





COL·LECCIÓ  
**ESCRITS TEÒRICS**

**16**



Raimon Àvila  
**IMPULSOS**

Emoció i qualitat de moviment  
en l'interpret escènic



Diputació  
Barcelona

| Institut del Teatre

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

Directora general: Magda Puyo

**Escrits Teòrics**

© Raimon Àvila

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

Tel. 932 273 900

[i.teatre@diba.cat](mailto:i.teatre@diba.cat)

[www.institutdelteatre.cat](http://www.institutdelteatre.cat)

Gener de 2016

Disseny gràfic i maquetació: Artefacto

Producció: Direcció de Comunicació de la Diputació de Barcelona

Impressió: Agpograf, SA

Dipòsit legal: B 4995-2016

ISBN: 978-84-9803-733-3

Il·lustracions: Ada López

Il·lustració de coberta: Esboç escenogràfic. Ramón Trabal Altés

Fons: Institut del Teatre

MAE. Centre de Documentació i Museu de les Arts Escèniques

# IMPULSOS

## SUMARI

17

### **Introducció**

27

#### **1. Què és una emoció?**

- 28 De què parlem quan parlem d'emocions?
- 33 Emocions primàries, secundàries i sentiments
- 34 Les emocions i l'inconscient

37

#### **2. Emoció escènica: realitat i representació**

- 38 Emocionar-se per emocionar o emocionar sense emocionar-se:  
la paradoxa del comediant a la llum de la neurociència
- 40 S'han d'interpretar, les emocions?
- 41 Veritat o mentida
- 43 Per a qui sap llegir-lo, el cos no menteix

47

#### **3. Cos-emoció: un corrent de doble sentit**

- 47 L'inconscient es manifesta a través del cos
- 49 La por: una emoció útil per a la supervivència, però no sempre
- 53 La ràbia tensa, la tristesa apaga
- 53 La reacció de l'ensurt i els seus efectes posturals

- 54 Un cos permeable és un cos vulnerable
- 56 Relaxar la musculatura per connectar amb les emocions
- 58 Educació somàtica
- 60 Emmotllables, polièdrics i camaleònics
- 61 Autoconeixement, estructura, precisió i qualitat de moviment

65

#### **4. Tècniques corporals de l'emoció escènica**

- 65 Com atènyer l'emoció a partir del cos: dues tècniques multidisciplinàries d'entrenament actoral
- 65 Rasaboxes
- 69 Alba Emoting
- 74 El mètode de les accions físiques
- 76 Accions físiques i impulsos interns
- 78 Accions físiques i improvisació
- 79 Qualitat de moviment i sentiment
- 80 Les accions bàsiques d'esforç de Rudolf Laban
- 82 Esquerdes per a l'emergència de l'inconscient
- 83 Viewpoints

85

#### **5. Laban i les qualitats de moviment**

- 85 Rudolf Laban
- 91 Monte Verità
- 94 Una escola per a l'art de la vida
- 104 Què és el moviment per a Laban? D'on prové i amb què connecta?
- 106 Esforç
- 107 Qualitats de moviment: teràpia i educació
- 107 Qualitats de moviment a l'empresa
- 109 L'emergència de l'inconscient a través dels moviments ombra
- 111 De Monte Verità a Dartington Hall
- 116 Rudolf Laban, Rudolf Steiner, Mikhail Txèkhov: coincidències, influències i confluències



- 126 Rudolf Laban, Lea Daan, Alfons Goris i Mudra
- 131 Canvis, millores i transformacions
- 133 Aclariments sobre el concepte «esforç»
- 134 L'entrenament de l'interpret performatiu basat en els esforços
- 138 Les vuit accions bàsiques d'esforç
  - impacte (10,10,10)
  - vibrat (10,10,1)
  - estirada (10,1,10)
  - planada (10,1,1)
  - copejat (1,10,10)
  - balbuceig-titubeig (1,10,1)
  - premsada (1,1,10)
  - relliscós (1,1,1)
- 151 Visualització
- 151 Transicions
- 152 Taula de contraris
- 153 Composició d'esquetxos combinant qualitats de moviment
- 154 Elements per a la composició escènica
- 158 Exercicis sobre els esforços. Un nou llenguatge
- 159 Gest i postura. Emoció i moviment
- 161 Espai, plans de moviment i emoció
- 162 Ritme i emoció
- 164 El ritme com a seqüència d'esforços
- 166 Les actituds interiors

171

## **6. Tipus caracterològics, emocions i moviments predominants**

- 171 Les estructures de caràcter
- 176 Caràcter esquizoide
- 178 Caràcter oral
- 180 Caràcter masoquista
- 181 Caràcter psicopàtic
- 183 Caràcter rígid

184 Com desbloquejar el cos utilitzant l'eneagrama

- Caràcter rígid fal·liconarcisista obsessiu: eneatipt 1
- Caràcter rígid histèric: eneatipt 2
- Caràcter psicopàtic histèric: eneatipt 3
- Caràcter oral: eneatipt 4
- Caràcter esquizoide: eneatipt 5
- Caràcter psicopàtic obsessiu: eneatipt 6
- Caràcter rígid passiu-femení: eneatipt 7
- Caràcter rígid fal·liconarcisista obsessiu: eneatipt 8
- Caràcter masoquista: eneatipt 9

197

## **7. Síntesi**

203

## **8. Bibliografia**

*A l'Anna, el Nil  
i el Marcel*



## **Agraïments**

13

A Jordi Fàbrega, pel seu seguiment curós i persistent del procés de correcció i revisió del manuscrit, pels seus consells, l'afinat esperit crític i les seves recomanacions. A Jaume Mascaró, pels seus suggeriments i per la profunditat conceptual dels seus comentaris. A Jaume Cardona per les seves orientacions. A Antonio Ruiz de Azúa, per les seves sàvies paraules sobre el caràcter subjectiu de l'experiència emocional. A Lluís Masgrau, per les seves observacions sobre les traduccions de Konstantin Stanislavski i Mikhaïl Txèkhov. A Agustí Ros, pel seu suport i acompanyament, i per les opinions sobre Laban i la seva biografia. A Mercè Saumell, pel seu recolzament. A Antonio Simón, per les seves esmenes sobre les tipologies caracterològiques. A Laura Jou, pels consells relatius al títol del llibre. A Víctor Obiols, pel seu assessorament lingüístic. A Margarida Barbal, per l'atenta lectura de l'original, les seves correccions i els comentaris. A Núria Legarda, per les seves esmenes i revisió del text. A Josep Arenas, per les seves recomanacions, observacions i cura en el procés d'edició i publicació. A Anna Sabaté i els meus fills Nil i Marcel, per la seva paciència, amor i suport.



*Poc abans de morir, el dramaturg alemany Heiner Müller va visitar la Columbia University per parlar amb els estudiants d'art dramàtic. Després d'una llarga, brillant, eloqüent i complexa conferència, un jove estudiant d'ulls brillants va aixecar la mà i va preguntar: «Senyor Müller, ¿té cap consell per a un jove actor?». Hi va haver un moment de silenci. «Sí», va respondre generosament, «com que tens un cos, no necessites transicions».*

Anne Bogart<sup>1</sup>

*Què són les emocions? Emoció és el que et passa pels òrgans. Com quan estàs amb el teu estimat i ho sents a l'estómac. O quan tens por, que et penses que et moriràs o que la teva mare morirà, i són els ronyons els que pateixen. O quan no aconsegueixes allò que vols i sents constants frustracions, el problema es concentra al coll.*

Sidi Larbi Cherkaoui<sup>2</sup>

1. *The Viewpoints Book*, p. 185.

2. «Reflexions entorn de la dansa 5». Dossier *Com ballem?* Mercat de les Flors, temporada 2010-2011, p. 59.

*Hi ha una vitalitat, una força vital, una energia, un impuls que a través teu es transforma en acció, i aquesta expressió és única, ja que tu ets únic. I si la bloqueges, mai no existirà a través de cap altre mitjà i es perdrà. El món no la coneixerà. No et correspon a tu determinar com és de bona o valuosa, ni com és en comparació amb altres formes d'expressió. A tu et correspon fer-te-la teva d'una manera clara i directa, i conservar el canal obert. Ni tan sols cal que creguis en tu o en el teu treball. T'has de mantenir obert i conscient pel que fa als impulsos que et motiven.*

Martha Graham<sup>3</sup>

3. De Mille, Agnes. *Martha: The Life and Work of Martha Graham*, p. 264.



## IMPULSOS INTRODUCCIÓ

17

Moviment i emoció tenen alguna cosa més en comú que l'arrel etimològica. En certa manera són dues cares de la mateixa moneda. De fet, tots experimentem o podem experimentar el lligam entre el moviment i l'emoció cada cop que, per exemple, ens movem enèrgicament per aixecar el nostre estat d'ànim (causa: moviment; conseqüència: emoció) o quan, imaginant alguna cosa que ens provoca alegria, ràbia o tristesa, notem que fem un moviment no premeditat (causa: emoció; conseqüència: moviment).

En el camp de les arts escèniques conèixer i dominar el lligam que existeix entre el moviment i l'emoció és clau per a una bona gestió dels estats emocionals que travessa l'intèrpret abans, durant i després de l'acte performatiu, així com al llarg dels períodes de formació o entrenament.

Essent el lligam tan fàcil d'experimentar, podria semblar, aleshores, igualment fàcil d'establir una tècnica que permetés viatjar a través de l'emoció durant la interpretació escènica. La realitat, però, ho desmenteix: la gran diversitat de tècniques d'interpretació i els llargs i complexos debats que han suscitat els diferents punts de vista sobre l'emoció dels intèrprets escènics així ho demostren.

L'origen de la paraula emoció cal anar-lo a buscar, de fet, en el terme «moviment». El llatí *emotio -onis* significa moviment cap enfora (o

impuls que indueix a l'acció). Experimentem, efectivament, les emocions com la manifestació d'un moviment intern que ens sorprèn, trasbalsa, commou, sense que ens sigui possible –almenys d'entrada– evitar-ho. El moviment que les caracteritza és, per tant, un moviment que té lloc, en la majoria de casos, a pesar nostre, un moviment que ens arrossega i se'n emporta, i del qual som més agents passius que no pas actius (passions).

