona es queda dreta davant de l'altra i tanca els ulls. Els que sou darrere poseu les mans al cap del qui és davant, allí on es creuaria una recta que unís les orelles i les dues perpendiculars que travessen aleshores cada ull, amb la mateixa intenció i sensació que teniu quan feu yuki. Els de davant heu d'afluir el coll i imaginar que la respiració baixa per la columna vertebral. Qualsevol tendència de moviment que aparegui cal que la seguiu i, sobretot, un cop s'ha iniciat no l'atureu. Permeteu que evolucioni, es transformi, s'acceleri, perdi velocitat, creixi, es desplaci, però no la qüestioneu, no l'atureu. Desplaceu la respiració allí on es va produint el moviment. No retingueu la respiració. Ben al contrari, feu-la servir per abandonar-vos o, si cal, per retornar al centre. A mesura que el moviment es va transformant, els que sou darrere heu de desplaçar les mans cap a la columna o bé cap a altres zones del cos on se centri el moviment. Les vostres mans acompanyen i alhora potencien el moviment del que és davant gràcies a la transmissió del *ki*. Amb el contacte, o el moviment induït, ajudeu a intensificar el moviment als punts de bloqueig. És important, però, no forçar res, no imposar-se i respectar en tot moment el moviment del de davant. Cal, per tant, que adopteu, tant els que us moveu com els que induïu el moviment, una actitud de *tenshin*, és a dir, de deixar la ment neta, en blanc. Si sentiu que perdeu l'equilibri, mireu de deixar més llibertat a les cames, permetent una major mobilitat als genolls. També podeu seure o, si en sentiu la necessitat, estirar-vos a terra. No atureu, però, el moviment. Abandoneu-vos al moviment. Transformeu els vostres pensaments i emocions en moviment. Com més us abandoneu, més

oportunitats tindrà el vostre cos per anivellar les seves tensions i regenerar-se.

La pràctica del katsugen undo pot durar des d'alguns minuts fins a algunes hores. Per a les primeres vegades la durada aconsellable podria ser d'uns quinze minuts. S'acaba la pràctica fent una inspiració profunda, traslladant el gest respiratori al *hara* i expirant a poc a poc. A continuació, canviarem les posicions. Qui era darrere passarà davant i qui era davant passarà a acompanyar el moviment des de darrere.

El katsugen undo també es pot fer individualment. La pràctica en parelles pot ajudar, però, a abandonar-se al moviment en les fases inicials d'aprenentatge.

Una sessió habitual de seitai sol incloure les parts següents:

Rotllana per unificar la respiració, concentració o *gasbo gyoki* (exercici 30), yuki (exercici 31) i katsugen undo (exercici 32), si bé l'ordre de la pràctica del yuki i el katsugen es pot invertir.

Guanyar sense combatre

Una altra accepció del *ki*, la que fa referència a la presència o la força personal, es relaciona sovint amb les situacions de combat en les arts marcial. Es tracta en aquest cas d'entendre l'enfrontament en termes de contraposició de la força o potència dels *ki* dels dos adversaris. Qui imposa la pròpia força interna amb la seva presència damunt del tatami guanya el combat, fins al punt que s'arriba a fer innecessari el contacte cos a cos. Segons el mestre Tokitsu: «En aikido es busca una fusió i una harmonia, però en kendo es busca una fusió del *ki*, del *ken* (sable) i el *tai* (cos), ja que un dels objectius principals dels kendokes consisteix a construir la capacitat de combatre amb *kisemé*, és a dir, de fer servir el *ki* en l'ofensiva. C. Hamot, mestre francès de kendo, em va dir un dia: "Fa uns anys vaig assistir a una magnífica competició de kendo a Coubertin. El difunt Kawazoé va adoptar la guàrdia *jôdan* i va avançar lentament. Va obligar el seu adversari a retrocedir i el va fer sortir de la zona del combat. L'àrbitre li va fer una advertència *chûi*. La mateixa situació es va repetir en successives ocasions. Kawazoé es va endur la victòria sense donar un sol cop, solament per la pressió del seu *ki*».¹⁰⁴ I a *La recerca del ki* diu: «Heus aquí com T. Timura explica la seva primera trobada amb el mestre Sagawa. Ell practicava aikido des de feia uns quants anys i, com que es trobava en un punt mort, va fer una visita a Y. Sagawa, mestre de daito-ryu jujutsu. Al llarg de la conversa, el mestre Sagawa, que portava un jersei ample, li diu: "Toca el meu jersei". Timura ho va fer; de seguida, sense notar cap pressió ni resistència, es va veure projectat a terra. Això es va repetir diverses vegades, sense que pogués entendre què havia passat.

»Pot ser una persona projectada sense que noti cap força externa?

104. Article de Kenji Tokitsu «El ki en el káraté. ¿Qué es el ki?», publicat a la web de l'Acadèmia Internacional d'Arts Marcials Tokitsu [www.tokitsu.com].

»I Sagawa va comentar: «Amb moviments delicats de l'interior del meu cos sé anul·lar la força de qualsevol adversari» (Tokitsu 2006: 128). També per Noguchi, «no sempre en els combats de sumo (lluita lliure japonesa) és el més fort el que guanya [...] sinó aquell que té ganes de continuar la lluita a pesar de l'esgotament del seu cos i de la presència de l'adversari, aquell que es troba ple de *ki*».¹⁰⁵

Segons Tsuda, «el Japó ha conservat, curiosament, una tradició en la qual la sensibilitat al *ki* és primordial.

»Va haver-hi un temps en què aquesta sensibilitat comprometia la vida o la mort de les persones. Els samurais es considerava que captaven el *sak-ki*, el *ki* assassí, abans que l'atac no es produís» (Tsuda 1973: 62). I del mestre Ueshiba diu: «Immobilitzava els joves practicants d'aikido a terra, únicament posant-los un dit sobre l'esquena. Això semblava increïble a primer cop d'ull. Anys de pràctica m'han permès comprendre que és perfectament possible. No es tracta de prémer amb la força d'un dit sinó de passar el *kokyū*,¹⁰⁶ de dirigir la respiració a través del dit» (Tsuda 1975: 106).

207

«Ki» en escena

L'energia que fa retrocedir l'adversari en un combat és, des del meu punt de vista, la mateixa que fa que un actor, músic o ballarí creï un silenci especial en sortir a escena amb la seva sola presència, sense necessitat de fer res.

La coreògrafa Martha Graham expressa així la necessitat de mostrar en escena la força del *ki*, evitant bloquejar-lo: «Hi ha una força vital, una energia, que es veu a través teu quan et mou o actues. Com

105. Haruchika Noguchi. Publicat a la revista *Gekkan*, ZENSEI, febrer de 1969.

106. *Kokyū*, en japonès, *ko*: expirar, *kyū*: inspirar. Es pot traduir, per tant, com a respiració o moviment de la respiració.

que només és teva a cada moment, aquesta expressió és única. I si es bloqueja mai no existirà a través de cap altre mitjà d'expressió i es perdrà».¹⁰⁷

Katsugen undo, improvisació i impulsos interns

El katsugen undo afavoreix l'emergència dels moviments corporals autèntics, aquells que sorgeixen directament, sense condicionants, i habitua els qui el practiquen a fluir i retroalimentar-se amb el propi moviment d'una manera fàcil, lliure i desbloquejada, la qual cosa resulta molt útil per als intèrprets escènics, siguin ballarins, actors o músics, a l'hora d'improvisar. Sigui quin sigui el marc en què es desenvolupa la improvisació, siguin quines siguin les destreses que s'esperen per part de l'improvisador i les regles que explícitament o implícitament haurà de seguir, és clar que la seva capacitat per generar noves i imaginatives frases requereix un estat psicofísic determinat: obert, atent, lúcid, centrat i lliure de constreïments i rigideses corporals.

Les noves tècniques de dansa *contact improvisation* i *body-mind centering*, així com l'*authentic movement*, neixen i es desenvolupen sobre la base del moviment lliure o improvisat. Pel que fa al *contact improvisation*,¹⁰⁸ és interessant remarcar l'existència, des dels seus inicis a mitjan anys setanta fins avui, de trobades de lliure assistència (més conegudes com a *jams*) de *contact improvisation* per tot el món (de Londres a Tòquio i de Toronto a Sydney, passant per Nova York, París, Berlín, etc.).¹⁰⁹ Per iniciativa individual o d'un grup reduït de persones es lloga un local, generalment un estudi de dansa, o un

107. Citat per Paula Pantano a la revista *Lucièrnaga*, núm. 31, estiu 2007.

108. El primer treball considerat *contact improvisation* és *Magnesium*, de Steve Paxton, del 1972.

109. Només cal visitar la web www.contactimprov.net per adonar-se de la gran difusió que han assolit les *jams* de contact arreu del món.

loft o una antiga nau industrial, garatge, etc., on tindrà lloc la sessió d'improvisació. Durant una estona (que pot arribar a ser de quatre hores o més), les persones que han acudit a la convocatòria ocuparan l'espai i deixaran córrer la seva imaginació creant frases de moviment la característica principal de les quals és la de produir-se a partir del contacte entre dos cossos i els equilibris i desequilibris que es van generant sense deixar de tocar-se. Aquest contacte permet, doncs, jocs de contrapesos, equilibris, desplaçaments del punt de contacte, etc., i esdevé una manera de fluir a través de l'estímul-resposta amb una altra persona, en principi desconeguda. Cal, per tant, una determinada disposició a l'adaptació del cos al moviment de l'altre sense deixar de moure's, a deixar-se conduir conduint, a resoldre proposant. Aquest tracte relacional tan proper requereix, però, algunes normes a respectar per tots els assistents:

209

1. No es pot forçar el moviment. No s'admeten accions que comportin agressivitat, forçar algú a anar per on no vol anar, forçar algú a entrar o mantenir el contacte.

2. No es pot agafar, subjectar una part del cos de ningú. Agafar un braç, una cama, una mà suposa una acció possessiva que no forma part del *contact*. D'altra banda, resulta perillós perquè pot generar un desequilibri que no trobi resolució atès que la mobilitat de l'altra persona s'ha vist reduïda, limitada o bloquejada en el punt on és subjectada.

3. No s'admet entrar en el joc de seducció, o donar al contacte una intenció sexual. No forma part d'aquesta proposta entrar en jocs teatrals de seducció, enviar missatges indicant desig sexual, o simplement aprofitar la improvisació per al que popularment es coneix com ficar mà.

4. No es poden consumir drogues. S'entén que no cal buscar altres estímuls que els que el propi cos desencadena en entrar en contacte amb altres cossos.

Resulta sorprenent, d'altra banda, que les improvisacions de *contact* s'acostumin a fer sense música (com la major part d'exercicis de *body-mind centering* i *authentic movement*).

Si repassem les quatre regles que cal respectar en les *jams*, ens adonem que rere aquesta manera de fer, de conuiuïre i de comunicar-se hi ha una determinada visió de la creació artística i també de les relacions humanes, que es basa en el respecte per allò que flueix, per l'expressió autèntica dels impulsos més íntims, així com pel gust pel joc, pel plaer que prové del moviment lliure i de la creativitat espontània.

210

La improvisació musical, és a dir, «la creació d'una obra musical, o de la forma final d'una obra musical, durant la seva interpretació» (Horsley 1980: 31), demana igualment un determinat estat de concentració i percepció que ha d'anar necessàriament lligat a un estat psicofísic centrat, perceptivament obert i, alhora, lliure de bloqueigs. D'acord amb Jeff Pressing, «l'improvisador ha d'executar una codificació sensorial i perceptiva en temps real, distribuir la seva atenció de manera òptima, interpretar esdeveniments, prendre decisions, predir (l'acció dels altres), emmagatzemar i recuperar dades en la memòria, corregir errors i controlar els moviments, i a més ha d'integrar aquests processos en una sèrie fluïda d'enunciats musicals que reflectixin la perspectiva personal de l'organització musical i una capacitat d'emocionar els oients» (Nettl 2004: 55). Stephen Slawek, d'altra banda, en un article sobre la improvisació en la música instrumental hindustànica, assenyalava la importància d'arribar a estats de fluïdesa a través de l'eliminació d'obstacles i traves psicofísics. Diu: «Una explicació metafísica de la pràctica musical hindustànica faria èmfasi en l'eliminació dels impediments i inhibicions que afecten l'acte creatiu per considerar allò que passa d'una manera natural en la vida humana. La varietat de bloqueigs que obstrueixen el flux natural de la música pot anar des dels requisits tècnics que ens imposa un instrument fins al neguit provocat per la nostra inseguretat davant del públic [...] Quan un intèrpret està lliure de tota inhibició, li sobrevé un estat extàtic de creativitat sense esforç» (Nettl 2004: 320-321). Segons Alina Meyer, «quan abordem una improvisació el primer que sorgeix és allò desconegut, volem dir alguna cosa, fer servir un llenguatge no verbal,

però per raó del costum de funcionar amb les pautes lineals i codificades del llenguatge, ens sentim insegurs i sembla que no sabem què fer. En aquest instant, tots els nostres condicionants s'efumen, ens quedem verges, tal com som, sense màscares. De sobte, una petita veu en el nostre interior comença a traçar ritmes, melodies, dinàmiques, moviments». ¹¹⁰ Sense menystenir en absolut la importància de la preparació tècnica per a la improvisació, sembla clar que un entrenament corporal que predisposi a un estat de flux –i això és el que afavoreix d'una manera clara el seitai– pot ajudar a fer el salt quàntic que va d'una bona improvisació a una improvisació molt bona. En altres paraules, d'actuar bé a actuar «inspirat» o amb *duende*. Slawek explica que el músic Ishwar Lal Misra «solia assegurar-me que només calia que “em deixés portar” i seguir el flux del patró rítmic/melòdic, i que automàticament sortiria cada cop en el punt apropiat del cicle de *tala* (tant de bo fos així de fàcil!); o Ravi Shankar, quan diu que no és conscient de les cordes de l'instrument (i, per tant, de l'esforç físic que es requereix per tocar-lo) quan ateny el punt àlgid en una improvisació. En aquest punt, el seu sitar deixa de ser un mitjà extern per produir música i es converteix en part del seu cos, i l'acte de crear música esdevé més aviat una descàrrega d'energia interna, i no tant una activitat que demani d'un esforç conscient» (Nettl 2004: 321).

211

La professora de moviment per a actors de la Royal Academy of Dramatic Arts (RADA), Lorna Marshall, ha desenvolupat un treball de formació dels actors que es basa en el reconeixement dels impulsos corporals interns i la capacitat de seguir-los per tal d'incorporar-los a l'acció dramàtica. Per Marshall els impulsos que emergeixen de l'interior són un reflex, conscient o inconscient, del que envolta i afecta l'actor, i poden donar veu a pensaments, sensacions, records o associacions. Aquest sistema permet guanyar en organicitat, fisicalitat i veritat escènica tant en la interpretació de textos preestablerts

110. Alina Meyer, publicat a *Proceedings, The 71st Annual Meeting, 1995, National Association of Schools of Music, Reston, VA, EUA*.

com en la realització d'exercicis d'improvisació. Diu: «Un cop esteu connectats amb el vostre cos i sou capaços d'escoltar-lo, emergeix un altre univers de possibilitats. En qualsevol situació, podreu començar a “sentir” reaccions físiques subtils i esdevenir conscients d'impulsos semiformats a l'interior del vostre cos. Per exemple, esteu escoltant un discurs polític i creieu que esteu processant les paraules amb calma i desapassionadament, però de cop noteu que la vostra mandíbula es comença a tancar. El vostre cos us està dient coses sobre el que realment us passa per dins quan esteu escoltant [...] El vostre cos és un mal mentider.

212

»Aquests subtils (i de vegades no tan subtils) senyals són indicadors d'un impuls, un desig corporal de fer alguna cosa concreta en relació amb un estímul. [...] Afinant el cos els intèrprets són capaços de trobar l'exacta i autèntica resposta a la situació. Després, poden entrar sense traves en l'acció, permetent a la autèntica veritat escènica manifestar-se per ella mateixa. O poden modificar l'impuls per respondre millor a la situació dramàtica» (Marshall 2002: 31-33).

L'autor d'*Acting and reacting, Tools for the Modern actor*, Nick Moseley, recomana, igualment, sentir i seguir els impulsos interns: «Finalment has d'aprendre a moure't a partir dels impulsos sense censurar-te i, alhora, a ser físicament precís i específic i a tenir una àmplia gamma de moviments i gestos» (Moseley 2005: 123). I Sanford Meisner, creador de la tècnica que porta el seu nom, parla d'«eliminar tot el treball “de cap”, alliberar-se de les manipulacions mentals i trobar el lloc des d'on surten els impulsos» (Meisner 1987: 36).

Marshall, Moseley i Meisner posen èmfasi, doncs, en el fet de ser capaços de seguir aquests impulsos sense interferir, incorporant-los directament a l'acció, sense preocupar-se si d'entrada poden semblar il·lògics o ridículs, sense intentar millorar-los o fer-los més acceptables. Del que es tracta és, per tant, de poder comptar amb intèrprets sensibles, que reaccionin emocionalment a les diverses situacions que han d'interpretar. En escena, els personatges són ficticis, les situaci-

ons dramàtiques fictícies, però les emocions cal que siguin reals,¹¹¹ la qual cosa no vol dir que els actors s'hagin de deixar arrossegar per les seves emocions –entre d'altres raons perquè acabarien mostrant-se a si mateixos per damunt de l'obra. Vol dir, simplement, que s'han de permetre fluir emocionalment amb el text, la música o la coreografia, sense bloquejar-se, aprofitar els seus impulsos corporals, incorporar-los a l'actuació, permetre's, en definitiva, reaccions físiques reals a situacions teatrals fictícies.