18

Sense entrar en contradicció amb aquesta definició, la neurociència ens ensenya que les emocions són respostes automatitzades enfront de determinats estímuls que amenacen, o bé afavoreixen, la nostra existència. S'han generat, establert i codificat al llarg de centenars de milers de generacions amb la finalitat de facilitar la supervivència de l'espècie. Per bé que educables, les anomenades emocions primàries (por, ràbia, alegria, tristesa i fàstic<sup>4</sup>) són, en conseqüència, genèticament predeterminades i universals. El circuit neuronal que va de la recepció de l'estímul al desencadenant de la resposta física no passa, d'entrada, per les parts més conscients (i, evolutivament parlant, més modernes) del cervell humà. En general les emocions flueixen, doncs, malgrat nosaltres mateixos, malgrat la nostra consciència, però els canvis tensionals, posturals i dels ritmes respiratori i cardíac que les acompanyen i caracteritzen són, almenys fins a un cert punt, controlables. Existeix, aleshores –ens hem de preguntar– una via eficaç de regulació del flux emocional a través del cos?

Els exercicis de consciència corporal que es realitzen a les escoles superiors de teatre, música o dansa van encaminats, efectivament, en aquesta direcció. I això val tant per als que afavoreixen l'eliminació dels bloqueigs, tensions i rigideses corporals que interfereixen en el flux lliure de les emocions, com per als que ajuden a centrar-se, mantenir la calma i recuperar l'equilibri psicofísic quan els embats

4. Com veurem al capítol 1, les llistes d'emocions primàries varien d'un autor a un altre. Sigui com sigui, actualment hi ha un cert acord sobre aquestes cinc.

emocionals interfereixen –o amenacen d’interferir– en el bon desenvolupament de l’acte performatiu.<sup>5</sup>

Existeix, a més a més, un altre tipus de treball formatiu per a actors, músics i ballarins que ajuda igualment a desencadenar i, alhora, a regular el flux emocional. Es tracta de l’entrenament sobre les qualitats de moviment. És un tipus de treball més lligat a l’expressió i la comunicació escèniques, a la presa de consciència i l’entrenament de la pròpia gestualitat, a la millora i expansió dels propis registres de moviment. La seva pràctica continuada proporciona eines útils a l’hora d’incidir sobre els nostres estats anímics i sobre allò que precedeix i succeeix les nostres reaccions emocionals. De retruc, però, afecta també les dels altres i, per tant, del públic espectador. Aquest llibre explora l’obertura del flux emocional a través del moviment i proposa una tècnica que ajuda els intèrprets de les arts de l’espectacle a desenvolupar aquest tipus de consciència corporal.

19

Un breu recorregut per les tècniques d’interpretació que, a partir del domini del cos i del moviment, han buscat obrir les portes de les emocions, i proporcionar, alhora, eines eficaces per a la seva gestió durant l’aprenentatge i l’acte performatiu ens conduirà després cap a un personatge singular, genial en alguns aspectes, polèmic i controvertit en d’altres: el ballarí, coreògraf i investigador del moviment Rudolf Laban.

Laban resulta, sense dubte, indispensable a l’hora de revisar les aportacions que s’han fet en el camp de les arts escèniques pel que fa a la subtil intersecció que existeix entre el moviment i l’emoció. El que fins llavors era pràcticament terra ignota comença a ser acotat, codificat, experimentat, debatut, reformulat i finalment aplicat en el terreny de la creació coreogràfica. Val la pena agafar, doncs, el telescopi de la màquina del temps i enfocar-lo en un dels indrets més

5. Raimon Àvila. *Moure i commoure, consciència corporal per a actors, músics i ballarins*.

singulars del panorama cultural (o contracultural) europeu de principis del segle XX per veure què hi feia aquest home tan excèntric com exaltat. Em refereixo a un turó situat als peus dels Alps italians que aviat serà conegut sota el nom de Monte Verità. És en aquest context on es gesta i desenvolupa el treball inicial de Rudolf Laban sobre el moviment; els impulsos i emocions que el causen, i els impulsos i emocions que provoca. Segons Martin Green, autor de *Mountain of Truth, The Counterculture Begins, Ascona, 1900-1920*, «una de les primeres fotografies de Monte Verità mostra els residents portant vestits reformats,<sup>6</sup> donant-se les mans en una dansa en rotllana; sembla com si a Ascona tothom dansés, d'una manera o una altra. Això sol ja feia d'Ascona una capital del món, on la idea de la dansa era a l'aire, i en tots els cercles del pensament més avançat. La gent discutia sobre l'*Expressió de les emocions en l'home i els animals* (1872) de Darwin, que contenia fotografies de Reijlender, i parlava sobre els gestos inconscients del cos» (Green, 1986: 169). L'estiu de 1913 Laban dirigeix, efectivament, una escola de dansa en aquest lloc tan sorprenent. No es tracta, però, d'una escola de dansa gaire convencional. Amb els seus alumnes i col·laboradors comença a investigar, de seguida, sobre el ritme, la proporció i l'harmonia de les formes geomètriques, sobre la dansa coral i sobre els impulsos, sobre les emocions i les qualitats del moviment, en un entorn efervescent, un lloc on la reforma de l'art no pot anar deslligada de la reforma de la vida, i on el nivell d'implicació dels ballarins en allò que estan fent no té límits; un lloc on s'experimentava sobre el moviment previ al moviment, sobre l'origen del moviment i sobre la qualitat sentimental del moviment.<sup>7</sup> La feina d'investigació que inicia el ballari i coreògraf Rudolf Laban a

6. L'adjectiu fa referència a la *lebensreform* o reforma de la vida. Vegeu nota 50.

7. Allò que més endavant Laban traduiria a l'anglès per «effort» (esforç) però que en alemany rep el nom d'«antrieb» (segons la seva deixeblla Irmgard Barteneff, paraula que es podria traduir per «moviment cap a» o «impuls o actitud cap al moviment», i que representa la urgència de l'organisme per donar-se a conèixer a si mateix).

Monte Verità donarà peu, amb el temps, a una de les tècniques de formació per a intèrprets de les arts performatives (especialment per a ballarins i actors) que millor han abordat –al meu entendre– el lligam complex que existeix entre el moviment i l'emoció. Només comparable a la que desenvolupa, paral·lelament, l'actor i professor de teatre Mikhaïl Txèkhov.

Resulta força sorprenent veure com allò que estan buscant i trobant a Monte Verità entronca –tot i que molt probablement sense que Laban i els seus deixebles en fossin conscients– amb el gir copernicà que dóna el director i investigador teatral rus Konstantin Stanislavski durant aquells mateixos anys en relació amb la seva pròpia tècnica actoral. Stanislavski, en la darrera etapa de la seva vida, s'adona que les emocions no depenen de la voluntat dels intèrprets escènics i que la millor manera de propiciar que aquestes emocions apareguin és l'acció (Grotowski, 2009: 84). Aquest descobriment, que té lloc a partir de 1911,<sup>8</sup> el porta a recomanar una nova via per aconseguir una resposta emocional en l'intèrpret coneguda per «mètode de les accions físiques». Si bé és cert que Stanislavski no va tenir temps de treballar i desenvolupar un mètode pròpiament dit basat en aquest nou plantejament, no ho és menys que amb les seves darreres intuïcions i experimentacions va deixar la porta oberta perquè alguns dels seus successors seguissin el camí que tot just acabava d'iniciar i li donessin el cos que encara no tenia. Un dels casos més significatius és el de Mikhaïl Txèkhov. Per a ell és el domini de la qualitat de moviment el que permet generar sentiments a partir de les accions, de tal manera que aviat la qualitat del moviment realitzat i la qualitat dels sentiments produïts es fusionen.

8. Segons Jorge Saura, el 1911 ingressen dos actors al Teatre d'Art de Moscú que influeixen, amb la seva manera d'assajar i entendre la tècnica actoral, d'una manera força determinant en el canvi que porta Stanislavski a decantar-se per un nou mètode basat en les accions físiques. Des d'aquest punt de vista, Txèkhov és tant hereu com predecessor d'aquest nou mètode. Vegeu l'article: «La salida del túnel. La evolución del sistema pedagógico de Konstantin Stanislavsky».  
<http://www.resad.com/acotaciones/acotaciones18/18saura.pdf>

Es pot dir, per tant, que durant els anys vint i trenta, tant Txèkhov com Laban s'han anat apropant, tanmateix sense saber-ho, a la pedra filosofal que permet transmutar moviment en emoció, i a la inversa. En aquest moment tots dos ja saben com és i on cal anar-la a buscar. Han descobert que es tracta d'un ocell, tan fràgil com lluminós, que s'amaga en el punt de contacte entre l'emoció involuntària i el moviment conscient. Si l'estrenyem massa fort, se'ns mor, i si el deixem anar, surt volant. Per a tots dos, les emocions i els sentiments escènics no s'han de forçar, però es poden propiciar (a partir del moviment), i el que és segur, en tot cas, és que s'han de permetre. Sigui com sigui, però, sembla clar que com més registres de moviment dominem, com menys bloqueigs i rigideses corporals portem al damunt, més fàcil ens resultarà transitar pels matisos subtils i diversos dels sentiments que acompanyen –i han d'acompanyar– la interpretació d'una peça musical, coreogràfica o teatral.

Curiosament, però, hi ha un moment que aquestes dues línies paral·leles d'investigació, es creuen en l'espai i en el temps. Mikhaïl Txèkhov i Rudolf Laban coincideixen a Dartington Hall (Regne Unit), en una data al voltant del 1938, quan tots dos s'allotgen en aquest racó d'Anglaterra i intercanvien els seus plantejaments i punts de vista. L'un hi ha arribat refugiat per haver caigut en desgràcia al poder nazi –amb el qual havia estat estretament lligat, tot s'ha de dir–, i l'altre, convidat per la filla del ric matrimoni Elmhirst, mecenes i impulsors del centre, amb l'objecte que desenvolupi la seva pedagogia, investigui i creï una companyia de teatre.

El Dartington Hall d'abans de la segona Guerra Mundial recorda, en alguns aspectes, el Monte Verità d'abans de la primera. També en aquest indret la densitat artística per metre quadrat que s'hi assolix resulta sorprenent.

Com més aprofundim en l'estudi del lligam entre el moviment i l'emoció més clar resulta, en tot cas, el següent: la fórmula màgica que hauria de permetre a actors, músics i ballarins generar emocions

a partir dels canvis corporals es resisteix –i se seguirà probablement resistint– a deixar-se atrapar del tot. N'hi ha prou de formular una relació predeterminada entre el gest i l'emoció perquè aquesta es reveli propera al clíxé i falli a causa de la seva simplicitat i encarcament. Fins i tot les correspondències més comunament acceptades entre la postura corporal i el caràcter s'han de relativitzar. Com diuen que ho fan els astres, els moviments del cos s'inclinen però no determinen. Faciliten l'aparició de les emocions però no les condicionen al cent per cent. El fenomen emocional és, finalment, molt més complex i irreductible. El paper que juguen el cos i el moviment és, doncs, tan significatiu com parcial. Imatges de reforç, línies i situacions dramàtiques, caràcter de l'actor, caràcter del personatge, estímuls externs imprevistos, etc. l'acaben de determinar.

Els exercicis que es proposen en el capítol cinquè provenen del treball sobre les qualitats de moviment que va dur a terme Rudolf Laban a principis i mitjans del segle passat, però han sofert el lògic procés d'evolució i adaptació als temps actuals. El professor de teatre Alfons Goris és qui em va ensenyar, vint-i-cinc anys més tard de la mort de Laban, aquest mètode d'anàlisi dins les classes de teatre que s'impartien a l'escola Mudra.<sup>9</sup> Ell havia estat deixeble de Lea Daan, la qual havia estat, al seu torn, deixeble de Laban i Kurt Jooss. Dues generacions ens separen, per tant, de la font original. Dues generaci-

9. Mudra, terme sànscrit que significa «el gest», va ser una escola internacional, amb seu a Brussel·les, que va fundar Maurice Béjart i en el comitè artístic de la qual hi havia, entre d'altres, Pierre Boulez, Birgit Cullbert, Alfons Goris, Jerzy Grotowski i Karlheinz Stockhausen. Segons el seu programa de mà, «la finalitat de Mudra: formar intèrprets complets gràcies al perfeccionament de la seva tècnica i en contacte permanent amb el més ampli ventall de mitjans d'expressió. Dansar, cantar, interpretar, expressar-se amb totes les potencialitats que ens ofereix el cos, aquest és el bagatge que volem aportar als nostres estudiants residents». Durant els anys setenta i vuitanta va tenir un paper molt destacat en la formació dels ballarins i coreògrafs de l'anomenada dansa nova europea (*nouvelle danse*).

ons durant les quals s'han transformat, com veurem, part dels plantejaments inicials, s'han aclarit alguns conceptes i s'han desenvolupat noves maneres d'aplicar-los al treball escènic. En aquest capítol trobareu, doncs, la descripció dels exercicis sobre els «esforços» o qualitats de moviment de Laban tal com els he impartit durant els darrers vint anys a l'Institut del Teatre de Barcelona. Vull aprofitar aquesta oportunitat per agrair als alumnes que he tingut durant aquest temps a l'assignatura anomenada Tècniques de Coneixement Corporal, les seves aportacions, la seva creativitat i generositat i també l'esperit crític. Gràcies a tot això els exercicis s'han anat enriquit i perfeccionat fins a arribar a ser com són actualment.

24

L'estret lligam que existeix entre les emocions i el moviment es pot reconèixer, també, en la postura corporal de cada persona. Tant les anomenades emocions primàries com els sentiments (vergonya, orgull, pietat, amor, etc.) generen mapes tensionals que, amb el temps, esculpeixen el nostre cos i determinen en menor o major mesura una mena de captinença predominant. Conèixer les tipologies més característiques i els moviments i actituds posturals que hi van associades proporciona als intèrprets escènics unes eines valuoses per portar a bon port l'inacabable procés d'anar-se coneixent ells mateixos. Mitjançant aquest coneixement podran, per exemple, apropar-se millor al descobriment sempre difícil dels propis hàbits de moviment, als seus bloqueigs corporals i a les tendències neuròtiques de fugida que els fan interferir en el bon desenvolupament del discurs artístic. Poder accedir a aquestes tipologies resulta, a més a més, de gran utilitat a l'hora de dissenyar personatges. Proporciona pistes que enriqueixen el treball d'apropament al seu caràcter, a la seva gestualitat, i permeten, així, assolir nivells més alts de versemblança i coherència ficcional. Per totes aquestes raons m'ha semblat pertinent oferir, en el capítol sisè, informació sobre diverses estructures de classificació i anàlisi de les tipologies caracterològiques centrades principalment en les aportacions de la bioenergètica i l'eneagrama.



*Impulsos, emoció i qualitat de moviment en l'interpret escènica* s'adreça als intèrprets de les arts escèniques que volen aprofundir els seus coneixements sobre la consciència del moviment i l'emoció, però pot resultar igualment d'interès –atesa la transversalitat dels temes que s'hi tracten– per a docents i persones interessades en les arts i la formació artística en general.



*Saber que una passió és matèria, saber que està subjecta a les fluctuacions plàstiques de la matèria, dóna un domini damunt les passions que eixampla la nostra sobirania.*

*Arribar a les passions a través de llurs forces, en lloc de considerar-les com a abstraccions pures, confereix a l'actor un domini que l'igualava un autèntic guardador.*

*Saber que hi ha una eixida corporal per a l'ànima permet d'atènyer aquesta ànima en sentit invers; i de retrobar-ne l'ésser a través d'una mena d'analogies matemàtiques.*

Antonin Artaud <sup>10</sup>

*Les emocions són tendències a l'acció. Més encara: les emocions són tendències a establir, mantenir o interrompre una determinada relació amb l'entorn.*

Nico H. Frijda <sup>11</sup>

10. *El teatre i el seu doble*, p. 125.

11. *The Emotions*, p. 71.

## De què parlem quan parlem d'emocions?

Un dels problemes que porta implícit el discurs sobre les emocions és la seva pròpia definició. Habitualment quan algú manifesta estar emocionat entenem que expressa algun tipus de commoció propera a l'alegria, l'eufòria o la tristesa. Rarament farà servir aquesta expressió per denotar ràbia, fàstic o por, quan, de fet, qualsevol neurocientífic inclouria aquestes tres darreres reaccions emocionals en la seva llista d'emocions bàsiques.

28

Les llistes d'emocions són, d'altra banda, ben discordants. Mentre que per a la major part de la població (i alguns científics, com és el cas d'Humberto Maturana) l'amor és una emoció, la neurociència en general l'exclou de la seva llista. Per a Damasio, per exemple, les emocions bàsiques inqüestionables es limiten a cinc: felicitat, tristesa, ira, por i fàstic (Damasio, 2006: 179).<sup>12</sup> Aquesta llista, que es desprèn d'una determinada definició de les emocions força comuna en l'àmbit neurocientífic, no coincideix, però, amb la de Tomkins (que en proposa vuit: sorpresa, interès, alegria, fúria, por, disgust, vergonya i angoixa), Ekman (que n'estableix set, basant-se en les expressions de la cara: tristesa, por, ràbia, sorpresa, fàstic, menyspreu i alegria) o Plutchik (que en determina vuit, atenent a la seva finalitat: sorpresa, tristesa, disgust, ràbia, anticipació, alegria, acceptació i por). En general costa, doncs, trobar dos investigadors que coincideixin en la seva llista d'emocions bàsiques. Alguns d'ells proporcionen, a més a més, llistes diferents en publicacions diferents.

I si això és així és precisament perquè la definició mateixa d'emoció varia molt segons on l'anem a buscar. Filòsofs, psicòlegs, sociòlegs, antropòlegs i neurocientífics aborden, per exemple, el fet emocional

12. Damasio expressa dubtes pel que fa a incloure la sorpresa entre les emocions bàsiques, malgrat que molts altres autors sí que ho fan (Damasio 2010: 177).

des de punts de vista força diversos i arriben a conclusions que són, o almenys poden arribar a semblar, fins i tot contradictòries.

Aristòtil, en el llibre segon de la *Retòrica*, defineix les emocions com «fenòmens pels quals es produeixen canvis pel que fa als judicis i dels quals es deriven la pena i el plaer»; i hi afegeix: «Si em refereixo, per exemple, a la còlera, cal distingir de quina manera concreta són els individus colèrics, contra quines persones s'acostumen d'enfellar i a propòsit de quines matèries ho fan» (Aristòtil, 1985: 149). Adopta, per tant, un punt de vista en el qual la consciència de l'emoció i la tria de la manera d'actuar juguen un paper fonamental. Per a ell les emocions són respostes conscients a determinades causes o situacions viscudes i reconegudes. El subjecte que s'emociona és, doncs, responsable de les seves emocions i ha de saber valorar quan i com emocionar-se, sopesar els efectes dels seus actes i contenir-se sempre que sigui necessari.

A partir de Darwin, però, aquest punt de vista canvia. El paper que prenen els mecanismes inconscients en les respostes emocionals és cada cop més gran. A poc a poc va apareixent una nova visió de les emocions més lligada a les respostes biològiques dels éssers vius, de tots els éssers vius. Ja no es tracta tant de saber pensar i definir com són les passions dels humans com de començar a esbrinar els mecanismes que fan possible la seva aparició i el paper que juguen a l'hora d'afavorir la supervivència de les espècies en general. Les emocions comencen a ser vistes com respostes automatitzades d'apropament a estímuls positius i d'allunyament a estímuls negatius. L'avaluació i tria de la resposta que es pugui fer davant de l'aparició sobtada d'un depredador amb la boca oberta davant nostre és, des d'aquest punt de vista, mínima o, fins i tot, inexistent. Els nostres mecanismes de supervivència no ens la permeten. Així doncs, l'emoció passa a ser entesa com una reacció automatitzada pràcticament immediata –i, per tant, inconscient– en relació amb l'estímul que la genera.

El psicòleg William James defineix, a finals del segle XIX, les emocions a partir de les reaccions corporals que desencadenen. En el seu article «Què és una emoció?», publicat el 1884, diu: «La nostra natural manera de pensar sobre les emocions és que la percepció mental d'un fet excita l'afecció mental anomenada emoció, i que aquest estat últim de la ment causa l'emergència de l'expressió corporal. La meua tesi, ben al contrari, és que els canvis corporals succeeixen directament a la PERCEPCIÓ del fet desencadenant, i que la percepció d'aquests canvis mentre es donen és l'emoció».<sup>13</sup> Ens trobem davant d'un gir copernicà en relació amb la concepció aristotèlica de l'emoció. Amb William James, l'emoció passa dels dominis de la ment als del cos.