La pràctica del katsugen undo potencia l'orgànica; sensibilitza i facilita la percepció dels estímuls interiors i prepara el cos perquè els pugui transformar en moviment d'una manera immediata.

213

Aquest entrenament condueix cap a un tipus d'interpretació que no sobresurt, que no crida l'atenció en ella mateixa, que converteix l'actor en un actor invisible, però que potencia al màxim l'obra representada. «Les millors interpretacions rarament es reconeixen. Per què? Perquè no dirigeixen l'atenció a si mateixes, i no busquen res, com qualsevol heroisme real, són simples i sense pretensions, i semblen sortir de l'actor d'una manera natural i inevitable.» (Mamet 1999: 97) Acostumar-se a permetre que els impulsos corporals i emocionals reals emergeixin d'una manera natural i inevitable és, al cap i a la fi, el desafiament més gran de l'actor. Però perquè això passi cal un entrenament constant del moviment espontani, cal afinar l'escolta dels nostres impulsos interns, desenvolupar la intuïció escènica i, sobretot, eliminar les traves que frenen l'emergència de l'obra artística.

111. Sanford Meisner explica a *On Acting* com Eleonora Duse, interpretant una escena de *La casa de Heimat*, de Hermann Suderman, es ruboritza cada nit a escena quan el seu personatge (Magda) se suposa que retroba, al cap de molt temps, en una reunió familiar, un antic amant que l'havia deixat embarassada. L'obra és una ficció, el personatge que interpreta la Duse també, però la sang envermellint la seva cara és la manifestació real d'una emoció real. Segons sembla, l'anècdota prové d'una ressenya escrita el 1895 per George Bernard Shaw (Meisner 1987: 13-14).

Seitai i respiració

214

L'encarcament escènic, la tendència a generar respostes estereotipades en les improvisacions, la manca de versemblança en els sentiments¹¹² i la dificultat per atènyer veritats emocionals durant l'acte interpretatiu provenen d'un intent de «treballar des del cap en comptes de fer-ho des del cos, i, consegüentment, oblidar-se de *respirar*», diu Moseley a *Acting and Reacting*. «No has de justificar les teves decisions a tu mateix o a cap altra persona en aquest moment; només cal que *respiris i facis*. Respiració i obertura són els factors més importants per mantenir la versemblança i dinàmica de qualsevol escena dramàtica.» (Moseley 2005: 94) A més, afegeix: «Fer arribar la respiració a l'interior del cos és el primer pas per trobar la connexió veu/cos. La manera més senzilla d'aconseguir-ho és posant el cos en moviment» (Moseley 2005: 121).

Sigui per connectar amb les emocions i impulsos interns, sigui per connectar el cos i la veu, cal alliberar d'entrada la respiració (trauïble en aquest cas per *ki*), permetre que «entri dins el cos», que ocupi profundament el cos. La pràctica del yuki i la del katsugen undo ho afavoreixen. En totes dues pràctiques tenim l'oportunitat d'experimentar la respiració d'una manera profunda i lliure. En el yuki arribem als nivells més subtils pel que fa a la percepció de la respiració en tots els racons del cos. El katsugen undo, d'altra banda, lliga d'una manera immediata respiració i moviment. Esbufecs, sospirs, badalls, respiracions accelerades i reposades es combinen d'acord amb les necessitats del moviment espontani, la qual cosa resulta molt eficaç pel que fa a l'alliberació de les respiracions rígides o deprimides.

112. Segons Maria Knebel, Stanislavski va considerar un element bàsic per al seu sistema el següent pensament de Puixkin: «La veritat de les passions, la versemblança dels sentiments en les circumstàncies suposades –heus aquí el que la nostra intel·ligència reclama d'un autor dramàtic», *L'Analyse-Action*, p. 54.

Preocupar-se per les decisions que es prenen en escena, voler controlar allò que es fa o diu, treu espontaneïtat i et porta cap a situacions de bloqueig emocional. «Tret que confiïs que faràs allò que s'ha de fer en el moment apropiat, intentaràs controlar-ho tot amb la teva ment conscient, i el resultat serà una actuació desconnectada i vacil·lant, conseqüència de sobrecarregar una part del cervell i ignorar-ne una altra.» (Moseley 2005: 112). Sembla clar que per combatre això el que cal és, d'entrada i sobretot, tenir confiança en la saviesa corporal.

Confiança plena en la saviesa corporal

215

La pràctica regular del katsugen afavoreix l'adopció d'actituds de confiança plena en la saviesa corporal. Dedicar d'una manera habitual un temps a escoltar els missatges que provenen del cos, detectar les zones en les quals s'acumula tensió o dolor, atendre aquestes sensacions íntimes, siguin les que siguin, des d'una actitud mental deslligada, una actitud de *tenshin*, i permetre que es transformin, que s'alliberin a través del moviment, sense espantar-se, confiant en la capacitat homeostàtica del cos, la seva capacitat per equilibrar-se, ajuda a avançar cap a un funcionament més instintiu, intuïtiu i sensible basat en la plena confiança en el cos, la qual cosa és del tot beneficiosa per als intèrprets escènics.

El «sentiment de facilitat» que demana Michael Txèkhok per als intèrprets d'art dramàtic només és possible des d'aquesta confiança en el propi cos. El cos guia, el cos respon, el cos viu, el cos s'emociona. Allò que interfereix la interpretació d'una peça musical, d'un text teatral o d'una coreografia són sempre condicionants externs al funcionament fluid del cos: temors i consideracions que provenen d'una mirada sobre nosaltres mateixos. Per poder estar en contacte immediat amb l'ara i aquí del que està passant en escena, per viure el moment escènic plenament, és imprescindible que el cos respongui de tal manera que sembli que ho faci per si mateix. I això només es pot adquirir a través

de pràctiques regulars d'abandonament al moviment des de la confiança i l'obertura sensorial. A poc a poc, la ment i les seves obsessions i pors van quedant en un segon pla. L'experiència directa sobre allò que passa en escena esdevé primordial i les preguntes i els dubtes sobre la validesa d'allò que s'està fent desapareixen. La veu crítica interna és, de fet, un factor que boicoteja l'actuació i li treu autenticitat. D'acord amb Bella Merlin, «és impossible *actuar i jutjar* a la mateixa vegada: són accions simplement contradictòries. Actuar és un fluir cap enfora, interactuant amb la parella i l'entorn; jutjar és un fluir cap endins, analític i autoreflexiu. Per tant, hem de trobar vies que ens permetin silenciar el nostre jutge crític intern» (Merlin 2001:46). Acostumar-se a viure el moviment intern del cos sense jutjar-lo, deixant la ment en blanc, és a dir, sense fixar-la en cap pensament, reflexió o judici, resulta molt útil per a l'entrenament dels intèrprets escènics. Això és el que proporciona la pràctica del *katsugen undo* en la mesura que ens habitua a deixar que el moviment es produeixi per si mateix, sense aturar-lo ni qüestionar-lo en cap moment.

«Taiheki»

L'observació de la constitució corporal, el moviment i el comportament de les persones, així com la manera com es manifesta el seu *katsugen undo* porten Noguchi a establir unes tipologies que es coneixen amb el nom de *taiheki*.¹¹³ N'hi ha cinc, cadascuna de les quals es divideix en dos subtipus, un dels quals és més actiu, concentrat, ràpid i sobrat d'energia i l'altre més passiu, dispers, lent o mancat d'energia.¹¹⁴ Aquests cinc grups reben el nom del moviment predo-

113. *Taiheki* significa en japonès «hàbit de moviment».

114. Aquests són els tipus principals. També existeixen, però, els anomenats XI i XII, poc freqüents. Es poden definir com hipersensible i insensible. No tenen, tanmateix, trets físics ni gestuals tan característics com els anteriors.

minant del *ki*. Són els següents: amunt-avall (tipus I i II), esquerra-dreta (tipus III i IV), endavant-endarrere (tipus V i VI), torsió (tipus VII i VIII) i tancar-obrir (IX i X). El sistema no pretén, però, constituir una taxonomia per anar-hi distribuint la gent com si fossin espècies per classificar sinó, més aviat, una estructura de referència. S'entén, d'altra banda, que en cada persona es pot trobar combinat més d'un *taiheki*.

Els cinc tipus es poden definir, a grans trets, de la següent manera: els amunt-avall són cerebrals, alts i prims, més aviat lents de moviments i tendeixen a pensar, reflexionar, analitzar molt les coses abans d'actuar, (òrgan associat: el cervell); els esquerra-dreta són emocionals, d'aspecte afable, suau, sensible, i presenten assimetries posturals: tendeixen a inclinar el cap, recolzar-se sobre una cama, etc., (òrgan associat: l'estómac); els endavant-endarrere són actius, pragmàtics, d'aspecte atlètic (òrgan associat: els pulmons); els torsió són impulsius, combatius, territorials, sovint desafiants, i tendeixen a mantenir una rotació entre la part superior i inferior del cos (òrgan associat: els ronyons); i en els tancar-obrir hi ha una diferència més gran entre els dos subtipus, si els tancar (tipus IX) són perseverants, petits, densos, austers, solitaris, ràpids, i tendeixen a adoptar postures tancades, els obrir (tipus X) són afables, paternals, despresos, i amb una certa tendència a engreixar-se (òrgan associat: els òrgans sexuals).

Els coneixements sobre el *taiheki* es poden aplicar a la composició de personatges. La constitució física d'un personatge –teatral o cinematogràfic– i la seva gestualitat s'han de deduir, segons aquest plantejament, del seu comportament. O, dit d'una altra manera, el comportament ha de ser coherent amb les característiques físiques (i gestuals) del personatge. Així, per exemple, el Quixot només pot ser alt i prim.¹¹⁵ El seu comportament cerebral, fantasiós i fins i tot

115. Michael Txèkhov, en la seva descripció sobre com adoptar el cos imaginari del Quixot, diu: «El Quixot podria tenir, com a forma constant, característica, un cos invisible, alt i prim, amb el centre molt amunt» (Txèkhov 1999: 204).

delirant, fa pensar de seguida en un *taibeki* amunt-avall, i no pas amb un de tancar (petit i dens) o endavant-endarrere (atlètic). Harpagon, en canvi, de *L'avar* de Molière, s'adiria més amb un tipus IX (tancar) i Lady Macbeth amb un tipus VII (torsió). Un director sensible al treball sobre els *taibeki* construiria, per tant, el personatge d'Harpagon, reclòs sobre si mateix, avançant-se, de tant en tant, a les rèpliques de l'altre (atès que els del *taibeki* de tancar es caracteritzen per tenir una sensibilitat que els permet endevinar, en una conversa, els pensaments aliens abans que els manifestin) i una Lady Macbeth rabasuda, torçada, que camina balancejant els malucs. Noguchi explica com, segons ell, Madame de Renal, del *Roig i el negre*, de Stendhal, és del tipus X. N'està tan convençut que se sorprèn quan veu al cine el personatge interpretat per actrius de *taibeki* totalment oposats, com ara el III o el IX. L'òptica del *taibeki* es pot aplicar, també, a la literatura. Per exemple, no són versemblants –almenys per una persona acostumada a llegir els *taibeki* dels altres– les descripcions de personatges amb cara d'un determinat tipus, accions d'un altre i que, de sobte, es transformen en un de diferent. O a la pintura i l'escultura: cap, tors i cames han de correspondre a un mateix *taibeki* si es volen crear personatges físicament coherents.

Acumulació i alliberament de tensions. Les tensions parcials excessives (TPE)

Tan important és aprendre a deixar de fer tensions innecessàries com disposar de recursos eficaços per desempallegar-nos-en quan, per les raons que sigui, ja les hem acumulat. Segons el seitai, quan fem esport, toquem un instrument musical, treballem a l'ordinador o simplement passem una bona estona parlant per telèfon anem acumulant tensions només en determinades zones del cos; és a dir: pel fet que determinats músculs o cadenes musculars es mantenen en tensió mentre d'altres intervenen poc o gens en l'activitat que estem realitzant, es van produint desequilibris estructurals. Aquestes tensions, si

es produeixen repetidament i no són compensades per activitats de relaxació, provoquen finalment el que s'anomena tensions parcials excessives (TPE). Cal tenir en compte, però, que cada persona disposa del seu propi sistema de distribució de tensions, de tal manera que el cansament i el dolor muscular es manifesten de maneres diferents. A l'hora de tocar la guitarra una persona pot acumular tensió a les espatlles mentre una altra ho fa a la zona lumbar o a les cames. El seitai planteja el següent: sí sempre acumulem tensions sense donar a l'organisme l'oportunitat d'alliberar-se'n arriba un moment que el cos se'n ressent, i –per entendre'ns– «diu prou». Aquest missatge ens el fa arribar a través del dolor o de l'aparició de patologies diverses del sistema locomotor. Segons el seitai, al costat de períodes d'acumulació de tensió ens calen moments per alliberar-nos-en, descansar i restablir l'equilibri. És un principi ben senzill i comprensible però que no sempre tenim en compte. La tensió dels períodes previs a les estrenes, audicions, etc., pot comportar acumulacions excessives de tensió que poden posar en perill el nostre rendiment. Cal, per tant, ser prudents i escoltar i atendre els missatges que el cos va donant.

La pràctica del katsugen undo és una bona manera d'alliberar tensions i permetre al cos tornar al seu equilibri tot potenciant-ne la vitalitat i sensibilitat. El moviment espontani ens permet alliberar-nos de tota mena de bloqueigs, tensions, ràbia continguda o estrès. Les emocions es desencadenen i transformen fàcilment a través del moviment sense necessitat de fer-les explícites o dramatitzar-les. Problemes, tensions, pors i preocupacions s'esfumen a còpia de sacsejar-les, esbufegar-les, de fer-les fora. L'anomenat katsugen de descàrrega és una pràctica higiènica que caldria incorporar en els nostres hàbits quotidians atès que permet un reanivellament constant dels desequilibris tensionals i compleix una important funció regeneradora des del punt de vista psicofísic. Segons Richard S. Omura, durant la pràctica del katsugen undo «revius els records dels darrers dies que estressen la teva ment i cos. Aquests records fan emergir la impaciència, la por, la irritació, el disgust, l'odi i altres emocions negatives, que acaben sortint a la

superfície perquè ja no pots seguir contenint-les. S'expressen a través dels moviments del cos. Vibracions i estremiments sorprenen el teu cos, i és com si fos agitat per l'alliberament mateix d'aquestes energies volàtils. Aleshores continues deixant-les anar, i les energies negatives s'expressen com a moviment en diverses parts del teu cos. Retorces les mans, sacseges els peus, regires el tors, saltes amunt i avall. Fas tot el que el cos vol per tal de permetre que l'energia acumulada surti» (Omura 2000: XXIII).

EXERCICI 33

Descàrrega en grup

El següent exercici no prové del seitai, sinó de les danses sufis de tradició mevlevi. L'incloc en aquest apartat perquè resulta excel·lent per a la descàrrega de tensions acumulades i facilita la unificació del grup.

Fem un cercle al centre de l'aula. Tots mirant cap al centre i prou junts perquè els braços pràcticament es toquin. Amb les cames lleugerament flexionades iniciem un moviment d'encongir i estirar els braços cap avall, com expulsant la tensió, amb les mans lliures, mentre pronunciarem un so «ha!». Coincideix, per tant, el so «ha» amb els braços estirats cap a terra i els genolls flexionats. El moviment ve a ser com un acte de descàrrega d'energia cap a terra que el grup fa conjuntament, amb una sola veu. A poc a poc, i en la mesura que s'ha anat unificant la veu, comencem a intensificar el so fins que es transforma en un crit. El moviment guanya igualment força, velocitat i intensitat, i es va convertint en un salt. Els peus percudeixen contra el terra mentre el grup crida cada cop més ràpidament «ha». Quan s'arriba al límit d'intensitat i velocitat possible, el professor dóna l'exercici per acabat i el cercle es dissol.

Nova aproximació als exercicis de mobilitat articular i al «qi gong»

222

La sensibilització al *ki* que proporciona la pràctica del seитай ha de permetre dur a terme els exercicis de mobilitat articular posant atenció a la sensació del *ki* en el contacte corporal. Cada cop que agafem una part del cos d'una altra persona per generar mobilitat, és convenient incorporar la sensació magnètica que hem descobert fent els exercicis 30 (la respiració de les mans), 31 (yukí) i 32 (katsugen undo). Resulta aconsellable, per tant, repetir algun dels exercicis de mobilitat articular i dedicar, prèviament, una estona a atendre «la respiració de les mans». És a dir, fer primer l'exercici 30 (la respiració de les mans) i enllaçar-lo amb el 4 (mobilitat articular del crani), el 6 (mobilitat articular de la pelvis) o el 9 (mobilitat articular del crani, a terra). D'aquesta manera, quan mobilitzem l'altra persona ho fem amb la sensació del *ki* a les mans. També canvia de plantejament i agafa una dimensió nova la realització de l'exercici 21 (endevinar el focus de moviment dels altres), si el fem amb consciència del *ki*. En aquest cas, qui fa l'exercici cal que traslladi conscientment el *ki* al lloc on li han donat contacte. Aleshores, es durà a terme el joc d'endevinar el punt de contacte, sense, però, posar cap música ni, per tant, generar moviment. Només traslladant la consciència i concentrant-hi el *ki*.