Més endavant, quan la neurociència comença a estudiar casos de pacients que han perdut part del cervell –sigui per accident, sigui a causa de tumors, etc.– i descobreix el paper que tenen les seves diferents àrees, apareix, a més a més, la possibilitat d'identificar el funcionament dels circuits neuronals que hi ha darrere els mecanismes emocionals. Es descobreix, per exemple, que el camí neuronal que va de la percepció de l'estímul a la reacció corporal és més curt que el que hi ha entre la percepció de l'estímul i la seva experimentació conscient (LeDoux, 1996), la qual cosa significa que primer ens emocionem i després en som conscients. Si no sempre, en la major part de casos. En paraules de Klein, «el cos reacciona davant del perill fins i tot abans que haguem començar a sentir la por» (Klein, 2004: 43-44). Això té conseqüències importants a l'hora d'entendre com funcionen les emocions en el treball escènic. La discussió sobre la necessitat –o, encara millor, la possibilitat– de controlar les emocions durant l'acte performatiu ho hauria de tenir, com a mínim, en compte. En aquest llibre em baso principalment en la classificació de les emocions de Jaak Panksepp.<sup>14</sup> Per a Panksepp hi ha quatre sistemes emocionals

13. Article publicat a la revista *Mind*, num 9, p. 188.205

14. Jaak Panksepp és un important psicòleg, psicobiòleg i neurocientífic americà

bàsics, anomenats *exploració, ràbia, por i pànic* o *dolor per la separació*; i tres de secundaris, anomenats *joc, plaer i cura dels altres*.<sup>15</sup>

Vegem quines són les característiques definitòries de cadascun d'ells:

El *sistema de l'exploració* (o *buscador*) és el que ens mou a explorar l'entorn, a tenir curiositat, investigar o experimentar. Es tracta d'un

d'origen estonià, distingit investigador i professor emèrit a la Bowling Green State University, professor adjunt de psiquiatria al Medical College of Ohio i professor a temps parcial del Falk Center for Molecular Therapeutics de la North western University. El seu llibre *Affective Neuroscience* és, sens dubte, una obra de referència que ha influït significativament els estudis sobre neurociència dels darrers anys.

Panksepp defineix les emocions com processos psiconeurals decisius pel que fa al comportament d'interrelació entre els animals i el seu entorn durant circumstàncies que són especialment importants per a la supervivència (Panksepp 2005: 48).

La proposta de Panksepp es basa en la localització i l'estudi dels circuits neuronals que s'activen en resposta a determinades situacions comunes als éssers humans i que ell defineix amb el nom de «sistemes». Tenen les característiques següents:

1. Estan genèticament predeterminats i dissenyats per respondre incondicionalment a estímuls que provenen de circumstàncies que signifiquen reptes d'importància per a la supervivència.
2. Organitzen el comportament activant o inhibint rutines motrius que, amb els seus canvis hormonals concurrents, han demostrat ser eficients per a l'adaptació davant de reptes vitals determinants.
3. Canvien la sensibilitat dels sistemes sensorials que són rellevants per a les seqüències de comportament que s'han desencadenat.
4. Generen una activitat neural que es prolonga més enllà de les circumstàncies que la desencadenen.

15. Els noms en anglès són: SEELING system, RAGE system, FEAR system, PANIC system, PLAY system, LUST system i CARE system. En els seus textos solen aparèixer escrits en majúscules. Pel que fa al del pànic, ell mateix l'anomena, en algunes ocasions, SEPARATION DISTRESS system, opció que he adoptat per correspondre millor al conjunt d'emocions relatives a la tristesa i el dolor per l'abandonament (Panksepp 2005).

sistema que porta els organismes a perseguir els fruits de l'entorn, buscant aliment, beguda, copulació o objectes útils per sobreviure.

El *sistema de la ràbia* s'activa quan el sistema de l'exploració es frustra, quan l'individu veu limitats els seus moviments o quan rep una agressió externa, un cop superada la reacció inicial de la por. Els circuits neuronals que activa són força paral·lels als de la por.

32 El *sistema de la por* va sorgir durant l'evolució per ajudar els animals a reduir el dolor i les possibilitats de ser destruïts. Quan aquest sistema és estimulat intensament, els animals reaccionen fugint. Amb un nivell d'estimulació feble es tendeix a la paralització. Quan l'estímul és ambigu, indefinit o psicològic, pot desencadenar estats d'angoixa i ser font de trastorns psicològics diversos.

El *sistema del pànic* (o *dolor per la separació*) està molt relacionat amb la dependència que tenen els mamífers del contacte amb la mare. L'evolució del cervell ha proporcionat un sistema que asseguri la cura dels descendents. Els nadons disposen, per tant, d'un potent sistema per indicar que necessiten atenció i ajuda. Aquest sistema serveix com a base per explicar altres processos emocionals socials.

El *sistema del plaer* és el responsable del comportament sexual.

El *sistema de la cura* regula els instints maternals i de protecció envers els descendents.

El *sistema del joc* prepara els individus per assajar destreses motrius i socials, adquirir coneixement i eines per desenvolupar-se amb èxit en relació amb l'entorn.<sup>16</sup>

16. En *Affective Neuroscience* trobareu informació detallada sobre l'anatomia neuronal de cada sistema, com també sobre els neurotransmissors que genera.



## Emocions primàries, secundàries i sentiments

Les emocions anomenades secundàries són les que deriven de la imaginació d'un fet –per exemple, si et comuniquen la mort d'una persona propera o t'imagines una escena eròtica, etc. Sorgeixen, per tant, a partir d'imatges mentals, i no d'estímul sensorials directes. El seu efecte pel que fa a les reaccions corporals és, però, similar al de les emocions primàries. La diferència és que requereixen imatges evocatives procedents de l'àrea prefrontal. Com veurem més endavant, el treball sobre les emocions secundàries té un paper molt important en les tècniques d'entrenament actoral. Imaginar una situació de por, fàstic, tristesa o alegria pot provocar els mateixos efectes que la por, el fàstic, la tristesa o l'alegria. Bona part del recorregut emocional dels intèrprets escènics deriva, efectivament, d'aquest fenomen.

33

En el camp de la neurociència s'anomenen sentiments les emocions quan aquestes passen a ser conscients. O, més exactament, a la percepció dels canvis corporals que provoquen, unida a la de la imatge que ha causat aquests canvis. Diu Damasio: «A mesura que els canvis emocionals tenen lloc, comencem a adonar-nos de la seva existència i podem verificar la seva evolució continuada. Percebem canvis en l'estat del nostre cos i seguim el seu desplegament durant segons i minuts. Aquest procés de verificació continuada, aquesta experiència del que el nostre cos està fent mentre els pensaments sobre continguts específics segueixen passant l'un darrere l'altre, és l'essència del que jo anomeno sentiment [...]. Si una emoció és un conjunt de canvis en l'estat corporal, connectats a determinades imatges mentals que han activat un sistema cerebral específic, *l'essència de sentir una emoció és l'experimentació d'aquests canvis en juxtaposició a les imatges mentals que havien iniciat el cicle*. En altres paraules, un sentiment depèn de la juxtaposició d'una imatge del cos junt amb una imatge d'alguna cosa més, com ara la imatge visual d'una cara o la imatge auditiva d'una melodia» (Damasio, 2006: 174-175). Definits així, s'entén millor per què l'amor, l'orgull o la vergonya són consi-

derats per la neurociència sentiments més que no pas emocions. I es comprèn, allora, que la influència del context social i educatiu sigui més determinant en l'experimentació dels sentiments que en la de les emocions primàries.

Com veurem a continuació, part del debat sobre la conveniència o no d'emocionar-se durant l'acte performàtic i, encara més, sobre la possibilitat real de regular o propiciar voluntàriament les emocions en l'interpret té a veure amb la definició mateixa de les emocions. Sembla clar que els aspectes més automatitzats de les emocions primàries no són conscientment controlables en el seu origen. Actors, músics i ballarins hauran d'utilitzar, per tant, mètodes indirectes per actuar damunt d'elles (sigui per contenir-les, sigui per desencadenar-les).

34

### **Les emocions i l'inconscient**

En la mesura que primer ens emocionem i després decidim què fer en funció de l'emoció que hem tingut prèviament –i sense aquesta emoció som incapaços de decidir (Damasio, 2006)–, en la mesura que l'emoció precedeix l'acció (Bloch i Maturana, 1998), cada cop estem més a prop de considerar l'inconscient com un gran dipòsit d'automatismes, els més destacats dels quals són els automatismes emocionals; i resulta més il·lusori imaginar que algú –sigui artista, científic, polític o anacoreta– pugui actuar, per molt que prediqui el contrari, al marge de les seves emocions. Els casos clínics de persones que havien perdut per accident o malaltia part del cervell i havien quedat desvinculades del seu sistema límbic, posen de manifest les dificultats que tindriem a l'hora de triar, prendre decisions, planificar o fins i tot raonar, si no fóssim condicionats i motivats en última instància per impulsos emocionals (Farrés 2014: 31). D'acord amb Chesterton, l'home boig no és el que ha perdut la raó, sinó el que ho ha perdut tot excepte la raó. Ningú pot actuar, per tant, al marge de les seves emocions. Les reaccions emocionals són, des d'aquest

punt de vista, el motor i l'impuls inicials de les nostres accions. La diferència entre les persones considerades més o menys emocionals resideix aleshores en la capacitat que tenen de gestionar i autocontrol·lar aquestes emocions, però no de tenir-ne.

Aquesta nova visió de les emocions contrasta amb el concepte d'emoció contraposada a la raó predominant en la cultura occidental al llarg de la història. Ferrés afirma: «L'escissió entre intel·ligència i emoció es remunta als orígens del pensament occidental. Ja en la cultura grega es concebia per separat la racionalitat i l'emotivitat, i el privilegi es concedia a la dimensió racional de la ment en detriment de l'emocional: les emocions van ser considerades enemigues de la raó i de la veritat [...]. Amb el desenvolupament de la ciència empírica va culminar el procés d'entronització de la raó i, probablement, el de la marginació, si no el rebuig, de les emocions i els sentiments. Kant considerava que les passions humanes eren malalties de l'ànima. En el millor dels casos, vestigis d'un estadi anterior, que calia superar.

«En el segle passat es mantenia vigent aquesta escissió. Si Freud va parlar de les emocions com quelcom separat, i fins i tot antagònic, a la intel·ligència, Piaget es va aproximar a la intel·ligència com una cosa relativament independent de les emocions.» (Ferrés, 2014: 23)

La teoria de l'actuació no és aliena a aquesta escissió conceptual. Com veurem més endavant, quan Diderot demana contenció emocional i insensibilitat a l'actor ho fa des d'aquesta visió diguem-ne preneurocientífica de l'emoció, ho fa des d'un paradigma que encara considera l'emoció com una nosa, com una interferència que pertorba i perjudica el bon *savoir faire* de l'intèrpret escènic.



## IMPULSOS

### 2. EMOCIÓ ESCÈNICA: REALITAT I REPRESENTACIÓ

*L'actor que es trenca el cap estudiant, que és histrió, que fingeix emocions falses o que fa servir aquestes emocions per fer una demanda al públic, pot arrabassar una admiració infeliç mentre demana al públic que l'admiri per admirar-se ell. Però l'actor que simplement diu la veritat perquè les circumstàncies ho requereixen és com el carter que salva l'invàlid, el missatger en bicicleta que corre a les Olimpíades, una dona o un home corrents comportant-se amb destresa i decisió en circumstàncies extraordinàries.*

37

David Mamet<sup>17</sup>

*Estic a la vegada d'acord i en desacord amb Diderot quan diu que l'actor, o diguem-ne l'intèrpret, no ha de sentir emoció per emocionar el públic. Hauria, doncs, de controlar-se totalment per transmetre l'emoció. Busoni és de la mateixa opinió; però Carl Philipp Emanuel Bach deia exactament el contrari: l'intèrpret només pot commoure quan està personalment emocionat; aleshores posem-los esquena contra esquena i diguem que hi ha raó a les dues bandes.*

Alfred Brendel<sup>18</sup>

17. Mamet, David. *Veritat i mentida*, p. 36-37.

18. Nieto, Albert. *Contenidos de la técnica pianística. Didáctica y aprendizaje*, p. 65.

*En virtut de llur mateixa naturalesa, en efecte, els poetes són els més convincents en les passions, alhora que el més verídic en la torbació és qui sap torbar-se, i el més verídic en la còlera és aquell qui sap enfellonir-se.*

Aristòtil<sup>19</sup>

### **Emocionar-se per emocionar o emocionar sense emocionar-se: la paradoxa del comediant a la llum de la neurociència**

38

A final del segle XVIII, Diderot, influenciat probablement per l'artifici i les maneres de la cort —on ser versemblant, tal com ho entendríem avui, pot resultar simplement groller, i on la contenció de les emocions és un signe d'estatus—, recomana als actors i actrius no actuar amb el cor sinó amb la raó. A la *Paradoxa de l'actor*, ataca una vegada i una altra la sensibilitat dels actors, assegurant que aquest és el pitjor dels defectes que poden tenir. «La sensibilitat no és en absolut la qualitat d'un gran geni», diu eufemísticament, per continuar: «Ompliu la sala de l'espectacle d'aquests ploraners, però no en poseu cap a l'escena» (Diderot, 1990: 129). I encara: «Em cal en aquest home un espectador fred i tranquil; exigeixo, consegüentment, penetració i gens de sensibilitat» (Diderot, 1990: 125). Per a Diderot del que es tracta és, en definitiva, d'emocionar l'espectador sense emocionar-se un mateix.

Un segle i mig més tard, Stanislavski aconsella a l'actor que experimenti, per contra, unes vivències anàlogues a les del personatge. Només això, ens diu, li permetrà aconseguir versemblança, tot allunyant-lo de l'actuació mecànica i del clixé. Ell mateix parla, aleshores, de dos corrents o plantejaments diferents en l'ofici de l'actor: l'art de la vivència i l'art de la representació (Stanislavski, 2003: 48). Segons Stanislavski, l'art de la vivència sempre superarà en versemblança el de la representació. Un somriure autèntic sempre es podrà distingir

19. Aristòtil. *Retòrica. Poètica*, p. 347.

d'un somriure actuat, una emoció real sempre serà més creïble que una de fictícia.

Durant molts anys aquesta dicotomia ha centrat una part important del debat sobre la tècnica actoral. Té raó Diderot? En té Stanislavski? O potser –com tantes vegades– el debat es resol quan comencem a entrar en els matisos? És clar que certs estats emocionals extrems poden no tenir l'efecte escènic desitjat (i resultar patètics) i, nogensmenys, que el fingiment extrem pot resultar inversemblant, fals, extern, postís i artificial. Però potser no cal que arribem als extrems ni que demanem una sola actitud o destresa interpretativa als actors. La pregunta, cal o no cal contenir les emocions en escena?, és, per tant, enganyosa. És mal formulada perquè no té una sola resposta. En té unes quantes. En primer lloc, depèn del tipus d'espectacle, depèn de les indicacions del director, depèn del moment de l'espectacle, depèn del personatge i, finalment, també depèn de la manera de ser de l'intèrpret.

39

Bona part del teatre oriental es mou, per exemple, segons uns codis performatius on l'element simbòlic (posicions de les mans, del cos, moviments dels ulls, etc.) té un paper principal. En aquest context, els factors estrictament visuals passen per davant dels que es desprenen de la comunicació directa, empàtica, de continguts emocionals. Significa això que aquests espectacles no desperten reaccions emocionals en el públic? En absolut: en desperten igualment, però recorrent a procediments molt més lligats amb les emocions secundàries i els sentiments. La comunicació emocional directa (empàtica) tampoc juga un paper gaire important en espectacles en què el discurs es basa en l'exageració còmica, la paròdia o la caricatura (*commedia dell'arte*, sàtira, etc.); ni és just exigir-ne en gèneres propers als postulats brechtians, on s'espera que l'actor interpretarà el seu paper des d'un cert distanciament conscient i voluntari.<sup>20</sup>

20. Roland Barthes defensa una posició similar al capítol «Le comédien sans paradoxe» d'*Écrits sur le théâtre*, p. 95-98.

Això pel que fa al tipus d'espectacle. Pel que fa al moment de l'espectacle, Raúl Serrano sosté, per exemple, que el debat sobre la paradoxa diderotiana de l'actor se supera adoptant una perspectiva dialèctica que admeti la possibilitat de moments per al control i moments per a la vivència, successivament (Serrano, 1981: 36). És a dir, que l'actor ni ha de deixar-se portar tota l'estona per l'emoció ni ha d'autocontrol·lar-se constantment en les seves emocions. Els seus recursos li han de permetre portar les regnes dels seus impulsos interiors, sentiments i passions jugant amb més d'una possibilitat. També Dario Fo, en el seu *Manual mínimo del actor*, recomana adoptar una posició flexible pel que fa a aquesta qüestió, i recrimina a Diderot haver-se decantat per una de massa dogmàtica. Diu: «Tot discurs radical porta al desastre: la dialèctica ens ensenya a fer servir amb avantatge el conflicte dinàmic dels contraris. No és veritat que sigui impossible (com afirmava Diderot) sentir emoció conservant al mateix temps el sentit crític. Tot depèn de com estiguis entrenat per contenir determinats impulsos, de la teva capacitat per administrar la faceta emotiva i la faceta emocional en un equilibri que es tradueixi en un efecte impulsor... i no estàtic. En poques paraules, Diderot escull la cornisa immòbil, sense flexibilitat; els còmics de l'art escullen l'arc, amb tots els impulsos i contraimpulsos que se'n deriven» (Fo, 1998: 27).

### **S'han d'interpretar, les emocions?**

*No interpretis l'emoció, actua.*

Vasily O. Toporkov, citant Stanislavski<sup>21</sup>

Una altra qüestió que sol anar relacionada amb la paradoxa de l'actor fa referència a la conveniència mateixa d'interpretar l'emoció o de no interpretar-la. Ara no em refereixo pas a la possibilitat de representar

21. Toporkov, Vasily Osipovitx. *Stanislavski in Rehearsal, The Final Years*, p. 125.



emocions d'una manera volgudament i premeditadament simbòlica. Això es dona, com he dit, en determinats gèneres, moments i personatges, i forma part del ventall de recursos expressius de què disposen actors i directors a l'hora de fer una posada en escena. M'estic referint a sobreinterpretar l'emoció d'una manera artificial i postissa a causa d'una deficiència actoral.

Una cosa és que els intèrprets es permetin reaccions emocionals i les gestionin adequadament a favor de l'obra, i una altra que les mostrin en elles i per elles mateixes per damunt de l'obra i la voluntat del director. Una cosa és permetre's l'emergència d'estats propers a l'alegria real durant la línia d'acció del personatge i una altra estretfer sistemàticament l'alegria, d'una manera estereotipada pensant erròniament –tal com es veu sovint en el teatre amateur– que fer teatre consisteix precisament a sobreactuar l'emoció. Segons David Mamet, «afegir una “emoció” a la interpretació és un intent de comprar el públic. Quan l'actor ho fa, interpretar “feliç” la frase “feliç” i “trista” la frase “trista”, lluita, inconscientment, per anteposar-se a les crítiques, per omplir absolutament els requeriments de la frase “Ho he fet bé”.» (Mamet, 1999: 96). El treball de l'intèrpret escènic ha de consistir, per tant, a comunicar l'obra, no a convèncer, sorprendre o impressionar l'auditori. Si es preocupa de fer el que ha de fer i de dir el que ha de dir, escoltant i reaccionant obertament a allò que li arriba dels altres, sense interferir, l'emoció fluirà i arribarà fàcilment al públic.

41

### **Veritat o mentida**

Ben al contrari del que se sol associar popularment amb el teatre, els actors no han de sortir, doncs, a l'escena a sobreinterpretar l'emoció, o el que és el mateix, a mentir emocionalment al públic.<sup>22</sup> Els músics

22. Vegem, per exemple, Artaud i Brook: «Si la gent s'ha desacostumat d'anar al

o els ballarins, tampoc. Fins i tot quan un actor interpreta un mentider, ho fa, o ho hauria de fer, de veritat; és a dir, sense afegir cap mena de subterfugi, trampa o màscara emocional. Per tal d'exemplificar què és la veritat escènica, Stanislavski escriu, a *El treball de l'actor sobre si mateix*, aquest diàleg:

—Per favor —va preguntar Govorkov—, de quina veritat es pot parlar en el teatre quan vostè sap que aquí tot és invenció i mentida, començant per l'obra mateixa de Shakespeare i acabant pel punyal de cartó amb què es mata Otel·lo?

42 —Si l'inquieta que el seu punyal no sigui d'acer, sinó de cartó —va respondre Arkadi Nikolaievich—, si justament aquesta falsificació grollera d'utilleria vostè l'anomena mentida; si és per això que vostè deixa de creure en l'autenticitat de la vida escènica, tranquil·litzi's; en el teatre l'important no és que el punyal sigui de cartó o de metall, sinó que el sentiment interior de l'actor que justifica el suïcidi d'Otel·lo sigui veritable, sincer i autèntic.