Finalment, un cop hem experimentat i reconegut el *ki* com una sensació concreta –una sensació fàcil d'accedir-hi i de reconèixer–, podrem afrontar els exercicis de *qi gong* (treball de *qi*) amb autèntic coneixement de causa. Els moviments lents, les sensacions a les mans, als peus, als centres corporals, etc., prendran ara un sentit nou. Especialment recomanable per la seva incidència en el treball de centres i direccions, així com de la interrelació del cos amb l'espai que l'envolta, és la forma de *qi gong* intern o meditatiu *Sib Chil Nil Gong Dong Jak* (Boillat de Corgemont 2003: 93-107).

No estem aixafats per la gravetat sinó per les accions musculars, que es tornen excessives en tractar de lluitar-hi.

223

Françoise Mézières¹¹⁶

116. Citat per Jorge Ramón Gomaríz a *Estiramientos de cadenas musculares*, p. 9.

MOURE I COMMOURE

8. ESTIRAMENTS

Recuperar la flexibilitat perduda

225

Les tensions predominants comporten, en la mesura que es cronifiquen, l'escurçament o retracció de la musculatura, i van configurant, així, un determinat mapa de tensions, que esdevé propi de cada individu. Atès que aquest mapa inclou zones de dolor, aviat apareixen actituds posturals compensatòries (reflex antiàlgic) que generen, al seu torn, més rigidesa, desequilibri i tensió, la qual cosa constitueix, amb el temps, una nova font de dolor. El cercle es tanca, per tant, sobre si mateix.

Per recuperar la flexibilitat –i ajudar a trencar aquest cercle– és recomanable fer estiraments,¹¹⁷ especialment els anomenats estàtics passius; o sigui, aquells en què un cop obtingut l'estirament es manté la posició, sense contraure la musculatura i facilitant que la força de tracció la faci la gravetat, una altra persona o bé una superfície de suport.

El treball de consciència corporal proposat en els capítols anteriors –més concretament: la correcció d'hàbits tensionals perjudicials; la

117. Henri Neiger: «La pràctica de l'estirament permet trencar el cercle viciós: 1) dolor, 2) contractura muscular, 3) inactivitat, 4) posició d'escurçament muscular, 5) rigidesa, 1) augment del dolor, 2) contractura muscular, etc.» (Neiger 1998: 62).

pràctica per a l'enfortiment de l'arrelament, el centre i la verticalitat; i el treball d'alliberació de tensions i harmonització de l'energia corporal (seitai)– requereix, de fet, en molts casos, una feina paral·lela de flexibilització de les cadenes retretes. Mentre existeixin nivells elevats de rigidesa muscular, la correcció dels hàbits erronis (posturals i de moviment) està condemnada a tenir un efecte molt limitat. La rigidesa estructural s'imposa per damunt del treball de consciència. Quan una cadena muscular ja s'ha escurçat (sigui per tensió excessiva o per desús) resulta massa lent i difícilós recuperar la flexibilitat perduda corregint, únicament, el mal hàbit que hi ha darrere o desactivant els reflexos de sobreprotecció. El més aconsellable és, per tant, realitzar un programa simultani d'estiraments, sigui a través d'exercicis específics d'estiraments, sigui mitjançant la pràctica d'asanes de ioga.

La recomanació té sentit, alhora, a la inversa. És a dir, que el treball de flexibilització de les cadenes musculars ha d'anar lligat a la corresponent correcció dels hàbits que han estat la causa de la seva retracció. Sense això, la pràctica dels estiraments esdevé més pal·liativa que estructural.

D'altra banda, i en la mesura que cadascú té un mapa de tensions propi, és aconsellable configurar taules d'estiraments d'acord amb les necessitats de flexibilització de cadascú. Conèixer, per exemple, els patrons de tensió miofascial de les diferents tipologies pot ajudar a personalitzar els programes d'entrenament. Els individus introvertits requeriran, per exemple, un major treball de flexibilització de la cadena anterolateral, mentre que per als extrovertits ho serà de la posterolateral (Campignon 1996: 109). Així mateix, cerebrals, reactius, impulsius, emotius o afectius posen les tensions predominants en grups musculars diferents. Cada tipologia demanarà, per tant, una incidència específica sobre les cadenes musculars que es tendeix a sobrecarregar. A la següent il·lustració podem veure, per exemple, les cadenes que determinen els diferents patrons de tensió miofascial i les vivències psicocomportamentals corresponents, segons Godelieve Denys-Struyf.

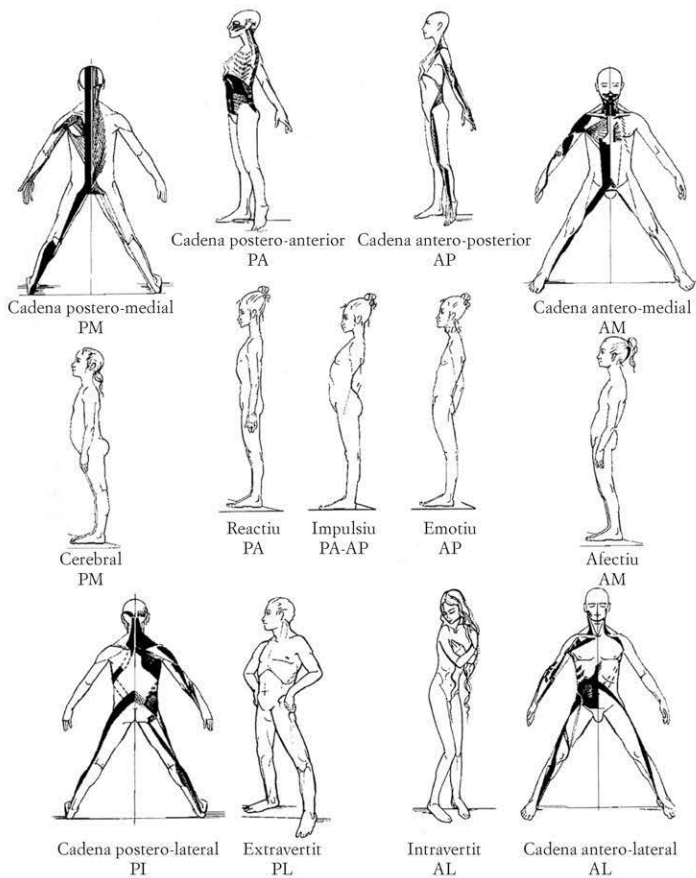


Fig. 3: Tipologies i cadenes musculars segons Godelieve Denys-Struyf (Campignon 1996: 109)

Ara bé, els estiraments no serveixen només per recuperar la flexibilitat perduda, també són útils per prevenir la tensió residual i ajudar els músculs a restablir-se després dels períodes de treball continuat, tot facilitant l'eliminació dels productes de rebuig generats (àcid làctic, diòxid de carboni, nitrogen i metabòlits cel·lulars).

L'ús corporal dels músics davant dels instruments musicals, mantingut durant llargues hores d'estudi instrumental, fa especialment important per als professionals d'aquest sector el coneixement i la pràctica dels estiraments. Les postures que cal adoptar per tocar els instruments són, en la majoria dels casos, estàtiques, desequilibrades pel que fa al repartiment de tensions, i sovint asimètriques. Aquestes tensions poden provocar una retracció de la musculatura si no es fan estiraments que permetin recuperar la flexibilitat de les cadenes afectades.

228

El treball de flexibilització de la musculatura és, de fet, recomanable per als intèrprets de les arts escèniques en general. Actors, músics i ballarins necessiten, efectivament, disposar d'un ampli ventall de recursos de moviment que els permetin tota mena de canvis de dinàmica, des dels matisos més subtils fins a la gestualitat més oberta o impetuosa. I això només és possible amb una musculatura tan forta i resistent com flexible i ben coordinada. De la qualitat, diversitat i llibertat del seus moviments en depèn, en darrera instància, la versemblança de la gestualitat dels personatges (dels actors), la qualitat del so¹¹⁸ –i la del ritme– (dels músics), i la gràcia, encant o *duende* (dels ballarins).

Els estiraments ajuden a:¹¹⁹

118. D'acord amb Barbara Conable: «La qualitat del moviment determina la qualitat del so» (*What Every Musician Needs to Know About the Body*, p. 46).

119. Els onze primers punts corresponen a Oswald i Bacso (*Stretching para estar ágil, sano y en forma*, p. 8), els tres següents a Bob Anderson (*Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose*, p. 11) i els dos darrers a Henri Neiger (*Estiramientos analíticos manuales. Técnicas pasivas*, p. 55).

1. Aconseguir flexibilitat en tot el cos.
2. Disminuir la tensió i la rigidesa.
3. Augmentar el coneixement dels músculs i de les seves capacitats tant durant les activitats quotidianes com en l'activitat física esportiva.
4. Augmentar la coordinació de moviments i l'agilitat en les activitats diàries o de lleure.
5. Disminuir la pressió arterial i afavorir el funcionament del sistema cardiovascular.
6. Incrementar la circulació que proporciona als músculs l'oxigen i els nutrients necessaris per al manteniment de les estructures de l'esquelet.
7. Augmentar la velocitat d'eliminació dels productes de rebuig que es generen en els músculs.
8. Reduir la pressió als cartílags de les articulacions i als discos intervertebrals, i alhora alentir el procés de degeneració articular (osteoartrosi i lesió degenerativa discal).
9. Reduir la inflamació i el dolor de les articulacions habituals en un gran nombre d'afeccions de l'aparell musculoesquelètic.
10. Disminuir l'estrès del sistema nerviós.
11. Facilitar una millora de la salut en general i del sentit del benestar.
12. Augmentar les possibilitats de moviment.
13. Prevenir lesions musculars.
14. Alliberar el control del cos per la ment, de manera que aquest es mogui pel seu propi bé, en comptes de fer-ho per un esperit competitiu o per vanitat.
15. Millorar l'esquema corporal.

I en mans del personal sanitari, tenen aplicacions terapèutiques i profilàctiques en neurologia, reumatologia, pneumologia, traumatologia/ortopèdia, etc.

Els estiraments, quan es realitzen abans de l'activitat física, serveixen per preparar la musculatura. Tenen, per tant, una funció similar a

l'escalfament. En aquest cas són especialment recomanables els estiraments dinàmics (és a dir, aquells que adopten una posició d'allargament de la musculatura sense mantenir-la), evitant, en qualsevol cas, caure en el sobreestirament (l'estirament forçat més enllà del dolor), atès que això pot resultar nociu per a la pràctica física i, fins i tot, predisposar a l'aparició de lesions.¹²⁰ Cal, per tant, ser especialment prudent amb els estiraments previs a les actuacions, les classes o les sessions d'estudi.

Quan s'ha dut a terme una activitat física d'entrenament prolongada és convenient fer, en canvi, estiraments estàtics passius.

230

Els estiraments són eficaços, doncs, per desfer la rigidesa muscular. Treballant-los en combinació amb els exercicis de consciència corporal i reeducació postural (mobilitat articular, pràctica del «deixar de fer», establiment de centres i direccions, alliberació de la respiració, alliberament de les tensions acumulades a través de la pràctica del moviment regenerador, etc.) és com podrem treure'n el màxim profit. La feina simultània en les diferents pràctiques de consciència corporal és la millor manera per preparar el terreny per a l'eclosió de la flor. Una tècnica completa l'altra, un treball d'entrenament continuat fa possible salts qualitius en un altre àmbit, les traves que s'eliminen mitjançant un exercici obren les portes a un nou treball en altres tècniques de preparació de l'interpret escènic. Aquesta xarxa d'accions sinèrgiques, aquesta aproximació holística, és, doncs, el que ens ha de permetre avançar cap a un ús corporal més adequat –amb més avantatge mecànic–, accedir a registres de moviment més subtils i poder, al cap i a la fi, experimentar i gestionar millor les nostres emocions.

120. Michael Yessis, «Runners Need Active Stretching», p. 8-18.

L'aflluïxament de les actituds musculars rígides va donar com a resultat sensacions somàtiques peculiars: tremolor involuntari, sacsejades dels músculs, sensacions de calor i fred, picor viva, sensacions de punxades, «formigueig», calfreds i percepció somàtica de l'angoixa, la ira i el plaer. Per comprendre aquestes manifestacions vaig haver de trencar amb tot els vells conceptes d'interrelacions psicossomàtiques. Aquelles manifestacions no eren el «resultat», ni les «causes», ni l'«acompanyament» dels processos «psíquics»; eren senzillament aquests mateixos processos en l'esfera somàtica.

Wilhelm Reich¹²¹

121. Wilhelm Reich, *La función del orgasmo*, p. 212-213.

MOURE I COMMOURE

9. AL COR DE LA PERMEABILITAT

L'esquema d'Alexander Lowen

233

En la mesura que els intèrprets de les arts escèniques prenen consciència de les seves tensions musculars, s'adonen de les seves resistències al moviment, van alliberant el coll i la respiració, aprenen a reconèixer les sensacions internes relacionades amb el flux de la seva energia corporal i van recuperant la flexibilitat muscular perduda, es produeixen canvis significatius que beneficien la seva organicitat, enforteixen el seu equilibri psicològic i els aporten un coneixement emocional que els serà d'utilitat tant a nivell professional com personal.

Per explicar d'una manera gràfica el paper que juga la musculatura en relació amb la comunicació psíquica i emocional, Alexander Lowen fa servir en els seus llibres un esquema (figura 4) on es pot veure un cercle que significa els límits del cos (la pell) i un punt central que representa el jo. Entremig de tots dos hi ha la capa muscular, que actua alhora com a protector i regulador dels impulsos.

L'esquema serveix per mostrar com una capa muscular rígida interromp el flux entre allò interior i exterior, i ho deixa aturat. Aquest fet es produeix bàsicament en els següents casos: 1) quan el jo actua com a censor i conté l'impuls mitjançant la musculatura voluntària i 2) quan el superjo inhibeix l'impuls mitjançant contraccions

cròniques en la musculatura involuntària (Lowen 1988a: 45-46). En tots dos casos, els impulsos interns queden ofegats a causa de la rigidesa muscular. Aquesta interferència provoca, a la llarga, malestar, insensibilitat i aïllament. Ens manté emprisonats en els mateixos sentiments de tristesa, por, ràbia, etc., que, conscientment o inconscientment, procurem contenir.

234

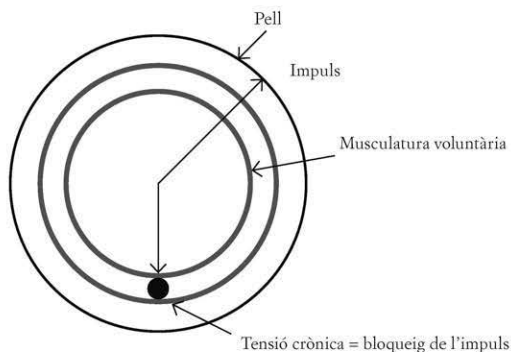


Fig. 4: Els impulsos interns poden ser bloquejats per la tensió muscular crònica. (Lowen 1990: 83)

Com s'ha dit anteriorment, les causes de la rigidesa muscular són múltiples: estrès emocional, hàbits perjudicials, actituds posturals fora de l'eix, reaccions compensatòries davant del dolor, malalties, accidents, pors, desconfiança, control excessiu, etc. Per als terapeutes de la bioenergètica és, però, sobretot, la negació de les funcions vitals allò que genera més rigidesa muscular i acumulació de tensió. Cada «no» moral a un desig orgànic, cada obstacle social a una vida sexual satisfactòria, tanca més i més la capa muscular. L'individu experimenta, aleshores, un progressiu distanciament del món exterior i una pressió interior alhora insuportable i paralit-

zant, que sovint serà descrita com si el cos o part del cos fos una pilota o globus a punt d'esclatar. Aquest procés va lligat, a més, amb la pèrdua de consciència de les pròpies emocions, les quals, tal com va assenyalar William James, només poden ser percebudes i reconegudes a través de les sensacions corporals. Com més rígida, doncs, menys contacte amb les emocions, els sentiments i els impulsos interns.

És evident que aquest tipus d'aïllament és del tot perjudicial per als intèrprets escènics els quals, ben al contrari, convé que siguin permeables i sensibles a les pròpies emocions. D'altra banda, la rigidesa perjudica la respiració i, de retruc –i de nou– la vida emocional.

235

Finalment, d'acord amb Souchard, «un múscul rígid és un múscul dèbil». La rigidesa comporta un cos dèbil, poc adequat, per tant, a les exigències de força i resistència inherents al treball escènic.

El treball de consciència corporal que s'ha descrit en els exercicis anteriors (especialment els que treballen les resistències al moviment de les articulacions i els de seïtai) fa més permeable, doncs, la capa muscular i permet que els impulsos interns es puguin manifestar millor. Atès que aquests queden menys ofegats en mecanismes de contenció o repressió, es facilita, d'altra banda, l'alleujament dels trastorns psicològics que hi van associats.

Una capa muscular lliure de rigideses no permet només estar en contacte amb les pròpies emocions i sensacions, sinó que afavoreix la percepció dels estímuls sensorials externs i permet que aquests ens afectin més plenament. Quan aflueixem el coll i permetem que la respiració s'expandeixi per tot el cos, la música, les paraules, les imatges, els estímuls externs, en definitiva, ens arriben més directament al centre emocional. Aconseguim així que res no s'interposi entre allò que passa –ara i aquí– i allò que percebem. Vivim més connectats amb el present i menys condicionats pels nostres mecanismes neuròtics de protecció, defensa i manipulació de la realitat.

A *El amor, el sexo y la salud del corazón*, Lowen situa, igualment, el cor al centre d'aquest esquema. El cor entès no només simbòlicament sinó, també, física.

Seguint un plantejament similar, el psiquiatra i neurobiòleg David Servan-Schreiber ha estudiat la relació entre les variacions en el pols del cor i les emocions. Al llibre *Curación emocional* explica com les pulsacions del cor no solen ser regulars. Varien d'acord amb les reaccions emocionals. Quan es produeix una certa regularitat en les pulsacions del cor –que ell anomena coherència–, l'organisme funciona millor, es cansa menys i és menys propici a caure en estats depressius. ¿Quines són, aleshores, les emocions que faciliten la coherència cardíaca? Segons Servan-Schreiber, «diversos estudis han establert que són les emocions negatives, com la còlera, l'ansietat, la tristesa, i fins i tot les preocupacions banals, les que més fan caure la freqüència cardíaca i sembren el caos en la nostra fisiologia. Per contra, altres estudis han demostrat que són les emocions positives, com l'alegria, la gratitud i, sobretot, l'amor, les que més afavoreixen la coherència» (Servan-Schreiber 2003: 57). I afegeix, però, «el que més pesa sobre el nostre cor i artèries és la *supressió* de les emocions negatives per part del cervell cognitiu, i no les emocions negatives en elles mateixes» (Servan-Schreiber 2003: 42), idea que ens retorna, de nou, als postulats de la bioenergètica.

Els artistes escènics treballen constantment amb les emocions, amb tota mena d'emocions. Cal que tinguin un cos (i un cor) permeable al flux emocional i disposin del coneixement i les eines que els permetin regular els efectes fisiològics dels diferents estats emocionals.

Reich, reichians i altres psicoteràpies corporals

Wilhelm Reich, precursor de la bioenergètica i mestre d'Alexander Lowen, proposa a principis del segle passat¹²² un sistema terapèutic on hi ha dos principis fonamentals força similars als del seitai: 1) l'alliberació de les tensions acumulades a través de moviments corporals de descàrrega i 2) la confiança en l'autoregulació de l'energia corporal.

Reich, que va conèixer personalment Freud, i va compartir, en un primer moment, bona part dels seus plantejaments, fins al punt d'ingressar en l'Associació Psicoanalítica i ser-ne membre actiu durant un temps, es va anar distanciant cada cop més de la psicoanàlisi per diverses raons. La ruptura definitiva amb Freud es va produir el 1933, quan les desavinences entre tots dos psicòlegs van arribar al límit. Mentre Freud i la psicoanàlisi separaven cada cop més «estructura» d'«energia» (i s'interessaven per la primera), Reich va seguir treballant en els problemes de l'economia energètica com a base a través de la qual es manifestava i mantenia la neurosi (Peñarubia 1998: 45).

Per Reich, la salut anímica rau, en últim terme, en un estat d'equilibri (dinàmic) de l'energia vital, la qual es regula a través d'un procés continuat de: 1) tensió mecànica, 2) càrrega bioelèctrica, 3) descàrrega bioelèctrica i 4) relaxació mecànica. La capacitat de lliurar-se sense bloqueigs al corrent d'energia biològica és el factor clau que fa possible l'existència mateixa del cicle. Anomenada «reflex de l'orgasme», aquesta alliberació d'energia es dona preferentment a través de contraccions musculars involuntàries que es propaguen per tot el cos, com una ona que el travessa de cap a peus, sense trobar obstacles. L'objectiu de la seva tècnica (organoteràpia de l'anàlisi del caràcter)

122. Reich va ser perseguit per les seves idees, tant sobre la psicoteràpia com sobre la política. Va morir en una presó d'Amèrica del Nord el 1957, un any després que el govern dels Estats Units fes cremar els seus manuscrits, com si es tractés d'un hereatge, a l'Incinerador de Gansevoort de Nova York.

és, per tant, «la restauració de la motilitat psicofísica mitjançant la dissolució de les rigideses (“cuirasses”) del caràcter i de la musculatura» (Reich 1993: 17).

Posteriorment a Reich han anat apareixent més i més teràpies que han fet del cos el punt de referència principal de la seva pràctica. La majoria influïdes en major o menor mesura pel seu pensament. Com diu Carlos Alemany, el plantejament bàsic de totes es pot resumir amb les paraules següents: «Més enllà de la paraula hi ha el cos. I més ençà de la paraula, també hi ha el cos» (Alemany 2007: 22). Cal destacar-ne la bioenergètica d'Alexander Lowen, la *core energètics* de John Pierrakos (tots dos van ser deixebles directes de Reich), la teràpia somàtica emocional de Stanley Keleman (deixeble, al seu torn, de Lowen), la teràpia Gestalt (Fritz Perls, el seu creador, va ser, igualment, pacient i deixeble de Reich), el psicodrama de Jakob Levy Moreno i el *focusing*, d'Eugen Gendlin.

238

«Focusing»

Eugen Gendlin neix a Viena, el 1926. La seva família, d'origen jueu, ha d'emigrar el 1939 als Estats Units, on estudia filosofia. D'entrada s'interessa per Heidegger i la fenomenologia de Husserl, i posteriorment per l'existencialisme. Durant uns cursos de doctorat a la Universitat de Chicago coneix Carl Rogers, el qual li desperta un interès creixent per la fenomenologia de les emocions i la psicoteràpia basada en el respecte pels processos orgànics interns.

Rogers considera que existeix en tot organisme, a qualsevol nivell, un flux subjacent que es mou cap a la realització constructiva de les seves possibilitats inherents. Segons ell, «els individus tenen dins seu amplis recursos d'autocomprensió i per a l'alteració de conceptes propis, actituds bàsiques i conductes autodirigides. Aquests recursos són susceptibles de ser atesos si s'aconsegueix un clima d'actituds

psicològiques facilitatives» (Rogers 1987: 61). És a partir d'aquesta idea que Gendlin generarà els exercicis de reconeixement de les sensacions corporals internes que constitueix el treball fonamental del *focusing*.

Gendlin coincideix amb Rogers a valorar la capacitat –i la tendència orgànica– dels individus a créixer i superar les fases d'instabilitat, per assolir d'aquesta manera nous i diferents estats d'equilibri. «Quan passa alguna cosa dolenta, el cos ho sap i immediatament es posa a reparar-ho per ell mateix», ens diu (Gendlin 1991: 103).

Aquest plantejament troba la seva font, de fet, en la teoria de les estructures dissipatives d'Ilya Prigogine. Per Prigogine, els sistemes vius no poden existir al marge del món extern, i tendeixen a autoregular-se a través d'un procés de transformació que avança per fluctuacions. Per Prigogine, com més complexa és una estructura més energia haurà de fer servir per mantenir aquesta complexitat. Assolit, però, un determinat nivell de desordre (valor entròpic màxim), el salt cap a un nou estat més ordenat, coherent i complex que l'anterior és inevitable, irreversible (Prigogine 1983: 84-91).

Eugen Gendlin crea el seu mètode a partir d'un estudi que es proposa esbrinar la raó per la qual alguns pacients responen positivament als tractaments psicoterapèutics i d'altres fracassen. Després d'estudiar milers de casos, analitzant les cintes enregistrades de milers de sessions corresponents a mètodes terapèutics de tota mena, l'estudi conclou que la diferència entre l'èxit i el fracàs terapèutic no rau en allò que diuen o fan els psicoterapeutes, ni en allò que diuen els pacients, sinó en allò que «fan els pacients dins de si mateixos» (Gendlin 1991: 28). Segons Gendlin, els pacients que «no saben des del principi com tenir accés a si mateixos d'aquella determinada manera interior, no aconseguen canvis importants, fessin el que fessin, ells o els seus terapeutes, i això per molta sinceritat o durada en el temps que tingués la relació» (Gendlin 1991: 29). Gendlin descobreix que, de fet, els pacients aprenen a «fer psicoteràpia dins de si mateixos»,

durant el tractament, en el moment que són capaços de posar-se en contacte amb els seus sentiments. El seu mètode permet «reconèixer quan es produeix un canvi veritable i quan no. Hi ha una clara sensació física de canvi», ens diu «que es reconeix un cop s'ha experimentat. [...] Quan les persones l'experimenten, encara que sigui una vegada, ja no poden seguir preguntant-se durant anys si estan canviant o no» (Gendlin 1991: 31). Tant és així que el seu mètode no requereix, necessàriament, la presència de terapeutes. «La gent pot fer-lo per ella mateixa, i els uns amb els altres» (Gendlin 1991: 30). Gràcies als exercicis de consciència corporal que proposa, el pacient pot canviar la seva vida allí on està bloquejada, oprimida, tancada, detinguda. El posa en contacte amb el flux de les seves experiències i el capacita per viure des d'un lloc més profund que simplement el dels seus pensaments. En paraules de Gendlin: «El teu cos sap la direcció de la curació i de la vida. Si prens el temps per escoltar-lo amb la tècnica de l'enfocament et proporcionarà els passos en la direcció adequada» (Gendlin 1991: 103).

Vegem, però, en què consisteix exactament aquesta tècnica de l'enfocament. Gendlin l'estableix en sis passos:

1. *Alliberar un espai*. És el pas previ a «enfocar». Cal preparar el cos, respirar i escoltar les sensacions internes, tensions i problemes o preocupacions, i fer-ne un inventari breu, sense quedar atrapat en un problema únic. Cal distanciar-se lleugerament dels problemes i preocupacions, i centrar-se més i més en l'escolta de les sensacions.

2. *Formar la sensació sentida (felt-sense)*. És el moment d'aprofundir en la sensació sense posar-hi encara cap nom. Obrir-nos a sentir allò que pot venir. La sensació sentida és una cosa fisiològica i sensorial, però també alguna cosa més que tot això, perquè conté implícitament el significat d'allò que encara no s'ha obert (Alemany 2007: 39). Gendlin recomana preguntar-se pel problema que se sent com el pitjor, el més dolorós, i escollir-lo. Aleshores, cal distanciar-se'n de nou i observar les sensacions corporals referents a la totalitat del problema, com se sent «tot això». Escoltar-ho amb tots els seus

detalls, sense treure'n cap conclusió, sense reaccionar a favor o en contra, percebre-ho en la seva totalitat, com si fos una simfonia fins a sentir una sola «gran aura que ho abraça tot».

3. *Trobar una nansa.* És el moment de delimitar i posar nom a aquesta sensació. Hi ha tres maneres de simbolitzar la sensació sentida: amb paraules, amb imatges o amb gestos. En aquest tercer pas és on es pot començar a sentir que el problema canvia, es mou. A mesura que es repeteix la paraula (imatge o gest) que s'ha consolidat con a «nansa», la sensació sentida es comença a moure i anem notant com s'ajusta a la paraula i es produeix una sensació d'alleugeriment. Cal, en tot cas, deixar que la sensació segueixi avançant, que la direcció de la teva vida vagi emergint.

4. *Ressonar.* Es tracta de moure's alternativament de la nansa a la sensació sentida, per anar aconseguint que s'ajustin. Cal fer-ho «de la manera més corporal possible, és a dir, passejant la sensació sentida generada per la trobada amb la nansa i la sensació sentida pel cos, sentint la respiració, etc. Petits ajustaments seran indicis de petits canvis. Només a través d'aquests petits canvis anirà canviant la configuració de com portem aquest problema o s'anirà modificant el problema mateix, per poder-lo portar d'una altra manera diferent» (Alemany 2007: 41).

La sensació d'haver ajustat la nansa i la sensació sentida és, alhora, una sensació corporal de canvi, d'alliberació de procés i de moviment que cal respectar.

5. *Preguntar.* Per tal de poder avançar més i aprofundir en el procés és el moment de fer-se preguntes, de preguntar directament a la sensació sentida què és. Un cop feta la pregunta és important no respondre de seguida. Cal deixar passar les respostes ràpides, producte de l'activitat mental i esperar que la resposta sorgeixi com un moviment procedent de la sensació sentida. Es pot preguntar, per exemple, sobre la sensació sentida (què és tan...?), què hi ha en tot això de...?), sobre allò que la bloqueja (què s'interposa a...?), sobre com avançar (quins passos caldria fer?) o sobre la totalitat del procés (què hi ha de nou en...?).

6. *Rebre*. És el moment de cloure el treball: rebre (recapitular i donar la benvinguda a allò que ha arribat), agrair (acceptar-ho amb respecte) i protegir (no desdibuixar-ne el resultat amb dubtes i especulacions crítiques) la informació rebuda. Cal deixar que la sensació de canvi s'assenti, qualli. Cal deixar respirar allò que s'ha mogut internament, que es desenvolupi i s'integri.

En el *focusing* retrobem la idea segons la qual els processos d'aprenentatge, canvi o transformació depenen més d'allò que permetem que passi (a través del cos) que no pas d'allò que ens esforcem (mentalment) perquè passi, depenen més de la nostra capacitat per aclarir, per alliberar un espai interior, deixant de banda les interferències causades per les nostres resistències i bloqueigs, que no pas de la persecució d'objectius preconcebuts o comparatius. Aquesta idea se sosté, al capdavant, en la confiança en el comportament dels sistemes vius, i la seva tendència a evolucionar cap a estats de major complexitat i coherència.

Gendlin considera que cap autoritat mèdica pot resoldre els problemes dels pacients, ni dir-los com viure, i l'únic que poden fer els terapeutes és ensenyar els pacients a ajudar-se a si mateixos. Crec que, d'alguna manera, aquest pensament és extrapolable al camp dels ensenyaments artístics. Si acceptem que els canvis es produeixen per fluctuacions irreversibles que un mateix permet o no en la mesura que és capaç d'observar-se i respectar-se, la major ajuda per als estudiants i intèrprets de les arts escèniques consistiria, aleshores, a ensenyar-los a escoltar els missatges del cos: destriar el soroll produït pels pensaments externs, eliminar les interferències que els bloquegen i reconèixer el seu significat.

No és possible viure en l'aquí i ara; això no obstant, res no existeix fora de l'aquí i ara.

243

Fritz Perls¹²³

123. Fritz Perls, *Sueño y existencia*, p. 53.

MOURE I COMMOURE

10. LA FERTILITAT DEL BUIT

Fritz Perls (1983-1970), el creador de la teràpia Gestalt,¹²⁴ quan era adolescent va estudiar teatre amb Max Reinhardt, director aleshores del Deutsches Theater, i va arribar a actuar en algun dels seus muntatges. Als 36 anys, es va casar amb Laura Perls –psicoanalista, ballarina, coneixedora de tècniques conscients com ara el ioga, l'eurítmia, l'eutonia, la tècnica Feldenkrais, la tècnica Alexander o el Rolfing– amb qui va debatre moltes de les seves idees, especialment en el període previ a la seva separació. Més endavant, durant els anys cinquanta, va relacionar-se amb artistes destacats de l'ambient contracultural novaiorquès (John Cage, Merce Cunningham, etc.) i va col·laborar amb el Living Theater de Julian Beck i Judith Malina. Posteriorment, va treballar amb la coreògrafa, directora del Taller de Dansa de San Francisco, Ann Halprin.

245

Perls buscava constantment i estava obert a experimentar en ell mateix tot allò que li anava interessant tant en el terreny de les tècniques conscients (consciència sensorial, Rolfing, etc.) com en el de

124. Perls preferia anomenar-se a si mateix «descobridor» de la teràpia Gestalt. Deia: «Diverses vegades he estat anomenat el fundador de la teràpia gestàltica. Això són bajanades. Si se m'anomena descobridor o redescobridor de la teràpia gestàltica, d'acord. La Gestalt és tan antiga i vella com el mateix món» (Perls 1974: 27).

la dansa contemporània o el teatre. Bona part dels seus instruments terapèutics,¹²⁵ així com la seva peculiar –de vegades intempestiva– manera de portar les sessions, estaven influïts per aquestes vivències, trobades i afinitats.

Consciència corporal i Gestalt, tres conceptes fonamentals

Sigui per aquesta proximitat i afinitat amb les tècniques corporals, sigui a causa de les influències taoïstes i zen rebudes per Perls, el cas és que en la teràpia Gestalt podem trobar almenys tres idees fonamentals que tenen molt a veure amb els postulats d'aquest llibre:

- a) la importància d'«adonar-se» com a procés indispensable per als canvis reals, la transformació i l'aprenentatge,
- b) la confiança en la capacitat dels sistemes vius per autoregular-se,
- c) la necessitat de desprendre's de tot allò que ens bloqueja i avançar (per la via negativa) cap a un buit més essencial, autèntic i creatiu.