(Stanislavski, 2003: 170-171)

No s'avenen, per tant, amb el treball de l'intèrpret escènic la mentida, la hipocresia o la falsedat emocional en la comunicació amb el públic. «La gent, malgrat que no ho sàpiga, va al teatre a escoltar la veritat i celebrar-la els uns amb els altres [...] La vostra feina és dir la veritat

teatre; si tots hem acabat per considerar el teatre com un art inferior, un mitjà de distracció vulgar, i per utilitzar-lo com un exutori per als nostres mals instints, és perquè se'ns ha dit massa que era teatre, és a dir, mentida i il·lusió». (Artaud, 1970: 73). «En la terminologia de Grotowski, l'actor permet que el paper el "penetri"; al principi el gran obstacle és la seva mateixa persona, però un constant treball el porta a adquirir un domini tècnic sobre els seus mitjans físics i psíquics, de manera que així pot fer que caiguin les barreres. Aquest deixar-se *penetrar* pel paper està en relació amb la mateixa exposició de l'actor, el qual no dubta a mostrar-se tal com és, atès que comprèn que el secret del paper li exigeix obrir-se, desvelar els seus secrets» (Brook, 1986: 76).

[...] Dueu a l'escenari el mateix que dueu en una habitació: la persona que sou. La vostra força. Les vostres febleses, la vostra capacitat per a l'acció [...] Cultiveu l'hàbit de la veritat en vosaltres mateixos.» Això és el que recomana David Mamet (Mamet 1999: 122-123) adoptant uns postulats que recorden el Grotowski de *Cap a un teatre pobre*: «L'actor és un home que treballa en públic amb el seu cos, oferint-lo públicament; si aquest cos no mostra el que és, cosa que qualsevol persona normal pot fer, aleshores no és un instrument obedient capaç de representar un acte espiritual» (Grotowski 1984: 27).

### Per a qui sap llegir-lo, el cos no menteix

43

Segons Paul Ekman, l'efecte empàtic aconseguit per l'emoció fingida (o representada) és sempre inferior al que produeix l'emoció real. No només perquè conté indicis que demostren la seva falsedat (tot i que a vegades resulten difícils de detectar), sinó perquè el flux pels diferents estats emocionals que acompanyen un determinat discurs acaba posant en evidència el mentider. Ekman ho compara a aprendre a esquiar pensant en cada moviment successiu a mesura que es realitza. El mentider ha de planificar el desenvolupament dels efectes expressius que vol provocar i això acaba anant en detriment del seu flux lliure, orgànic i natural. Es pot aconseguir, per tant, la simulació d'una determinada emoció, però és difícil que això es mantingui en el temps i evolucioni d'una manera versemblant i convincent. D'aquí es desprèn que la millor manera de mostrar en escena i en els mitjans audiovisuals unes *reaccions emocionals altament versemblants* és emocionar-se realment. Sense que això signifiqui que a l'escena no es puguin utilitzar recursos simbòlics basats en la representació dels estats emocionals (i que aquests despertin igualment determinades reaccions emocionals), ni que sempre interessi mostrar *reaccions emocionals altament versemblants*, sembla clar que l'empatia emocional en l'espectador és més alta quan les imatges que observa en l'interpret (encarni o no un personatge) es produeixen a partir d'emocions

reals. Quan l'opció del director d'escena sigui a favor d'un elevat nivell de realisme caldrà, doncs, que ho tingui en compte.

Nous arguments neurològics semblen reforçar aquesta opinió. Es tracta de les anomenades «neurones mirall». En una investigació realitzada durant els anys 1980 i publicada el 1996, Giacomo Rizzolatti, de la Universitat de Parma, explica com va situar elèctrodes en l'àrea premotora d'un macaco per tal d'estudiar les neurones especialitzades en els moviments de la mà i de la boca. Els aparells de què disposava li permetien enregistrar la resposta de les neurones a determinats moviments, especialment quan agafava menjar. L'equip d'investigadors va descobrir aleshores que algunes de les neurones que s'activaven quan feia el moviment també ho feien quan veien algú altre fent el mateix moviment. D'aquestes cèl·lules en van dir neurones mirall. Més recentment, Christian Keysers<sup>23</sup> ha demostrat que tant en els humans com en els micos els sistemes mirall responen també als sons corresponents a les accions. El mateix Rizzolatti afegeix, d'altra banda, que existeixen mecanismes determinats per aquest tipus de neurones que permetrien el reconeixement de les emocions dels altres d'una manera automàtica i immediata.

En efecte, segons Rizzolatti i Sinigaglia «tot i implicar zones i circuits corticals diversos, les nostres percepcions dels actes i reaccions emotives dels altres semblen anar associades a un mecanisme mirall que permet al nostre cervell reconèixer immediatament tot el que veiem, sentim o imaginem que fan els altres, ja que posa en funcionament les mateixes estructures neuronals (motores o visceromotores, respectivament) responsables de les nostres accions i emocions» (Rizzolatti i Sinigaglia, 2006: 182).

23. Podeu consultar diversos articles de Keysers sobre empatia i cèl·lules mirall a la pàgina web [http://www.bcn-nic.nl/index\\_research\\_empathy.html](http://www.bcn-nic.nl/index_research_empathy.html). En l'article «Testing Simulation Theory with Cross-Modal Multivariate Classification of fMRI Data» inclou els sons d'accions en l'estudi dels desencadenants de reaccions neuronals empàtiques.

Així doncs, les emocions del públic es desencadenen, almenys en part, a partir de les emocions dels intèrprets. En la mesura que es tracta d'un mecanisme automàtic i inconscient podem afirmar que aquest fenomen es dóna malgrat el públic i, fins i tot, malgrat els actors i actrius que estan interpretant l'obra. Les accions i les emocions (reals) dels altres ressonen, per tant, en el nostre cervell d'una manera instantània, immediata. Què passa aleshores amb les emocions fingides (o representades)? Els mateixos mecanismes neuronals que ens permeten reconèixer de seguida els estats emocionals dels altres, especialment pel que fa a les emocions primàries, i que tan útils han resultat des del punt de vista evolutiu, són els que detecten amb una certa eficàcia el fingiment, la mentida i la falsedat emocional. Sempre? No, però en la major part de casos. Hi ha un mecanisme intern dins nostre que ens avisa de la incoherència d'allò que estem presenciant. Les emocions fingides són, per tant, més eficaces en escena quan es fan amb la voluntat de mostrar emocions fingides que quan es representen amb la finalitat de mostrar emocions reals (siguin d'un personatge teatral o d'un intèrpret de música o dansa).

45

En *The Expression of the Emotions in Man and Animals*, Darwin explica que quan un cantant es queda afònic, el públic tus com per aclarir-se la gola i que quan un atleta inicia un salt, molts espectadors mouen els peus. Aquest mateix fenomen és observat en l'àmbit de les arts escèniques. Loyd Williamson, deixeble de Sanford Meisner i creador de l'anomenada Williamson Physical Technique, diu: «El públic experimentarà en el seu cos només allò que l'actor experimenta en el seu. El cos del públic té la seva pròpia Intel·ligència Física,<sup>24</sup> que li permet reconèixer l'activitat interior de l'actor. El públic vol

24. Capacitat del cos per entrar en contacte amb el seu entorn. Aquesta capacitat li permet crear intimitat en les escenes que interpreta i respondre empàticament a les emocions dels altres. Es dóna quan connectem sensorialment amb l'espai i ens obrim a experimentar plenament amb els cinc sentits (Potter 2002: 155-172).

que l'actor experimenti alguna cosa primer, perquè la seva vida interna en conjunt agafa vida només quan pot experimentar la vida en els actors» (Potter, 2002: 163).

*Sabem que la ment, el cos i les emocions estan estretament lligats els uns amb els altres. Quan estàs trist, les teves espatlles s'enfonsen, el cap et cau endavant, els teus pensaments es tornen pessimistes, i sents que res anirà bé en la teva vida. Quan estàs content, el cos s'obre cap enfora, el pit s'expandeix, el cap s'aixeca, i d'alguna manera sents que tot el que vols és possible d'aconseguir. La posició del teu cos, els teus pensaments i les teves emocions sempre canvien alhora.*

*Com a actors, acostumem a començar el nostre treball des de la ment o les emocions, i esperem que aquesta vida interior surti enfora i es manifesti a través dels nostres cossos. Però el mètode oposat també funciona: començant per fora i després anant cap a l'interior.*

Yoshi Oïda<sup>25</sup>

### **L'inconscient es manifesta a través del cos**

Un dels exemples paradigmàtics del doble sentit en la interrelació cos-emoció és el que es dona entre les emocions primàries i les seves expressions facials. Com ha demostrat Paul Ekman, d'una banda les

25. *L'actor invisible*, p. 59.

emocions provoquen canvis en l'expressió facial i, de l'altra, els canvis en l'expressió facial *faciliten* l'aparició de determinats sentiments i emocions.

En *Emotions revealed*, Ekman detalla quines són les característiques facials de cada emoció, i quins canvis tendeixen a acabar-se produint en les persones que les adopten. Així, per exemple, si una persona

- deixa que la boca caigui i s'obri;
- empeny avall els extrems dels llavis;
- prova d'aixecar les galtes com si fos guenyo, mentre sosté els extrems dels llavis avall;
- manté aquesta tensió entre la direcció ascendent de les galtes i els extrems dels llavis pitjant avall;
- deixa els ulls mirant avall i les parpelles superiors baixes;
- empeny amunt els extrems interiors de les celles (no la cella sencera)
- i prem el front i l'apuja en la part central,

el més probable és que senti tristesa. Aquest sentiment comportarà aleshores l'aparició de noves reaccions corporals, en aquest cas involuntàries, producte de l'aparició de l'emoció real, com ara dolor a la part posterior de la gola, elevació de les galtes, pes a les parpelles i ulls humitejats per les primeres llàgrimes (Ekman, 2004: 97).

Els experiments d'Ekman semblen demostrar, doncs, que en alguns casos la reproducció voluntària de la pauta corporal característica d'un estat emocional és suficient per produir aquest sentiment; però no en tots. Podem concloure, per tant –i això tindrà un interès especial a l'hora d'analitzar les tècniques corporals per a intèrprets escènics que es proposen atènyer l'emoció a partir del moviment– que existeix un corrent de doble sentit que va de l'emoció al cos i del cos a l'emoció, però que aquest no és simètric ni completament reversible. Caldrà afegir altres recursos per acabar de completar el procés que ens porta del cos (postura i expressió facial) a l'emoció. Com veurem més endavant, aquests recursos estan principalment relacionats amb el moviment, la respiració i l'evocació d'imatges.