Adonar-se'n

Per Fritz Perls, el procés que permet la curació de la neurosi passa necessàriament per prendre consciència, «adonar-se», del comportament de l'individu en el present, en l'«ara i aquí» del moment terapèutic. Tant és així que el mateix fet d'«adonar-se'n» ja pot ser curatiu (i permet el canvi, la transformació, l'aprenentatge). En aquest punt la Gestalt coincideix, doncs, amb el paradigma més característic de les tècniques conscients.

Però la Gestalt va més enllà. S'endinsa en les causes de la neurosi. I aquí neurosi és entesa com l'estratègia evasiva que ens porta a des-

125. El treball conegut amb el nom de «la cadira buida» o el de «monoteràpia» tenen, per exemple, un clar component teatral en la mesura que s'escenifica una determinada situació conflictiva i s'actua en funció de l'escenari imaginat.

connectar amb l'entorn, amb el present, i amb nosaltres mateixos, fent-nos perdre la consciència dels nostres patrons de comportament i adoptar conductes manipuladores. Segons Perls, «el neuròtic troba difícil participar plenament en el present, s'hi interfereixen els assumptes no conclusos del passat [...] El neuròtic... és una persona que està crònicament dedicada a autointerrompre's, que té un sentit de la identitat inadequat (i per tant no aconsegueix distingir-se a si mateix de la resta del món), que té mitjans inadequats d'autorecolzament... i el comportament del qual és el resultat d'esforços mal dirigits per aconseguir l'equilibri» (Perls 1976: 70). La teràpia que ha de permetre superar aquest hàbit d'autointerupció i evasió constant de si mateix és aleshores «una teràpia de l'«aquí i ara», en què demanem al pacient que dirigeixi la seva atenció a allò que està fent en el present [...] Li demanem que s'adoni dels seus gestos, de la seva respiració, de les seves emocions, de la seva veu i de la seva expressió facial, tant com dels seus pensaments més insistents. Sabem que com més s'adoni de si mateix, més aprendrà sobre el que és ell mateix. En la mesura que vivencii les maneres com evita “ser” ara –les diverses maneres com s'interromp–, també començarà a vivenciar el si mateix (*self*) que ha interromput» (Perls 1976: 70). Perls ens convida a desempallegar-nos progressivament de les diverses capes d'autointerupció que ens bloquegen, a adonar-nos de totes i cadascuna de les nostres estratègies de fugida de la realitat.

L'«adonar-se'n» gestàltic és, doncs, una catapulta que ens llança directament cap al present i cap a nosaltres mateixos –cap a les necessitats reals, profundes, de nosaltres mateixos–, en un viatge que transcorre a través del vel de maia de les il·lusions neuròtiques. Aquest «adonar-se'n» no és, per tant, un adonar-se'n mental, no és una visió d'un mateix sobre si mateix, sinó una experiència directa, una emergència sobtada de les raons veritables del cos.

L'«adonar-se'n» ens fa sortir, per tant, dels nostres bloqueigs –que són, en definitiva, producte de les nostres fantasies i dels nostres complexos i temors–, i ens ensenya que no hi ha cap realitat més que

el present, i que és a través dels sentits i de les sensacions corporals com més directament hi entrarem en contacte. Per Perls, efectivament, «l'objectiu de la teràpia, l'objectiu del creixement, rau a oblidar cada cop més la “ment” i despertar els *sentits*. Estar més en contacte, més en contacte amb un mateix i amb el món, en comptes d'únicament amb les fantasies, prejudicis, etc.». La fantasia, afegeix, «pot ser creativa, però ho serà únicament si es troba en l'*ara*» (Perls 1974: 62). L'aprenentatge real passa, doncs, per «adonar-se'n», i adonar-se concretament de «com» actuem. Allò que interessa no és el «perquè» (propi de les teràpies analítiques), sinó el «com». La teràpia Gestalt es distancia decididament de la preocupació de la psicoanàlisi per esbrinar el «perquè» de determinats comportaments, d'interpretar-los. No hi ha res a interpretar, no hi ha res a explicar, no hi ha res a ensenyar, com a molt podem aspirar a guiar, a donar suport o a propiciar, a aprendre. «El perquè és la manera infantil d'explicar les coses: no comporta la comprensió [...] L'explicació impedeix la comprensió [...] El perquè només mena a inacabables investigacions sobre la causa de la causa de la causa» (Perls 1974: 55-56). Del que es tracta és d'experimentar, d'entrar plenament en contacte amb el símptoma neuròtic, prendre'n consciència i permetre que es transformi (o s'elimini) per si mateix.

En la teràpia Gestalt, com en la tècnica Alexander, el treball d'«adonar-se'n» és fonamental. Ara bé, una ullada comparativa entre les dues tècniques ens porta a constatar el següent: si en la tècnica Alexander el treball de prendre consciència se centra sobre els hàbits posturals i de moviment, en la Gestalt se centra en els hàbits de conducta. Si en la tècnica Alexander la correcció d'un hàbit perjudicial passa per «deixar de fer» el reflex condicionat per reorganitzar el moviment gràcies a l'establiment de direccions imaginàries, en la Gestalt la superació d'un hàbit de comportament neuròtic requereix entrar en contacte amb el símptoma, viure'l, poder expressar les emocions negatives que genera i utilitzar l'energia continguda en les resistències per, dirigit-lo en una nova direcció, més benèfica, avançar cap a un

nou estat orgànic d'equilibri.¹²⁶ Però és evident que en totes dues el discurs predominant recau sobre la necessitat d'«adonar-se» de com actuem.

Val a dir que Fritz Perls manté una posició ambigua en relació amb la tècnica Alexander. En algunes ocasions la recomana, i en altres s'hi manifesta crític per considerar-la insuficient. Pel que fa a la seva posició crítica arriba a dir: «El mètode d'Alexander d'«inhibir l'actitud equivocada» i de concentrar-se en la correcta és tan insuficient i unilateral com l'apropament de Freud, que se centra sobretot en l'anàlisi de les actituds indesitjables [...] Un pacient pot avançar bastant aprenent a relaxar-se, però tornarà a estar tens de nou a cada situació, sensació, acció o emoció no desitjada. Als nostres pacients els és difícil aprendre que no els exigim relaxació deliberada sinó que arribin a adonar-se del conflicte intern del qual la tensió és només una part» (Peñarubia 1998: 220). És clar que Perls s'equivoca en associar la tècnica Alexander amb una tècnica de relaxació quan és, més aviat, una tècnica de reprogramació psicofísica. Això no obstant, obre amb el seu comentari un debat que probablement encara no està resolt: fins a quin punt un canvi en un hàbit corporal implica el canvi corresponent (durable) a nivell caracteriològic.

Sigui com sigui, la Gestalt ens ensenya que d'allò que cal adonar-se és, sobretot, que nosaltres som els generadors de les pròpies neurosis (en tant que mecanismes de defensa) –de la mateixa manera que la

126. Alguns psicoterapeutes han assenyalat, amb encert, que el treball corporal pot no resultar efectiu si darrere dels canvis aconseguits persisteix un patró psicossomàtic no resolt. D'acord amb Richard Grossinger, «els canvis d'hàbit, l'augment de la llibertat corporal, l'alliberament de comportaments compulsius, la recuperació de la sensibilitat –tots aquests canvis són possibles (fins i tot quan la resistència psicològica és ignorada)–, però és improbable que això suposi la resolució d'antics traumes» i, més endavant, citant John Upledger, «eliminem el problema (mitjançant el treball corporal), però aleshores la persona s'afanya a buscar una manera de restablir-lo» (Johnson i Grand 1998: 94-95). La solució passaria, llavors, per un treball integrat dels aspectes psicològics i somàtics durant un període prou extens.

tècnica Alexander ens ensenya que ho som dels nostres hàbits perjudicials-, i que, per sota les diverses capes de neurosi que hem anat acumulant (amb les seves tensions musculars corresponents), hi ha una força, pròpia de tot organisme viu, que tendeix a l'autoregulació, una saviesa orgànica que vol emergir.

L'autoregulació organísmica

Perls creu que al fons de cada individu hi ha una saviesa natural que el porta a autoregular-se i a tendir a l'equilibri (un equilibri, això sí, dinàmic, atès que els sistemes vius estan en continu moviment i desenvolupament). Malauradament, però, la neurosi interfereix en el funcionament orgànic dels éssers vius i el bloqueja. Del que es tractarà finalment és, per tant, de retornar aquest flux essencial, aquest impuls de vida, al pacient.

250

La confiança plena en la saviesa corporal de Perls és la mateixa que constitueix la base del pensament de Noguchi, i que està present en els postulats i pràctiques del seitai. Ara bé, si el seitai es limita a atribuir la desconexió amb el funcionament orgànic a les tensions parcials excessives, sense preocupar-se gaire de les causes, la Gestalt la situa en les *gestalts* no concloses (processos que han quedat incomplets) i les successives estratègies de defensa que ens anem construint. «Per evitar conflictes –per romandre dins els límits de la societat o de les altres unitats–, l'individu aliena aquelles parts de la seva personalitat que el portarien a entrar en conflicte amb l'entorn. Però l'evitació de conflictes externs té per resultat la creació d'interns» (Perls 1975: 194). A partir d'aquí es produeix la generació de les primeres estratègies neuròtiques, que Perls agrupa en quatre mecanismes principals:

1. la introjecció (incorporació automàtica, sense criteri ni discriminació, de normes i regles morals);
2. la projecció (situar fora de nosaltres allò que no acceptem de nosaltres mateixos, atribuir als altres els nostres propis defectes, conflictes i problemes);

3. la confluència (confusió entre els sentiments i pensaments dels altres i els nostres);

4. la retroflexió (convertir-nos a nosaltres mateixos en destinataris dels nostres sentiments negatius cap als altres).

Les capes de neurosi s'aniran acumulant, doncs, una sobre l'altra, allunyant-nos més i més d'allò que en realitat som, i alteraran greument el funcionament orgànic essencial, ofegant-lo, provocant rigideses i mecàniques d'autointerrupció que es repetiran una vegada i una altra sense que puguem i, aviat, vulguem, posar-hi remei.

La curació aleshores només pot consistir a treure pacientment, una a una, aquestes capes, convençuts que el substrat final és l'autoregulació organísmica, confiant en la nostra pròpia naturalesa i reconduint progressivament les manipulacions que ens allunyen de nosaltres mateixos i dels altres.

El buit fèrtil

Un cop aconseguim alliberar-nos dels mecanismes que ens mantenen lluny de nosaltres mateixos i dels altres; un cop eliminat el soroll causat per l'angoixa acumulada, producte de totes les coses que hem deixat a mitges, de tots els processos estroncats; un cop desfetes les capes de neurosi que ens enceguen i no ens permeten sentir les nostres sensacions internes ni veure allò que tenim davant dels ulls; un cop situats de nou en el present, en la realitat immediata, l'ara i aquí, un cop som capaços d'adonar-nos de què fem, de com ens comportem; un cop hem recuperat la confiança i el contacte amb les nostres funcions orgàniques i hem trobat l'equilibri entre la conducta deliberada i la conducta espontània, aleshores es produeix una gran sensació de buit,¹²⁷ ens diu la Gestalt.

127. A *El enfoque gestáltico. Testimonios de terapia*, Perls la defineix com una experiència que «no és ni subjectiva, ni objectiva. Tampoc no és introspecció. Senzillament és adonar-se sense especular». I afegeix: «Podríem tipificar els extrems de reaccions possibles davant de la idea del buit fèrtil escoltant què dirien

Però es tracta d'un buit ple de moviment, d'un buit que es mou, d'un buit fèrtil. Com diu Perls, «en la nostra cultura el “no-res” té un significat diferent del que té a les religions de l'Est. Quan nosaltres diem “no-res”, hi ha un buit, alguna cosa semblant a la mort. Quan una persona d'Orient anomena el “no-res” li diu *cap cosa* (*nothingness*) –no hi ha coses en aquest lloc. Hi ha únicament procés, transcurs. El no-res no existeix per a nosaltres, en el sentit estricte, perquè el no-res està basat en l'*adonar-se* del no-res, de tal manera que hi ha un *adonar-se* d'alguna cosa, per tant hi ha alguna cosa en aquest lloc. Trobem que quan acceptem i *penetrem* aquest no-res, aquest buit, el desert comença a florir. El buit es fa viu, s'omple. “El buit estèril es converteix en buit fèrtil”» (Perls 1974: 69).

Aquest buit, que és únicament procés i transformació, té, sens dubte, molt a veure amb el concepte taoista del *wu-wei*: No interferir, no interrompre, fluir. Permetre que el flux natural de les coses (el *dao*) s'esdevingui per si sol.

Com diu Lao Zi:

El dao és buit,

*però la seva eficiència mai no s'esgota.*¹²⁸

davant d'aquesta proposició un intel·lectual i un artista. El primer diria: “S'ha tornat boig, vostè? Això és una bestiesa”. L'artista, en canvi, rebria segurament la idea així: “I per què tant de xivarri? Jo passo una bona part de la meua vida en aquest estat”» (Perls 1976: 101).

128. Lao She, *Lao Zi. El libro del Tao*, Alfaguara, 1994. Traduït a partir de la versió castellana de Juan Ignacio Preciado Ydoeta.

La consciència del so només pot ser adquirida per reiterades experiències d'oïda i de veu; la consciència del ritme, per reiterades experiències de moviment de la totalitat del cos.

253

Émile Jaques-Dalcroze¹²⁹

129. Émile Jaques-Dalcroze, *Rhythm, Music and Education*, p. 37.

MOURE I COMMOURE

11. RITME

Shirren i els moviments del ritme

255

El 1970 el coreògraf Maurice Béjart va crear una escola de dansa a Brussel·les, anomenada Mudra, amb el propòsit de «formar intèrprets complets gràcies al perfeccionament de la seva tècnica i el contacte permanent amb el més gran ventall de mitjans d'expressió». «Dansar, cantar, actuar, expressar-se amb totes les potencialitats que ens ofereix el cos, aquest és el bagatge que volem aportar als nostres residents», –deia el fullet de difusió. «A la sortida de Mudra estaran degudament preparats per esdevenir els intèrprets del teatre de demà, més participatiu, més complet i sobretot més universal, i per tant contemporani. Mudra és abans que res un indret de convergència de totes les races i cultures, unides per la dansa més enllà de les fronteres, sense barreres de llenguatge o civilització.» Formaven part del Comitè Artístic Pierre Boulez, Birgit Cullberg, Alfons Goris, Jerzy Grotowski i Karlheinz Stockhausen, entre d'altres.

En aquesta escola –on vaig estudiar durant els anys 1982 i 1983–, hi impartia les classes de l'assignatura anomenada ritme un personatge singular: Fernand Schirren.¹³⁰ Calb, mirada brillant i posat lleugera-

130. Fernand Schirren (Niça 1920 - Brussel·les 2004), pianista, percussionista, compositor i professor. El 1961, Maurice Béjart li demana de participar com a

ment encorbat, era un home d'una vitalitat envejable malgrat passar de la seixantena. La seva pedagogia es basava en l'entusiasme. Creia fermament en allò que explicava i procurava encomanar-ho als seus alumnes. Tanmateix ho considerava massa important perquè algú es pogués permetre ignorar-ho, i sovint es desesperava si veia que hi havia estudiants que no l'escoltaven, o simplement no l'enteni. Quan això passava s'arribava a enfadar. Aleshores feia tots els possibles per fer més evident el que volia transmetre, per a la qual cosa procurava mostrar amb gestos emfàtics allò que no arribava a expressar en paraules. Era extraordinàriament meticulós en les correccions, sobretot les referents a la manera d'aguantar la baqueta que fèiem servir per generar ritmes damunt d'una mena de tauló llarg de fusta, i molt puntual. Cap al final de les classes treia el seu rellotge de cadena, se'l mirava a través de les seves ulleres graduades i deia: «C'est l'heure». Després, somreia resignat, com si el temps fos un déu inapel·lable, deixava a mitges el que estàvem fent i se n'anava.

Shirren va escriure un sol llibre. Segons ell es tractava d'una obra que s'havia de publicar just després de la seva mort, i que suposaria el seu darrer cop de baqueta (el seu darrer *boum*, fent servir la seva terminologia). El llibre va ser finalment publicat per Contredanse el 1996, a instàncies del coreògraf José Besprosvany, vuit anys abans de la seva mort,¹³¹ amb el títol de *Le rythme primordial et souverain*.

percussionista en el seu ballet *Les Quatre Fils d'Aymon*. A partir d'aleshores col·labora en diverses coreografies de Béjart. Va ser professor a l'escola Mudra de Brussel·les, a l'Studio Herman Teirlinck d'Anvers, al Centre National de Danse Contemporaine d'Angers, i a l'escola PARTS, fundada per Anne Teresa De Kersmaeker a Brussel·les.

131. El llibre, que conserva el format de manuscrit, no té les pàgines numerades. Per referenciar-lo les he numerat considerant primera pàgina la primera manuscrita, la que porta el títol de l'obra de la pròpia mà de Shirren. Mentre escrivia el manuscrit, Shirren sembla haver organitzat la pròpia numeració. Així, a la pàgina 34 recomana al lector que prefereixi prescindir de les descripcions precises del cop de la baqueta sobre el tambor que salti directament a la pàgina 108. El

Escrit a mà expressament, a mig camí entre la literatura i la pintura japonesa, en aquest llibre la cal·ligrafia, el tall de cada vers i la localització de cada punt i cada coma formen part d'una partitura rítmica perfectament estudiada.

El discurs de Shirren és precís, contundent, poètic i sovint intempestiu. Fixem-nos-hi: el títol, no exempt d'una certa ampul·lositat, deixa clar d'entrada que el ritme és quelcom essencial que governa les nostres vides.

Aquesta concepció del ritme com a força primordial i sobirana enronca, de fet, amb els corrents iniciats a principi de segle xx per Émile Jaques-Dalcroze, Rudolf Steiner i Rudolf Laban,¹³² així com els treballs de Matila Ghyka sobre el ritme i la proporció àuria.¹³³

257

cas és que no és a la pàgina 108 sinó a la 111 on trobem una indicació a baix i a la dreta que diu: «Heus aquí la pàgina 108». Això ens fa pensar que Shirren va numerar les pàgines a partir de la 4 o bé que hi va afegir pàgines posteriorment i no va voler corregir l'original.

132. Tots tres creien en la transformació o millora de la vida humana a través del ritme. El concepte «eurítmia» o «eurítmia», que van utilitzar Steiner i Dalcroze per definir part del seu treball de moviment fa referència a l'assoliment de l'harmonia psicofísica a través del ritme. Vegeu, per exemple, Emile Jaques-Dalcroze *Rhythm, Music & Education*. Pel que fa a Laban, en el capítol 4 «La importància del moviment» de *El domini del moviment*, posa de manifest una concepció del ritme similar a la que adopta Shirren, quan diu: «La recepció d'aquest ritme està acompanyada d'una visió del moviment de qui toca el tambor» (Laban 1950: 149) referint-se als sistemes de comunicació d'algunes tribus africanes. Més endavant, al capítol 6 «L'estudi de la repressió del moviment» associa els ritmes grecs (peus) a l'expressió de certs estats emocionals. A Rudolf Laban *An Introduction to his Work & Influence*, Hodgson i Preston-Dunlop diuen: «Tanmateix el més important de tot, segons creia Laban, era la carència de l'home del sentit del ritme. Sense una sensibilitat i una consciència per a l'ús i la funció del ritme en el cos no podem descobrir l'inexpressable poder i potencial comunicatiu de la sensibilitat més alta i la consecució de l'harmonia» (Hodgson & Preston-Dunlop 1995: 19). Finalment, Rudolf Steiner va crear el sistema educatiu Waldorf, on el treball regular sobre el moviment i el ritme (eurítmia) és fonamental.

133. Vegeu Matila Ghyka, *El número de oro*.

Per Shirren, com per tots ells, el ritme és el motor primordial que mou la creació artística. És l'impuls que anima el pinzell del pintor, la baqueta del percussionista, el peu del ballarí o la mà del músic. Es troba rere qualsevol gran obra d'art i regeix les formes vives de la naturalesa. D'entrada es defineix, doncs, com una proporció geomètrica, com la relació harmònica entre les parts d'una figura. L'anomenada proporció àuria o número fi (1,168033...) la descobrim, per exemple, en els cargols de mar, els ruscs de les abelles, els temples grecs o el concert per a cordes, percussió i celesta de Béla Bartók.

258

Dalcroze, Steiner i Laban consideren, però, que el ritme ha de ser entès, a més a més, a través del cos, o, més exactament, a través del moviment del cos.¹³⁴ El cos passa a ser la via de coneixement veritable del ritme. Cal moure's, cal experimentar, cal investigar a través del moviment per poder entendre en què consisteix i què ens pot aportar l'harmonia rítmica. Dalcroze, Steiner i Laban busquen les correspondències rítmiques de la natura a través de danses de nova factura, moviments harmònics que inventen a còpia d'hores i hores de recerca a la sala d'assaig, els efectes dels quals, a més d'artístics, són educatius, milloren les persones i les eleven psíquicament i espiritualment.

Per Shirren, el ritme, que efectivament només té sentit entès des del cos, comporta finalment l'emergència de la festa, i, amb ella, l'afirmació del jo i la voluntat de viure.

A *Le rythme primordial et souverain* Shirren estableix com a base per a la seva visió filosòfica del ritme l'existència d'un centre corporal, la localització del qual és lleugerament per damunt del *bara*. Sigui com sigui, és des d'aquest centre des d'on emergeixen els moviments essencials del ritme, les seves pulsacions constituents. Diu:

134. «Mitjançant els moviments de tot el *cos*, ens podem dotar nosaltres mateixos per realitzar i percebre ritmes [...] (Jaques-Dalcroze 1921: 36). I, més endavant (p. 39), «És impossible concebre el ritme sense pensar amb el cos en moviment».

Perquè en el meu cos,
 en el centre del meu cos,
 en aquest indret, frontera de l'abdomen i del tòrax,
 on, a sota del jo, el dit indica el jo mateix,¹³⁵
 on físicament sento aquest jo mateix, el meu jo mateix,
 on pren la seva font la paraula jo mateix,
 on pren la seva font la paraula mama,
 on físicament sento que la meva mare era una mama,
 on mama i jo mateix són el mateix,
 en aquest indret, centre de les meves emocions,
 que en les meves penes es contreu,
 de la mateixa manera que en les meves alegries es relaxa,
 i que en els meus amors adolescents escapava a tota pesantor.
 Allí, alguna cosa passa,
 allí, jo li parlo, el llenguatge dels percussionistes de l'Àfrica

259

[negra,
 allí, el seu ritme em penetra, em poseeix,
 actua sobre el centre, li comunica un moviment,
 i el meu centre en moviment s'identifica amb el seu ritme,
 ritma la seva cadència,
 i el moviment del meu centre, irradiant a tot el meu cos,
 es propaga per tots els meus membres,
 i jo veig les meves mans, els meus braços, les meves cames
 –ja és una dansa–
 les veig que marquen el temps.
 (Shirren 1996: 112-120)

El ritme existeix i es pot transmetre d'una persona a una altra en la mesura que genera una pulsació. Aquesta pulsació, que surt del centre corporal de l'interpret, ateny directament el centre corporal del receptor. Com deia Artaud: «Per refer la cadena d'un temps en

135. En l'original distingeix entre el «je» i el «moi». He optat per traduir-los per «el jo» i el «jo mateix».

què l'espectador cercava en l'espectacle la seva pròpia realitat, cal permetre a aquest espectador d'identificar-se amb l'espectacle, alè per alè i temps per temps.

No n'hi ha prou que la màgia de l'espectacle encadeni aquest espectador; no l'encadenarà pas si no se sap *per on agafar-lo*» (Artaud 1970: 129).

Shirren situa el centre al plexe solar. És, doncs, aquí on es genera la pulsació original del ritme. Ara bé, en què consisteix exactament? En la descripció d'aquesta pulsació Shirren fa l'aportació més original pel que fa a la seva concepció del ritme:

260

1. La pulsació es compon de fases de moviment i fases de no-moviment.

2. Les fases de moviment s'anomenen *et*, i les de no-moviment *boum*. (Shirren 1996: 128). Amb l'*et* el centre s'eleva i descendeix; amb el *boum*, el centre es deté, no fa res i «sento la pesantor parlar en ell» (Shirren 1996: 131).

3. El centre crea, secreta, a través del ritme, la durada; la durada *et* i la durada *boum* (Shirren 1996: 137).

4. Aquestes durades són semblants, però no idèntiques a les estructures matemàtiques que regeixen els temps musicals (Shirren 1996: 138).

5. Els moviments dels accents *et* i *boum* (impulsos) es transformen en durada. No segueixen una durada, no acompanyen una durada, no s'executen dins la durada; creen una durada, una durada que és més que el temps que s'escola entre dos cops; més que el temps que posa el centre per fer el seu moviment (Shirren 1996: 195-196).

Shirren fa servir el terme durada en un sentit bergsonià. Per Shirren, com per Bergson, del que es tracta no és de pensar el moviment des del temps (ni el temps des de l'espai, ordenant-lo mentalment en una línia de punts fixos) sinó des de la durada. «Hom diu gairebé sempre que un moviment té lloc *en* l'espai recorregut, com si es pogués con-

fondre amb el moviment mateix. Ara bé, reflexionant-hi més, veurem que les posicions successives del mòbil ocupen efectivament espai, però que l'operació per la qual passa d'una posició a l'altra, operació que ocupa durada i que només té realitat per a un espectador conscient, escapa a l'espai.» (Bergson 1991: 145).

En què consisteix, doncs, la durada per Bergson? A *Durée et simultanéité* la defineix com «memòria interior del canvi en si mateix». Canvi que, al seu torn, defineix com «un escolament o un passatge» que es resisteix a ser reduït a instants artificials (Bergson 1968: 41). Aquests instants artificials són el temps tal com el concebem habitualment. Ell mateix puntualitza a *La pensée et le mouvant* que «habitualment, quan parlem del temps, pensem en la mesura de la durada, i no en la durada mateixa: Però aquesta durada, que la ciència elimina, que és difícil de concebre i expressar, se sent, es viu. I si busquéssim què és? Com es presentaria davant d'una consciència que només voldria veure-la sense mesurar-la, que l'atraparia llavors sense parar-la, que, en fi, es posaria ella mateixa per objecte, i que, espectadora i actriu, espontània i reflexiva, s'apropriaria més fins a fer-nos coincidir a la vegada l'atenció que es fixa i el temps que fuig?» (Bergson 1985: 13).

Per Bergson, el temps en tant que mesurable no existeix, és una mena d'entelèquia, no és el veritable temps. El veritable temps, que no és mesurable, que és finalment una vivència interior, és la durada.

«Una melodia que escoltem amb els ulls tancats, pensant únicament en ella, està ben a prop de coincidir amb el temps com a flux mateix de la nostra vida; però aquesta melodia encara té massa qualitats, massa determinació, i caldria treure d'entrada la diferència entre els sons, després, abolir els caràcters distintius del mateix so, i retenir solament la continuïtat del que precedeix en allò que se segueix i la transició ininterrompuda, multiplicitat sense divisions i successió sense separació, per retrobar finalment el temps fonamental.» (Bergson 1998: 41-42)

De manera semblant, per Shirren, el ritme en tant que mesurable (pel solfeig) no és el veritable ritme, i en tant que no mesurable –experiència interior que es transmet de centre a centre–, és el frasejat de l'*et* i el *boum*.

Cadascun d'aquests moviments (l'*et* i el *boum*)
es transforma en durada.

Atenció:

no segueix a una durada;
no acompanya una durada;
no s'executa *en* la durada.

Crea una durada.

Una durada que és més
que el temps que s'escola entre dos cops;
més que el temps que posa el centre
per fer el seu moviment.

[...] Pel seu moviment,
el centre crea una durada que crida i provoca
aquest mateix moviment.

Mitjançant el seu moviment,
el centre –centre primordial, visceral–
transforma la meva mateixa vida
en una força que ja no em pertany,
i que a partir d'ara viurà fora de mi.
Actuarà sobre el centre del ballarí.

En aliança amb el so,
incitarà el ballarí a saltar,
portarà el ballarí
a posar el taló a terra,
impulsarà el ballarí a secretar espai.
(Shirren 1996: 195-199)

El moviment rítmic que es genera, doncs, des del centre de l'interpret es propaga com les ones que es creen en un llac quan un nen hi llança un palet de riu, atenyen el públic i retornen generant un

corrent palpable, una mateixa força rítmica que mou el centre de tothom, i els uneix.

Shirren es pregunta en què consisteix aquesta força. I es respon a si mateix:

No ho sé.
 Una vibració?
 Una ona magnètica?
 Una certa respiració col·lectiva?
 O potser una certa qualitat de silenci?
 (Shirren 1996: 203)

Sigui com sigui, quan aquest doble corrent del ritme –i de la durada– es produeix, emergeix la festa:

posseït per la meva actuació,
 el públic em posseeix,
 i la meva actuació,
 a la vegada meva i del públic, ha esdevingut una festa.
 (Shirren 1996: 207)

Per Shirren la festa és el ritual d'afirmació de la vida per excel·lència:

[...] la festa, sigui sagrada o profana,
 sigui preludi de l'atac,
 sigui alegria o tristesa,
 deixi el record d'un present,
 perpetuï un passat,
 cridi o conjuri un futur,
 la festa, en totes les seves forces, fa retrocedir la mort.
 (Shirren 1996: 215)

Si el concepte de la durada a *Le rythme primordial et souverain* és bergsonià, la idea de la festa en tant que afirmació de la vida és eminentment nietszcheana. La festa dels peus lleugers en què els mem-

bres de la tribu, com simis que s'uneixen quan s'apropa un perill,
posseïts pel ritme que espontàniament van creant,

afirmen en tot el seu cos aquest ritme,
i el ritme del seu cos,
el projecten fora del seu cos,
i els seus peus marquen el terra,
el ritme del seu cos,
i els seus braços dibuixen els gestos
que s'ajusten a aquest ritme,
i la seva boca articula una frase curta
que s'ajusta a aquest ritme,
i la seva boca esbossa una curta melodia,
que ajusta la seva veu al ritme del seu cos.
Afirmen aquest ritme sobre el terra,
els seus peus martellegen la terra;
i els sons de la terra,
sons d'intensitat sempre similar,
corresponen a les forces dels seus peus.
(Shirren 1996: 217-218)

Aquest ritme que esdevé no solament festa d'afirmació de la vida sinó
també ritual d'etern retorn del mateix ritme on

per aquest retorn continu
d'un ritme passat en un ritme present,
retorn on el ritme passat afegeix tota la seva força al ritme pre-
sent,
i on tota l'aura dels ritmes passats
ressona en cadascun dels ritmes presents.
(Shirren 1996: 219)

Però la festa no és solament un ritual social per foragitar la mort sinó
també «la mare de l'espectacle». «Tot espectacle és un retorn a la
festa», ens diu (Shirren 1996: 209).

Shirren va crear, a finals del setanta, una coreografia anomenada *Le Grand Rythme*. La dansàvem els alumnes de Mudra en els festivals i trobades internacionals en què participava l'escola. En ella s'encarnaven, preniem cos, totes les idees de Shirren sobre el ritme, la festa i l'espectacle. A la peça no hi havia música enregistrada; eren els mateixos ballarins que generaven, amb sons guturals, petits cànctics i percussions, alhora el so i la dansa. D'estructura força senzilla reproduïa, de fet, el ritual per excel·lència d'afirmació i renovació de la vida: la consagració de la primavera.

La peça comença amb un grup de ballarins, homes, arrengrerats de cara al públic, al fons de l'escena, les cames flexionades, els punys tancats, els braços penjant, l'esquena corba. A un senyal comú comencen a grunyir un so gutural, i generen un ritme de compàs irregular, trencat, com un pal de flamenc arcaic, i, de sobte, salten i marquen un accent contra terra. Generant els impulsos des del centre corporal, el ritme guanya en intensitat, s'hi afegeixen els primers moviments de braços i tors: obrir i tancar, percutir la terra. Quan la filera ha arribat davant de l'escenari surten de les bandes diverses ballarines, dones, refilant una melodia hipnòtica, seductora. Mouen els braços i les cames amb delicadesa mentre van dibuixant punts a l'aire amb els dits polze i índex junts. El grup d'homes es gira, les veu, s'aparta. Més tard, tots seuen en un gran cercle i creen ritmes percutint el terra de l'escenari amb les mans. El ritme que es forma té uns accents que inciten al salt. Aleshores un ballarí s'aixeca i salta, efectivament, damunt del flux rítmic que el grup ha generat. A poc a poc, es van aixecant homes i dones i s'uneixen al moviment que ha emergit del ritme fins que s'aparellen i dansen encarats, unificant i complementant alhora els seus ritmes, generant la festa, afirmant la vida, fent retrocedir la mort.

A l'escola Mudra, Shirren va tenir com a alumnes ballarins i coreògrafs que han jugat i juguen un paper destacat en la nova dansa europea i internacional. Per citar-ne alguns: Anne Teresa de Keersmaeker, Maguy Marin, Michèle Anne De Mey, José Besprosvany, Nacho Du-

ato, Nicole Mossoux, Pierre Droulers o Hervé Robbe, a més de bona part dels ballarins del Ballet du XXème siècle, de Maurice Béjart.

Shirren, malgrat ser molt exigent i meticulós com a professor, prenia els seus alumnes contra la perfecció. A *Le rythme primordial et souverain*, que fet i fet va ser redactat com a manual de referència per instruir els seus alumnes, diu així:

[...] però guarda't sobretot de la perfecció.
 Apropa't a ella sense atènyer-la mai,
 [...] on ella regna no hi ha elecció,
 variació, canvi
 ni vida veritables.
 (Shirren 1996: 255-256)

266

La vida veritable és, per tant, allò en què s'ha d'ocupar l'art. No en la pesantor, en el discurs feixuc, pretensions, que es limita a reafirmar-se una vegada i una altra sense sortir mai, però, del cercle de la mediocritat, sense prendre riscos ni permetre's entrar en crisi o simplement perdre's en la festa dionisiaca, efímera, que renova i afirma la vida.