## **La por: una emoció útil per a la supervivència, però no sempre**

Cada cop que ens protegem, per exemple, contra una possible amenaça i, moguts per la por, aronsem les espatlles, anem configurant una actitud postural que amb el temps acabarà propiciant –justament– un tipus de comportament temorós, desconfiat, insegur. El cicle d'influències entre l'emoció i el moviment s'haurà, doncs, tancat. Tenir por ens reclou i ens fa petits. Recloure'ns i fer-nos petits ens predisposa a tenir por. Per trencar aquest cercle es farà indispensable un treball de consciència corporal profund, que ens permeti adonar-nos de les nostres reaccions i tensions, admetre-les, deixar-les de fer, i associar, aleshores, a aquestes situacions noves sensacions corporals substitutòries.<sup>26</sup>

49

Quan estudiem una peça de música, teatre o dansa i la por d'equivocar-nos ens fa posar més tensió de la necessària, acabem condicionant el nostre moviment associat a aquesta peça –o més específicament en un determinat passatge–, fins al punt de generar-nos un punt de rigidesa o encarcament que pot molt bé acabar essent la causa de l'error que teníem por de cometre. La inseguretat provoca, per tant, tensió, i la tensió, inseguretat. La por, que és una de les emocions primàries més antigues i útils per a la supervivència, es converteix així en la que probablement té conseqüències més negatives en els entorns estressants que caracteritzen la societat moderna (LeDoux, 1996).

Si durant milions d'anys la por ha servit per prevenir els éssers vius contra depredadors, perills inesperats i amenaces diverses gràcies a la seva capacitat de desencadenar respostes immediates a aquestes situacions, en èpoques més recents –en què els estímuls rebuts i les

26. Vegeu, per exemple, el treball sobre els ancoratges de la PNL en Santos i Lladó, 2012.

situacions de tensió i estrès emocional es multipliquen—, aquesta por s'ha convertit en font de tota mena de desordres d'ansietat. El sistema emocional de la por és constituït per una gran quantitat de disposicions neuronals que són com petjades de situacions traumàtiques que s'han anat acumulant al llarg de la vida de l'individu. I no tan sols això: algunes reaccions de pànic són, segons sembla, innates. Són predeterminades genèticament. Jaak Panksepp explica, per exemple, com els ratolins mostren reaccions de por davant de l'olor de gat sense haver estat mai en contacte amb un gat (Panksepp, 2005: 207). Igualment, els nens de menys de dos anys manifesten respostes de por davant sorolls inesperats, objectes estranys, dolor o pèrdua de suport físic, i, més endavant, als animals, la foscor, les caigudes o la mort. Aquestes disposicions es desapareixen, doncs, sense reflexió prèvia quan es donen les mateixes o similars circumstàncies.

Segons ens han detallat els grans investigadors del comportament animal i humà, i han ratificat posteriorment els neurocientífics, la por comporta una sèrie de reaccions en cascada, que inclouen canvis hormonals i físics. En primer lloc, i com a resposta immediata a l'estímul valorat com a signe de perill, es produeix un reflex de protecció (reacció de l'ensurt) i, immediatament després, una d'aquestes tres opcions: atac, fugida o paralització, cadascuna de les quals comporta canvis físics propis. Val la pena assenyalar que la decisió sobre quina estratègia seguir tampoc no és conscient. Darwin descriu els efectes fisiològics de la por en aquests termes: «El cor batega ràpidament i violenta, de manera que les seves palpitations copegen les costelles [...] la pell esdevé pàl·lida [...] el centre vasomotor és afectat de tal manera que causa la contracció de les petites artèries de la pell. En la mesura que la pell és afectada per una gran por, veiem en una manera meravellosa i inexplicable com la transpiració emergeix immediatament. Aquesta sudoració és molt més remarcable quan la pell és freda [...] Els pèls de la pell estan erectes; i els músculs superficials, en calfred. En connexió amb l'alteració del cor, la respiració s'accelera. Les glàndules salivals funcionen pitjor i la boca

s'asseca [...] Un dels símptomes més remarcats és el tremolor de tots els músculs del cos; i això s'observa sovint en els llavis»<sup>27</sup> (Darwin, 1965: 290). El mateix Darwin assenyala, més endavant, com un efecte característic de la por, la contracció del múscul platisma mioide, situat a la banda anterior del coll, sota la barbata, del qual diu que no es pot moure a consciència malgrat haver sentit parlar «d'un home que podria moure'l voluntàriament tot i que només en una banda del coll» (Darwin, 1965: 298).

Joseph LeDoux assenyala, d'altra banda, els possibles efectes negatius de l'estrès causat per la por quan aquesta es prolonga: «Quan el cervell detecta un perill, també envia missatges a través del sistema nerviós autònom als diferents òrgans del cos i modifica l'activitat d'aquests òrgans per respondre a les demandes de la situació. Els nervis que van als budells, al cor, als vasos sanguinis, glàndules sudoríferes i salivals alteren el seu funcionament. Fan augmentar la tensió de l'estómac, el ritme cardíac, la pressió sanguínia, fan humitejar les mans i els peus i assecar la boca, reaccions totes elles típiques de la por en els humans. Les respostes cardiovasculars associades amb el comportament defensiu han estat observades en ocells, rates, conills, gats, gossos, micos, mandrils i persones, per anomenar algunes de les espècies més ben estudiades, i les respostes són controlades pel mateix tipus de xarxes i canvis químics en aquestes diferents espècies. Els estímuls amenaçadors també fan que la glàndula pituïtària deixi anar l'hormona adrenocorticotropa (ACTH) que secreta, al seu torn, una hormona esteroide des de les glàndules adrenals. L'hormona adrenal retorna després cap al cervell. Inicialment aquestes hormones ajuden el cos a

27. Malgrat que la major part de descripcions dels científics pel que fa a les reaccions corporals de la por coincideixen, es donen algunes diferències entre ells. Vegeu, per exemple, la descripció d'una reacció davant l'encreuament inesperat d'un cotxe feta per Paul Ekman: «Una expressió de por us travessa ràpidament la cara, les celles es mouen alhora amunt i separades, els ulls molt oberts i els llavis estirats enrere cap a les orelles. El vostre cor bateja més ràpidament, comenceu a suar, i la sang corre cap als músculs llargs de les cames» (Ekman 2004: 20).

gestionar l'estrès, però si l'estrès es prolonga, l'hormona pot començar a tenir conseqüències patològiques i, interferint en les funcions cognitives, causar fins i tot danys cerebrals» (LeDoux, 1996: 133).

Què ho fa, però, que les situacions d'estrès es prolonguin? Bàsicament el fet que els estímuls que provoquen ansietat siguin de tipus psicològic i es desencadenin com a emocions secundàries: és a dir, generades per imatges evocades. La por per la situació econòmica, professional o sentimental no té un principi i un final definit en el temps (no és com la que provoca l'aparició sobtada d'un depredador, el foc o la visió d'una serp) i els recursos de què disposem a l'hora de manegar l'estrès crònic que genera són encara poc eficients.

52

«Tenim més pors de les necessàries» diu LeDoux «i tot sembla indicar que probablement ens manca un sistema de la por realment eficaç, atesa la combinació actualment existent d'una poderosa habilitat per pensar sobre les nostres pors junt amb una certa inhabilitat per controlar-les, [...] malgrat que hi ha alguna esperança que en l'evolució futura del cervell humà es tingui en compte aquest desequilibri» (LeDoux, 1996: 266).

La por i l'estrès crònic comporten efectes perjudicials pel que fa a la salut a diversos nivells. No només pel que fa a les funcions cognitives per la presència excessiva de cortisol en el cervell, sinó també per les conseqüències perjudicials que l'estrès acaba tenint en el sistema immunitari i pels desequilibris que causa en el mapa tensional; és a dir, en la distribució de tensions musculars cròniques en el cos. Els estats d'alarma repetits i continuats (proximitat d'una estrena, pànic escènic, presència en audicions, concursos i premis, proves i exàmens presencials, etc.) creen tensions que afecten negativament la respiració, la veu i el moviment, i constitueixen, en definitiva, els problemes principals a resoldre en el procés d'aprenentatge de les habilitats tècniques amb què s'enfronta un estudiant d'art dramàtic, de música o de dansa. Problemes i dificultats que l'acompanyaran, d'altra banda, al llarg de tota la seva carrera professional.

## La ràbia tensa, la tristesa apaga

Però la por no és l'única emoció la prolongació de la qual comporta efectes negatius en el bon funcionament del cos. També la ràbia i la tristesa reiterades creen desequilibris tensionals que van allunyant el cos de l'estat harmònic, sensible i fluid que requereix l'activitat escènica. Cal que els estudiants i professionals de les arts performatives prenguin consciència de les seves emocions predominants i de com aquestes poden afectar la seva qualitat interpretativa tot interposant-se entre ells mateixos i l'obra interpretada.

La ràbia és la resposta emocional a les situacions que frustren una determinada expectativa o que limiten la nostra llibertat. Es desencadena sovint quan es tracta de defensar el territori o els recursos necessaris per a la supervivència. Segons Panksepp, «fa temps que se sap que es pot fer enrabiar els animals i els humans a través de l'estímul de parts específiques del cervell que segueixen una trajectòria paral·lela a la del sistema de la por. Aquest sistema no tan sols ajuda els animals a defensar-se a ells mateixos despertant la por en el seu oponent, sinó que també augmenta l'energia en el comportament quan un animal està irritat o retingut» (Panksepp, 2005: 54).

També, com en el cas de la por, la ràbia pot activar-se com a emoció secundària la causa de la qual sigui indefinida en el temps. En aquest cas les reaccions musculars que desencadena (preparació per a l'atac) esdevindran igualment tensió crònica i comportaran rigidesa muscular a llarg termini.

## La reacció de l'ensurt i els seus efectes posturals

La reacció de l'ensurt o reflex d'alarma és la resposta que es desencadena davant d'un estímul inesperat que interpretem com a perillós, sigui un esclat de llum, un soroll sobtat o un moviment ràpid davant de la cara. Es caracteritza per una reacció immediata d'allunyament

i protecció, que es manifesta mitjançant la contracció sobtada dels músculs del coll, braços i cames, i el tancament momentani dels ulls. Inclou, a més, canvis en la respiració, el ritme cardíac i la pressió sanguínia. El flux sanguini es dirigeix cap als músculs esquelètics i abandona les vísceres, i se secreten hormones relacionades amb la por i l'estrès. Segons Frank Jones, la reacció de l'ensurt provoca una alteració de la relació d'equilibri entre el cap, el coll i el tors, i s'acompanya d'una elevació de les espatlles i l'augment de la tensió en el pit i els genolls. Si bé el reflex pròpiament dit no dura més d'un segon, alguns dels seus efectes, especialment tensionals, es poden prolongar molt més en el temps fins al punt de causar una pèrdua de to en el sistema antigrauatori i crear l'aparició d'una mala postura corporal (Jones, 1979: 132-133). El mateix Jones fa notar que la por, l'angoixa, el cansament i el dolor provoquen alteracions posturals força similars a les causades per la reacció de l'ensurt. Els estats depressius incideixen, per exemple, en la pèrdua de l'equilibri entre el cap, el coll i el tors. Sovint, quan se superen aquests estats es conserva l'hàbit de mantenir el cap en una posició desequilibrada (Gelb, 1987: 53-55). La manca d'un bon alineament de l'esquelet provoca, aleshores, l'aparició de tensions cròniques que limiten i redueixen la mobilitat articular. El moviment perd, per tant, equilibri, precisió, centre i fluïdesa. L'expressió oral se'n veu igualment perjudicada. El gest respiratori queda reduït i constret, i les tensions musculars del coll i la cintura escapular en redueixen la sonoritat, matís i expressivitat. Un treball conscient per minimitzar, primer, i corregir, després, aquests efectes negatius és, per tant, aconsellable en els programes de formació dels intèrprets de les arts de l'espectacle (Àvila, 2011).