El ballarí mediocre dansa *en* l'espai,
en el temps; espai i temps
 que no són res més que estructures, abstraccions.
 El ballarí mediocre no *dansa*.
 El ballarí veritable *crea* espai i durada,
 dimensions i lògiques desconegudes,
 secreta un món que no existia,
 i que no existirà mai més.
 (Shirren 1996: 302-303)

Conscient de la dificultat dels reptes que proposava, Shirren treballava incansablement per fer entendre les diferències entre els accents essencials *et i boum*, base i punt de partida del seu sistema. S'esmerçava a provocar canvis en els seus alumnes fent observacions detallades, formulant les preguntes adequades, proporcionant indicacions

de matís que desmuntessin hàbits de funcionament i servissin per construir noves estructures internes. La seva era una pedagogia basada en la indagació i la perplexitat. Va ensenyar els ballarins a ser rítmics en les seves interpretacions; és a dir, a localitzar en el cos els moviments del ritme.

EXERCICI 34**Els exercicis rítmics A-O**

Els exercicis A-O sorgeixen durant les primeres classes que vaig impartir a l'Institut del Teatre per a estudiants dels departaments d'Interpretació i de Mim i Pantomima. Vagament inspirats en algunes de les pràctiques rítmiques realitzades amb Shirren, busquen fer participar tot el cos en la generació de petites frases rítmiques, que es van repetint, per tal de:

- experimentar el ritme musical a través del moviment de la totalitat del cos;
- millorar la coordinació motriu;
- desenvolupar la lateralitat;
- conèixer el treball rítmic de diverses veus;
- desenvolupar el sentit de conjunt;
- aprendre a gestionar les reaccions de tensió muscular davant de la dificultat i l'error, individualment i en relació amb el grup.

Per crear ritmes A-O farem el següent:

1. Associarem la vocal A a un cop a terra amb el peu dret i la O a un cop amb l'esquerre. Els exercicis es fan amb els peus descalços o bé amb sabatilles de dansa sobre un terra preferiblement de fusta (parquet flotant).

El cop és suau i es fa amb les cames lleugerament flexionades i té més aviat un caràcter de presa de contacte amb el terra. Suposa, d'altra banda, un canvi de suport del pes del cos. El coll es manté lliure, la respiració fluida, les espatlles sense tensió, els braços caiguts.

2. Crearem frases rítmiques combinant la A i la O. Per exemple: AOAA, OAOO, que pronunciarem amb veu alta al mateix temps que donem el cop. Cal que hi hagi una part que comença amb la A i té caràcter de pregunta i una segona part, simètrica a l'anterior, que comença amb la O i té caràcter de resposta. La primera part acaba, per tant, amb un accent ascendent i la segona amb un de descendent. Un cop acabada la segona part s'enllaça amb la primera formant així sèries inacabables. La suma total de A i de O és, per tant, sempre la mateixa. Mentre segueixin aquestes normes, les fórmules rítmiques

internes poden ser tan imaginatives i complexes com vulgueu (ritmes binaris, ternaris, síncofes, compassos d'amalgama, polirítmies, etc.).

3. Afegirem progressivament accents addicionals, utilitzant la percussió corporal. Per exemple: picant de mans o picant amb una mà una part del cos. A la frase AOAA, OAOO si donem a cada vocal un valor de negra, podem afegir un contratemp picant de mans entre el primer i el segon temps i entre el segon i el tercer de cada una de les parts.

4. Dividirem el grup en diverses veus per tal de crear conjunts, o bé enllaçarem diverses frases i les interpretarem en cànon. També podem mantenir una seqüència durant una estona i permetre l'aparició de variacions o petites improvisacions.

Ritme i experiència de flux

270 Les frases rítmiques interpretades d'una manera continuada generen al cap d'una estona estats d'abandonament i de flux. La música que el grup va creant roda per ella mateixa. En la mesura que no s'interfereixi en el natural flux del corrent generat, les veus resultants seran més rítmiques. Durant els exercicis A-O ens confrontem, per tant, amb els factors que obstaculitzen la pulsació rítmica i fan possible la seva progressiva dissolució. El professor no atura la classe per ensenyar detalls rítmics, ni per corregir a ningú. Cadascú ha de trobar un camí per anar-se incorporant gradualment al frasejat col·lectiu, o reincorporar-se en cas d'equivocació. Cadascú té l'oportunitat d'anar reconeixent en ell mateix els mecanismes de bloqueig, acceptar-los i «deixar-los de fer».

La condescendència davant dels errors dels altres, la pressa, l'ansietat, la irritació dels propis errors, la por, la distracció, la voluntat de sobresortir o de passar desapercebut, aquestes i altres reaccions es fan presents i se'ns mostren davant nostre com si fóssim davant d'un mirall. Si som capaços de localitzar-les i deixar-les a banda, no només avançarem en l'autoconeixement sinó que, alhora, anirem notant canvis en la nostra estructura corporal: s'ampliarà la sensació de contacte amb el terra i s'enfortirà gradualment el nostre centre. A poc a poc, el cos s'alinearà en posicions d'avantatge mecànic, el coll s'afluïxarà, la respiració s'alliberarà, les tensions parcials excessives s'aniran ablanint i una sensació de plaer i vitalitat s'apoderarà de nosaltres.

MOURE I COMMOURE

12. SÍNTESI

L'ús del nostre cos afecta el seu funcionament, tant a nivell físic com psicològic. D'entre tot allò que configura quotidianament el nostre cos (conscientment i inconscient) cal destacar els hàbits de moviment i posturals que hem incorporat al llarg de la nostra vida, la major part dels quals han estat apresos per imitació.

Malgrat que els hàbits posturals i de moviment són determinants pel que fa al funcionament del cos, no en som, però, conscients. Siguin quins siguin els nostres hàbits els vivim com a «normals», fins i tot quan ens obliguen a fer sobreesforços constants o ens provoquen dolors musculars i patologies de diversa consideració.

Els processos d'aprenentatge de destreses corporals i de moviment es veuen condicionats, limitats, o fins i tot bloquejats, per hàbits posturals i patrons de moviment ineficients o perjudicials. Només si som capaços de corregir-los podrem fer progressos reals. Si no, repetirem una vegada i una altra els mateixos vicis de funcionament i patirem una vegada i una altra els mateixos efectes negatius.

Per molt que desitgem canviar un hàbit de moviment, millorar una destresa o «fer-la bé», no aconseguirem cap canvi real si no coneixem com es corregeixen els hàbits perjudicials que hi van associats i sabem portar a la pràctica el corresponent procés de correcció.

No es canvia un hàbit perjudicial fent un moviment diferent o adoptant una postura nova. No es modifica un patró de moviment automatitzat fent un moviment voluntari diferent del que volem modificar. No s'elimina un hàbit perjudicial dedicant moltes hores a l'estudi d'un moviment, text o peça musical.

Per poder canviar un hàbit erroni és indispensable començar per adonar-nos de com actuem. Cal, a més, acceptar-ho i preparar-nos per inhibir –deixar de fer–, l'hàbit en el seu impuls inicial. Per corregir un hàbit erroni o perjudicial és, per tant, indispensable poder «deixar de fer» l'acció muscular que el caracteritza.

272

A més de ser capaços de «deixar de fer» l'impuls inicial que genera un determinat hàbit de moviment o postural perjudicial, cal activar, paral·lelament, els nous patrons neuromusculars que l'han de substituir.

La feina d'aprenentatge de noves destreses en els intèrprets de les arts escèniques té, per tant, molt a veure amb un procés de despullament, on hi ha molt més a treure que a afegir (via negativa).

Aquest procés no és senzill, fàcil ni curt. Ben al contrari, demana esforç, intensitat i constància. Esforç, intensitat i constància que cal que vagin degudament orientats.

Per generar nous patrons neuromusculars, és convenient recórrer a imatges internes que ajudin a establir una nova estructura, entre les quals cal destacar una visualització anatòmicament ajustada de l'esquelet, i l'establiment de centres i direccions que ens situïn en relació amb nosaltres mateixos i l'espai que ens envolta.

Els hàbits de moviment òptims comporten avantatge mecànic, organicitat i sensació de facilitat. Els perjudicials, disfuncionalitat, acumulació de tensions i sensació de dificultat.

En la mesura que en els centres d'ensenyament artístics no s'ensenya a corregir hàbits perjudicials, els estudiants acaben atrapats en la pròpia manera de fer, i com més intenten canviar-la menys se'n sur-

ten. Vist que no es dona, ni es pot donar, un procés de transformació real, s'acaba optant més aviat per seleccionar els millors, i no pas per educar els que disposen d'un major potencial artístic.

Tampoc no ajuda a avançar en cap procés d'aprenentatge la persecució cega d'objectius, i molt menys si aquests són la fama o l'èxit. Com més s'obsessiona un estudiant en un model idealitzat, més difícil serà que pugui experimentar a través d'allò que és desconegut i, aconseguir-ho, per tant, aprendre res de nou.

Els estudiants que gaudeixen d'allò que fan tenen moltes més possibilitats d'evolucionar i progressar que aquells que s'han proposat arribar a ser uns professionals destacats i s'esforcen obsessivament per aconseguir-ho.

273

L'experiència de flux, comuna a artistes i esportistes, es dona quan existeix una forta motivació per fer l'activitat que s'està realitzant i es caracteritza per absorbir completament els individus que l'experimenten, multiplicar la seva eficiència i provocar una sensació agradable, d'unitat, facilitat i pèrdua de la noció del temps.

La capacitat per interferir en allò que estem fent és una de les coses que més ens pot perjudicar en escena. La necessària sensació de facilitat (i de flux) que hauria d'acompanyar el moment interpretatiu es pot veure alterada quan, sense voler, exercim tensions innecessàries sobre el nostre cos. Aquestes tensions són, generalment, producte de la por o de l'ansietat.

La por de fer-ho malament o d'haver-ho fet malament (autojudici immediat de resultats) mina la confiança en un mateix i provoca una reacció de protecció que eleva el to muscular en les zones del cos més vulnerables o aquelles en què recau la possibilitat de l'error.

La por a l'error causa l'error. Per trencar aquest cercle viciós cal acceptar la possibilitat de l'error –jugar i fins i tot divertir-se amb aquesta possibilitat– i esdevenir amics dels nostres errors. D'altra banda, posar l'atenció en els factors que potencien un estat psicofísic

atent, obert, receptiu, fluid, centrat, fort i sensible ajuden a sortir d'aquest cercle viciós.

L'entrenament a «deixar de fer» les reaccions musculars associades a les situacions de por i perill ajuda a minimitzar els efectes de la por i ens va apropant a la possibilitat d'arribar a poder estar alterats emocionalment per la por o l'ansietat sense estar corporalment tensos.

Els exercicis de mobilitat articular potencien l'organicitat de l'interpret mitjançant el treball d'alliberació progressiu de les resistències al moviment. L'eliminació de les tensions i rigideses musculars que limiten la mobilitat de les articulacions afavoreix, a més, que l'interpret pugui entrar en contacte amb el seu cos i les seves emocions. Aquests exercicis proporcionen, per tant, eines per a l'eliminació de tot allò que interfereix, que s'interposa, entre el centre emocional i l'exterior, i desenvolupen, alhora, el sentit de l'atenció i l'escolta.

274

El concepte taoista de *wu-wei* té molt a veure amb l'estat de passivitat activa que haurien d'adoptar els intèrprets de les arts escèniques. En aquest estat, en què tot flueix fàcilment (similar al «sentiment de facilitat» de Michael Txèkhov) –sense bloqueigs, sense interferències causades pels propis dubtes, reticències i pors–, es dona una vivència profunda del present.

Un treball conscient sobre la respiració ajuda a alliberar tensions i bloqueigs, incloent-hi els que limiten la mateixa respiració.

Aprendre a desbloquejar-se és, a més d'aprendre a corregir hàbits perjudicials, una de les destreses que més pot fer avançar un estudiant en l'àmbit de les arts escèniques. D'acord amb Grotowski, del que es tracta és d'eliminar els obstacles que priven l'organisme dels actors de ser totalment lliures i poderosos (Grotowski 1984: 90).

La pràctica del moviment espontani, associat a la percepció de l'energia corporal (*ki*), tal com es practica al *katsugen undo*, facilita el desbloqueig, ens posa en contacte amb els nostres impulsos interns i ens acostava a un tipus d'interpretació basat en l'organicitat.

La formació del caràcter implica l'adopció d'una certa actitud postural i comporta, per tant, una distribució de les tensions musculars específica que, amb el pas del temps, causa la retracció o l'escurçament de la musculatura sotmesa a tensió crònica.

L'estudi de la major part d'instruments musicals provoca, igualment, desequilibris causats per les tensions residuals posteriors a les hores d'estudi.

Els estiraments permeten recuperar la flexibilitat muscular perduda i predisposen a una actitud més oberta, centrada, equilibrada i receptiva amb l'entorn.

El treball de consciència corporal fa més permeable la capa muscular i permet que, d'una banda, els impulsos interns es puguin expressar millor i, de l'altra, els estímuls externs afectin més fàcilment el centre emocional. Atès que aquests queden progressivament menys ofegats, es facilita l'alleujament dels trastorns psicològics que hi van associats.

En les anomenades teràpies corporals (i molt especialment en la bioenergètica, el *focusing* i la teràpia Gestalt) trobem exercicis de consciència corporal i tècniques d'alliberació de tensions que ajuden a superar bloqueigs emocionals i permeten prendre consciència de les estratègies de manipulació (formes, en definitiva d'interrupció, evasió o boicot de processos), a fi de poder-les integrar i superar. Aquestes eines són un suport útil –de vegades imprescindible– per avançar en el treball de formació i perfeccionament d'actors, músics i ballarins.

MOURE I COMMOURE
BIBLIOGRAFIA

AGINSKI, Alice. *Sur le Chemin de la Détente*. Guy Trédaniel Editeur, 1994.

277

ALEMANY, Carlos. *Manual práctico del focusing de Gendlin*. Biblioteca de psicología Desclée de Brower, 2007.

ALEXANDER, F. Matthias. *La resurrección del cuerpo*. Editorial Estaciones, 1969.

—. *El uso de sí mismo*. Ediciones Urano, 1995a.

—. *La técnica Alexander. Los mejores textos de F. Matthias Alexander. Recopilación de Edward Maisel*. Paidós, 1995b.

ALEXANDER, Gerda. *La eutonía. Un camino hacia la experiencia total del cuerpo*. Ediciones Paidós, 1989.

ALTARRIBA, Francesc; Rosa CAMMANY. *El estrés*. Guías La Vanguardia, 1989.

ANDERSON, Bob. *Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose*. Integral, 1989.

ARTAUD, Antonin. *El teatro i el seu doble*. Anagrama, 1970.

BAINBRIDGE COHEN, Bonnie. *Sensing, Feeling, and Action: The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*. Contact Editions, 1993.

BALASKAS, Arthur; John STIRK. *Guía completa de ejercicios de «stretching»*. Urano, 1992.

BARLOW, Wilfred. *El principio de Matthias Alexander. El saber del cuerpo*. Paidós, 1986.

BARRAULT, Jean Louis. *Mi vida en el teatro*. Fundamentos, 1975.

—. *Saisir le présent*. Robert Laffont, 1984.

BARTENIEFF, Irmgard. *Body Movement: Coping With the Environment*, Gordon & Breach Publishing, 1980.

BÉJART, Maurice. *Un instante en la vida ajena*. Emecé, 1982.

BERGSON, Henri. *Assaig sobre les dades immediates de la consciència: La intuïció filosòfica*. Edicions 62, 1991.

—. *Duréé et simultanéité*. Quadrige PUF, 1998.

—. *El pensamiento y lo moviente*. Espasa-Calpe, 1985.

BERNARD, Michel. *El cuerpo*. Ediciones Paidós, 1976.

BERRY, Cicely. *La voz y el actor*. Alba Editorial, 2006.

BERTHERAT, Thérèse; Carol BERSNTEIN. *El cuerpo tiene sus razones*. Ediciones Paidós, 1992.

—. *El correo del cuerpo*. Hogar del libro, 1988.

BLAKE, William. *El matrimonio del cielo y el infierno*. Ediciones Hiperión, 2000.

BOILLAT DE CORGEMONT, Marc. *Salud y bienestar en el Chikung*. Editorial Alas, 2003.

BRENDEL, Alfred. *El velo del orden*. A. Machado Libros; Fundación Scherzo, 2005.

BRENNAN, Barbara Ann. *Manos que curan*. Ed. Martínez Roca, 1990.

- BRENNAN, Richard. *La técnica Alexander*. Editorial Kairós, 1992.
- BOND, Mary. *Técnicas de rolfing-movimiento*. Ediciones Urano, 1996.
- BOOK, Peter. *El espacio vacío*. Nexos, 1986.
- BROOKS, Charles V. W. *Consciencia sensorial*. La Liebre de Marzo, 1966.
- CALAIS-GERMAIN, Blandine. *Anatomía para el movimiento*. Tomo I: *Introducción al análisis de las técnicas corporales*. La Liebre de Marzo, 1991.
- . *Anatomía para el movimiento*. Tomo II: *Bases de ejercicios*. La Liebre de Marzo, 1996.
- . *La respiración*. *Anatomía para el movimiento*. Tomo IV: *El gesto respiratorio*. La Liebre de Marzo, 2006.
- CALPE RUFAT, Isabel. *Qi Gong: práctica corporal y pensamieto chino*. Editorial Kairós, 2003.
- CAMPIGNION, Philippe. *Respir-acciones*. Lencina-Verdú Editores Independientes, 1996.
- COHAN, Robert. *El taller de danza*. Plaza & Janés Editores, 1986.
- CONABLE, Barbara. *What Every Musician Needs to Know about the Body*. Andover Press, 2000.
- CONABLE, Barbara; William CONABLE. *Cómo aprender la técnica Alexander*. Ediciones Obelisco, 2001.
- CROYDEN, Margaret. *Conversaciones con Peter Brook 1970-2000*. Alba Editorial, 2005.
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Fluir (Flow). Una psicología de la felicidad*. Editorial Kairós, 1997.
- DAMASIO, Antonio. *El error de Descartes*. Drakontos Bolsillo, 2006.
- DE CASSO, Pedro. *Gestalt, terapia de autenticidad*. Kairós, 2003.

DELORS, Jaques. «Los cuatro pilares de la educación». *La educación encierra un tesoro*. El Correo de la UNESCO, 1994, p. 91-103.

DELSARTE, François. *François Delsarte. Une anthologie*. París: Éditions IPMC, 1992.

DENYS-STRUYF, Godelieve. *El manual del mezierista*. Vol. I i II. Editorial Paidotribo, 2004.

DONNELLAN, Declan. *El actor y la diana*. Editorial Fundamentos, 2004.

DOWD, Irene. *Taking Root to Fly: Seven Articles on Functional Anatomy*. Massachussets: Common Welth Printing, 1981.

280

DÜRCKHEIM, Karlfried. *Hara. Centro vital del hombre*. Ediciones Mensajero, 2005.

EHRENFRIED, L. *De l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit*. Éditions Aubier Montaigne, 1956.

FELDENKRAIS, Moshe. *Autoconciencia por el movimiento*. Ediciones Paidós Ibérica, 1985.

FELEMAN, Stanley. *Emotional Anatomy: The Structure of Experience*. Berkeley: Center Press, 1985.

FRANKLIN, Eric. *Dynamic Alignment Through Imagery*. Human Kinetics, 1996.

GARAUDY, Roger. *Danser sa vie*. Seuil, 1973.

GARCÍA LORCA, Federico. *Obras completas*. Aguilar de Ediciones, 1960.

—. *Obras completas III: Prosa*. Galaxia Gutenberg/Círculo de Lectores, 1997.

GARDÈRE, M. *Rituals cåtars*. J.J. de Olañeta Editor, 1996.

GELB, Michael. *El cuerpo recobrado*. Ediciones Urano, 1981.

GENDLIN, Eugene. *Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal*. Ediciones Mensajero, 1991.

GERMAIN, Patrick, *La armonía del gesto*. La Liebre de Marzo, 1993.

GHYKA, Matila. *El número de oro*. Poseidón, 1992.

GOLEMAN, Daniel. *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós, 1996.

GRAVES, R. *Rey Jesús*. Edhasa, 1984.

GROTOWSKI, Jerzy. *Hacia un teatro pobre*. Siglo Veintiuno Editores, 1984.

HACKNEY, Peggy. *Making Connections. Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals*. Routledge, 2002.

281

HANNA, Thomas. *The Body of Life*. Alfred A. Knopf Publisher, 1980.

HARTLEY, Linda. *Wisdom of the Body Moving: An Introduction to Body-Mind Centering*. North Atlantic Books, 1994.

HERRIGEL, Eugen. *Zen en el arte del tiro con arco*. Kier, 1988.

HODGSON, John; Valerie PRESTON-DUNLOP. *Rudolf Laban: An Introduction to his Work & Influence*. Northcote House, 1988.

HOROWITZ, Joseph. *Arrau on music and performance*. Dover Publications, Inc., 1999.

HORSLEY, Imogene; Michael COLLINS; Eva BADURA-SKODA; Dennis LIBBY; Nazir A. JAIRAZ-BHOY. *The New Grove Dictionary of Music and Musicians*. Macmillan, 1980.

HUMPHREY, Doris. *El arte de crear danzas*. EUDEBA Editorial Universitaria de Buenos Aires, 1965.

IZUTSU, Toshihiko. *Sufismo y taoísmo*. Ediciones Siruela, 1997.

JAQUES-DALCROZE, Émile. *Rhythm, Music & Education*. The Riverside Press Ltd. London & Whitstable, 1967.

JOHNSON, Don Hanlon. *Bone, Breath, & Gesture. Practices of Embodiment*. North Atlantic Books, 1995.

—. *Groundworks: Narratives of Embodiment*. North Atlantic Books, 1997.

JOHNSON, Don Hanlon; Ian J. GRAND. *The Body in Psychotherapy. Inquiries in Somatic Psychology*. North Atlantic Books, 1998.

JUNG, C. G. *The Essential Jung*. Fontana Press, 1998.

KELEMAN, Stanley. *Emotional Anatomy. The structure of experience*. Berkeley: Center Press, 1985.

282

KNEBEL, Maria. *L'Analyse-Action*. Actes Sud-Papiers, ENSATT, 2006.

LABAN, Rudolf. *El dominio del movimiento*. Editorial Fundamentos, 1987.

LAO SHE. *Wen-Tzu. La comprensión de los misterios del Tao*. Edaf, 1994.

—. *Lao Zi. El libro del Tao*. Traducció de Juan Ignacio Preciado Ydoeta. Alfaguara, 1978.

LAPASSADE, Goerges. *La Bio-energía. Ensayo sobre la obra de W. Reich*. Gedisa, 1978.

LAYTON, William. *¿Por qué? Trampolín del actor*. Editorial Fundamentos, 1989.

LE BOULCH, Jean. *Hacia una ciencia del movimiento humano. Introducción a la psicokinética*. Ediciones Paidós, 1978.

—. *La educación por el movimiento en la edad escolar*. Ediciones Paidós, 1977.

LOVELOCK, James. *La venganza de la tierra*. Planeta, 2006.

LOWEN, Alexander. *La experiencia del placer*. Ediciones Paidós, 1994.

—. *La espiritualidad del cuerpo*. Ediciones Paidós, 1990.

—. *El lenguaje del cuerpo*. Herder, 1988a.

—. *El amor, el sexo y la salud del corazón*. Herder, 1988b.

MAMET, David. *Veritat i mentida. Heretgia i sentit comú per a l'actor*. Columna, 1999.

MAMINE, Katsumi. *El cuerpo es. Un concepto del seítai*. Edició de l'autor, 1983.

MARSHALL, Lorna. *The Body Speaks. Performance and Expression*. Palgrave Macmillan, 2002.

MASUNAGA, Shizuto. *Ejercicios de imaginaria zen*. Editorial Edaf, 1989.

MATT, Pamela. *A Kinesthetic Legacy. The Life and Works of Barbara Clark*. CMT Press, 1993.

MEISNER, Sanford. *On Acting*. Vintage, 1987.

MELENDRES, Jaume. *La direcció dels actors. Diccionari mínim*. Barcelona: Institut del Teatre, 2000. (Escrips Teòrics; 9)

MLerlin, Bella. *Beyond Stanislavsky. The Psycho-Physical Approach to Actor Training*. Routledge, 2001.

MORIN, Edgar. *Amour, poésie, sagesse*. Seuil, 1997.

MOSCA, Umberto; Claudio COLIZZI; Lilia COMBA; Miriam DURAND. *Stretching, Manual profesional*. Editorial Océano, 2007.

MOSELEY, Nick. *Acting and Reacting. Tools for the Modern Actor*. Routledge, 2005.

NARANJO, Claudio. *Cambiar la educación para cambiar el mundo*. La Llave, 2004.

NEIGER, Henri. *Estiramientos analíticos manuales. Técnicas pasivas*. Editorial Médica Panamericana, 1998.

NETTL, Bruno; Melina RUSSELL. *En el transcurso de la interpretación. Estudios sobre el mundo de la improvisación musical*. Ediciones Akal, 2004.

NIETZSCHE, Freidrich W. *Així parlà Zaratustra*. Edicions 62, 1983.

NOGUCHI, Haruchika. *Order, Spontaneity and the Body*. Zensei, 1984.

—. *Invitation to the Art of Katsugen Undo*. Seitai Society, 1971.

OIDA, Yoshi. *Lacteur flotant*. Actes Sud, 1992.

284

OIDA, Yoshi; Lorna MARSHALL. *The Invisible Actor*. A & C Black Publishers Limited, 1997.

OMURA, Richard S. *Katsugen: The Gentle Art of Well-Being*. Author-House, 2000.

OSWALD, Christopher A.; Stanley N. BACSO. *Stretching para estar ágil, sano y en forma*. Editorial Paidotribo, 2000.

PEARL, Eric. *La reconexión*. Obelisco, 2007.

PEÑARUBIA, Francisco. *Terapia Gestalt. La vía del vacío fértil*. Alianza Editorial, 1998.

PERLS, Fritz. *Yo, hambre y agresión*. Fondo de Cultura Económica, 1975.

—. *El enfoque gestáltico. Testimonios de terapia*. Cuatro Vientos Editorial, 1976.

—. *Sueño y existencia*. Cuatro Vientos Editorial, 1974.

PORTE, Alain. *François Delsarte. Une anthologie*. Éditions IPMC, 1992.

PRECIADO IDOETA, Iñaki. *Zhuang Zi: maestro Chuang Tsé*. Editorial Kairós, 1996.

Prigogine, Ilya. ¿Tan solo una ilusión? Una exploración del caos al orden. Tusquets editores, 1983.

RAMÓN GOMARÍZ, Jorge. *Estiramientos de cadenas musculares*. La Liebre de Marzo, 2005.

REICH, Wilhelm. *La función del orgasmo*. Ediciones Paidós, 1993.

RICHARDS, Thomas. *Travailler avec Grotowski sur les actions physiques*. Actes Sud, 1995.

ROGERS, Carl. *El camino del ser*. Editorial Kairós, 1987.

ROLF, Ida P. *Rolfing. La integración de las estructuras del cuerpo humano*. Ediciones Urano, 1994. 285

RYWERANT, Yochanan. *El método Feldenkrais. El aprendizaje de la técnica*. Ediciones Paidós, 1994.

SCHIRREN, Fernand. *Le rythme primordial et souverain*. Contredanse, 1996.

SERVAN-SCHREIBER, David. *Curación emocional*. Editorial Kairós, 2003.

SHAWN, Ted. *Chaque petit mouvement. À propos de François Delsarte*. Éditions Complexe et Centre National de la Danse, 2005.

SIMÓ, Ramon. *La retòrica de l'emoció. Aproximació al sistema Stanislavski*. Barcelona. Institut del Teatre, 1988. (Monografies de Teatre; 26)

SOUCHARD, Philippe E. *Stretching global activo (I) (de la perfección muscular a los resultados deportivos)*. Editorial Paidotribo, 2006.

—. *RPG Principios de la reeducación postural global*. Editorial Paidotribo, 2007.

SPEADS, Carola H. *ABC de la respiración*. Edaf, 1977.

SPINOZA, Baruch de. *Ética demostrada según el orden geométrico*. Ediciones Orbis, 1980.

STANISLAWSKI, Konstantin. *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la vivencia*. Alba Editorial, 2003.

STEINER, George. *Deu raons (possibles) de la tristesa del pensament*. Arcàdia, 2006.

SWEIGARD, L.E. *Human Movement Potential: Its Ideokinetic Facilitation*. Nova York: University Press of America, 1975.

TODD, Mabel E. *The Thinking Body. A Study of the Balancing Forces of Dynamic Man*. Princeton Book Company, 1937.

TOKITSU, Kenji. *La búsqueda del ki*. Editorial Paidotribo, 2006.

TOMATIS, Afred. *El oído y el lenguaje*. Martínez Roca, 1969.

TSUDA, Itsuo. *Le non-faire. École de la respiration.* Le courrier du Livre*, 1973.

—. *La voie du dépouillement. École de la respiration.*** París: Le courrier du Livre, 1975.

TXÈKHOV, Michael. *Lecciones para el actor profesional*. Alba Editorial, 2006.

—. *Sobre la técnica de la actuación*. Alba Editorial, 1999.

—. *To The Actor. On Technique of Acting*. Barnes & Noble, 1953.

WATTS, Alan. *El camino del Tao*. Editorial Kairós, 1994.

YESSIS, Michael. «Runners Need Active Stretching». *AMAA Journal*. 18-2-2006.

ZEAMI. *La tradition secrète du Nô suivi de Une journée de Nô*. Gallimard, 1960.

ZHUANG ZI. *Zhuang Zi. «Maestro Chuang Tsé»*. Editorial Kairós, 1996.

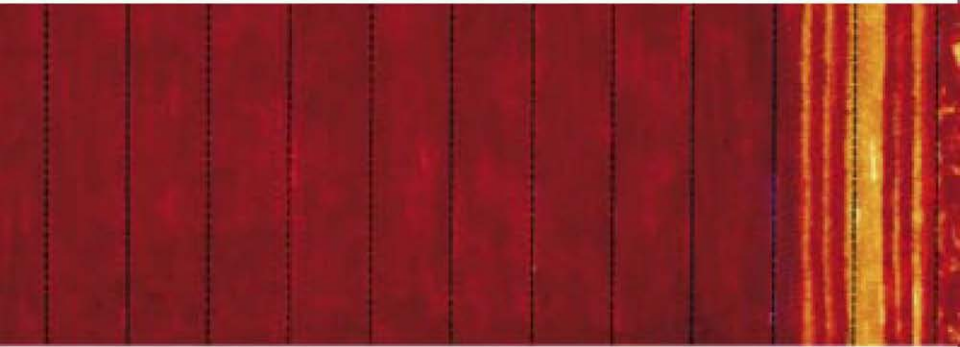
Raimon Àvila (Barcelona 1961) és llicenciat en dansa contemporània per l'Institut del Teatre de Barcelona. El 1983 completa els seus estudis a l'escola Mudra, de Maurice Béjart, a Brussel·les. Paral·lelament estudia i practica diverses tècniques conscients (seitai, Alexander, Feldenkrais, *qi gong*, entre d'altres). De nou a Barcelona treballa com a ballarí, coreògraf, crític de dansa i assessor de moviment. Des de 1988 imparteix classes de tècniques de coneixement corporal a l'Escola Superior d'Art Dramàtic de l'Institut del Teatre i a l'Escola Superior de Música de Catalunya.

Ha publicat i estrenat les obres de teatre *Home perplex* (1994), accèssit al Premi Ignasi Iglésias de textos teatrals 1989 i *El mètode* (1993). És autor de *Jirí Kylián: Somniador de danses* (2003) i director de l'edició *Dansa: Noves tendències de la coreografia catalana* (1994), de diversos autors. Com a poeta ha publicat *Alfabet*, premi Viola d'Argent als Jocs Florals de Barcelona 1997 (1998), *Barrancs de Fut i Lud*, Premi Vicent Andrés Estellés de poesia 1998 (1999) i *Litúrgia del fang*, premi Flor Natural dels Jocs Florals de Barcelona 1999 (1999). Va coreografiar i dirigir una part de la cerimònia dels Jocs Olímpics de 1992 i, l'11 de setembre de 2004, la *Sardana de la pau*, al Fòrum de les Cultures. Ha participat en els recitals de poesia El Gest i la Paraula, al CaixaForum, i al XVI Festival Internacional de Poesia de Barcelona.

COL·LECCIÓ ESCRITS TEÒRICS

1. Valentina Valentini, *Després del teatre modern*
2. Jean-Paul Sartre, *Un teatre de situacions*
3. Susanne Schlicher, *Teatre-dansa. Tradicions i llibertats*
4. Carlo Goldoni, *Memòries*
5. Richard Wagner, *Òpera i drama*
6. Johan Jacob Engel, *Idees sobre el gest i l'acció teatral*
7. Jean Vilar, *El teatre, servei públic*
8. Marco De Marinis, *Entendre el teatre. Perfil d'una nova teatrologia*
9. Jaume Melendres, *La direcció dels actors. Diccionari mínim*
10. Werner Knoedgen, *El teatre impossible. Per a una fenomenologia del teatre de figures*
11. Jaume Melendres, *La teoria dramàtica. Un viatge a través del pensament teatral*
12. Étienne Decroux, *Paraules sobre el mim*
13. Jean Pierre Sarrazac (dir.), *Lèxic del drama modern i contemporani*

Catàleg de publicacions de l'Institut del Teatre
www.diba.cat/libreria/institutdelteatre



Akira Kurosawa, a la pel·lícula *Kagemusha* (*L'ombra del guerrer*), ens mostra la llegendària figura de Shingen. Aquest guerrer guanya les batalles amb la seva presència. Assegut al cim d'una muntanya, coneix la tècnica adequada per fer sortir del més profund de si mateix una energia poderosa i convincent. L'eficàcia del seu «do» produeix en el contrari, i en els seus guerrers, una poderosa commoció de l'ànim.

Al llibre de Raimon Àvila MOURE I COMMOURE es descriuen les tècniques concretes que permeten aconseguir aquest do i transformar-lo en una potència per emocionar.

L'obra té diferents lectures i utilitats. És evidentment un llibre destinat als intèrprets de dansa, teatre i música, però també és eficaç per a la pràctica artística en un sentit més ampli.

Del príloq de Jesús Martínez Cienf



9 788498 033946