### **Un cos permeable és un cos vulnerable**

Així doncs, les emocions, especialment la por i aquelles que mouen les xarxes neuronals que li són properes, poden comportar alteracions tensionals que, mantingudes durant períodes llargs, acaben con-

figurant cossos encongits, rígids i posturalment desequilibrats. És a dir, tot el contrari del que requereix el cos d'un intèrpret escènic.

El cos d'un intèrpret escènic s'ha de poder obrir i projectar bé en l'espai (irradiar, en termes de Mikhaïl Txèkhov), ha de mostrar un moviment fluid, fàcil en la seva execució, precís, ric en matisos i realitzat amb economia d'esforç; o sigui, sense tensions innecessàries ni moviments parasitaris.

El cos dels actors, músics i ballarins s'ha d'entrenar per poder eliminar les barreres que la por hi crea o hi ha creat,<sup>28</sup> s'ha d'entrenar per poder accedir fàcilment als propis sentiments d'emocions i poder ser afectat fàcilment pels estímuls externs, siguin músiques, estímuls tàctils o visuals, o bé situacions dramàtiques.

L'experiència docent ens ensenya, d'altra banda, que quan un intèrpret comença a eliminar aquestes traves i tensions es descobreix, tot d'una, més desprotegit. En caure les cuirasses que ha anat creant per parapetar-se contra les agressions externes, se sent més vulnerable i cal, per tant, que segueixi un procés d'aprenentatge (i desaprenentatge) que el durà, d'entrada, a experimentar una mena de «nit obscura de l'ànima» abans no pugui avançar i sentir-se còmode i segur enmig del flux emocional. Sigui com sigui, però, és a través d'aquest sentiment de vulnerabilitat que l'artista escènic podrà atènyer un nivell superior d'excel·lència com a intèrpret, que inclou, paradoxalment, un nou sentiment de confiança i seguretat. D'acord amb Jill Mackavey, aquest estadi –que ella anomena «de presència indefensa»– «no és una pàgina en blanc, sinó una lluminositat que exposa la transcendència. No és artifici, sinó art. Ets tu mateix revelat com a artista [...]. Quan t'experimentes com a Presència Indefensa, et sents profundament segur. No estàs protegit contra la inquietud o

28. No només la por crea rigidesa i hàbits posturals desequilibrats o perjudicials. També en són responsables, entre altres, els models de referència (sobretot familiars), els accidents i les malalties.

la por, el pànic escènic, les errades, però et sents segur malgrat tot» (Potter, 2002: 205).

### **Relaxar la musculatura per connectar amb les emocions**

*Vaig trobar que la meua respiració i veu eren molt més alliberades, hi havia molta menys tensió en el meu cos, i podia permetre a les emocions del personatge fluir més lliurement des d'un lloc profund dins meu.*

Judith Leibowitz<sup>29</sup>

56

A principi del segle xx Stanislavski fa notar la importància de la relaxació muscular per poder mantenir un contacte fluid amb les emocions. En el capítol «La relaxació muscular» recollit en *El treball de l'actor sobre si mateix en el procés creador de la vivència*, diu: «És necessari relaxar els músculs constantment, tant en l'escena com en la vida. Si no es procedeix d'aquesta manera, la tensió i els espasmes poden arribar al límit i sufocar el sentiment viu durant el moment de la creació [...]. En les persones nervioses, les tensions musculars són inevitables en tots els moments de la seva vida. En l'actor, en tant que ésser humà, es manifestaran en sortir davant del públic. Es redueix la tensió a la columna vertebral i apareix a l'esquena; s'allunya d'aquí i passa al diafragma. D'aquesta manera contínuament, en un lloc o altre, apareixeran les contraccions musculars. Per això cal una lluita permanent i incansable contra aquest defecte, sense interrompre-la mai. La lluita consisteix en el desenvolupament d'un mateix sentit d'observació o control [...]. Aquest procés d'observació de si mateix s'ha de convertir en un hàbit mecànic, inconscient» (Stanislavski, 2003: 136-137).

La tensió muscular innecessària resulta perjudicial per al treball escènic. Convé, doncs, exercitar-se per actuar amb un moviment lliure

29. *The Alexander Technique*, p. 13.



de crispació però, i alhora, precís en la seva qualitat d'esforç, la qual cosa permet, d'altra banda, que el flux emocional es produeixi més fàcilment. El pianista Claudio Arrau ho expressa amb aquestes paraules: «El piano exigeix tanta tensió emocional com relaxació física» (Nieto, 2006: 45).

Es tracta, per tant, d'aconseguir un determinat estat de *concentració relaxada*, d'atenció sense tensió, de predisposició a fluir emocionalment. Richard Bolieslavski, reconegut actor i professor de teatre polonès, compara aquest estat de disponibilitat a l'actitud que adopta un gos de caça quan descobreix l'olor d'una possible presa. Diu: «En aquest moment es concentra tota l'energia muscular i espiritual del gos en tres sentits: vista, oïda i olfacte. Tot això li barra el camí als seus sentiments, que estan apartats i oblidats. Podeu veure-ho sobretot en els seus músculs; la cua es deixa caure, la pota aixecada es manté enlaire, com si estigués trencada, tots els músculs del seu cos estan relaxats i no el priven d'una sola partícula de la seva energia, que està concentrada en aquests tres sentits». (Saura, 2007: 107). Aquest fenomen, que ell anomena concentració espiritual, es caracteritza, doncs, per una especial combinació de relaxació i concentració. Parlar de relaxació no significa, en conseqüència, parlar de passivitat muscular o atonia, sinó més aviat d'economia d'esforç, i de ser capaç de fer servir en cada moment la mesura de tensió justa per al moviment a realitzar o l'estat d'ànim a assolir. Segons Donellan, «malbaratem el nostre potencial energètic frenant, suprimint, moderant, limitant, matant i confinant els músculs. Necessitem cada partícula d'aquesta energia gastada per centrar-nos en com es desenvolupa la situació» (Donellan, 2004: 135).

Caldrà, per tant, anar amb compte amb la relaxació excessiva o mal entesa quan se surt a escena i plantejar-la, en canvi, com una via per potenciar la nostra energia i concentració. Grotowski ens avisa sobre aquesta possibilitat en el següent passatge extret de la conferència que va donar a Lieja el 1986: «No és del tot cert que l'actor només hagi d'estar ben relaxat. Molts actors fan una quantitat enorme d'exercicis

de “relaxació”. Però quan surten a escena hi ha dues conseqüències fatals. Una és que de sobte es troben de nou completament tensos. Abans de començar, es relaxen, però quan es troben davant una dificultat es contreuen. Per a d’altres el resultat és que es tornen com un mocador, astènics, psicoastènics en escena. El procés de la vida és una alternança de contraccions i relaxacions» (Richards, 1995: 158).

Lorna Marshall, professora de moviment a la Royal Academy of Dramatic Arts, fa notar, per la seva banda, que els problemes derivats d’un excés d’expressivitat facial o altres moviments parasitaris són sovint resolts mitjançant una eliminació de la tensió quan tanmateix és més apropiat reconduir-la. «La tensió és energia que busca una sortida», ens diu. En aquests casos del que es tracta és d’enviar l’impuls cap a les cames i els peus (Marshall, 2001: 17-18). En una línia molt similar se situen Yoshi Oïda i Declan Donellan quan recomanen portar la tensió al peu (Donellan, 2004: 135) o al dit petit del peu (Oïda, 1997: 23) per treure-la de la resta del cos i poder, d’aquesta manera, agafar, per exemple, un got d’aigua, amb un gest relaxat, lliure i elegant.

58

### **Educació somàtica**

Sota el nom genèric de tècniques de relaxació, actualment s’inclou un ampli ventall de pràctiques de consciència corporal i meditació que va des del ioga a la tècnica Aberasturi, passant pel qi gong, la tècnica Feldenkrais, la ideocinesi o l’antigimnàstica. Algunes d’elles s’han anat incorporant als currículums formatius de les escoles de formació dels intèrprets de teatre, música i dansa per la seva capacitat, entre altres coses, d’ajudar a modificar les emocions de fons i facilitar la concentració, l’harmonia i l’equilibri. En alguns països, com ara els Estats Units i el Canadà, s’ha adoptat el terme *educació somàtica* per referir-se a algunes d’aquestes tècniques, a partir del terme grec soma, que es podria traduir com «cos viu en la seva inte-

gritat». Del que es tracta, per tant, segons aquest enfocament, és de considerar no tant el cos que tenim, sinó el que imaginem tenir; no tant el que veiem a través del microscopi, sinó el que generem a partir de les nostres sensacions, el nostre esquema corporal, els nostres sentiments, el nostre caràcter i les nostres creences.

El 1996 la revista *Nouvelles de Danse* va dedicar dos números monogràfics a l'educació somàtica. En el primer article d'aquest dossier, amb el títol «L'educació somàtica: nou ingredient de la formació pràctica de la dansa», Sylvie Fortin, professora de dansa a la Universitat del Quebec (UQAM), diu: «Els educadors somàtics reconeixen la interconnexió de les dimensions corporal, cognitiva, psicològica, social, emotiva i espiritual de la persona i animen els seus estudiants a treballar en el sentit d'una reorganització global de la seva experiència. Moltes portes d'entrada poden ser útils per portar una persona a transformar-se, però els educadors somàtics creuen que l'avantatge d'abordar el canvi per la via corporal resideix en el fet que aquesta és la més concreta i la més apta per catalitzar la globalitat del canvi [...]. En aquest sentit, els treballs d'Hubert Godard subratllen el fet que l'expressivitat del ballarí és determinada pel fons tònic de l'individu sobre el qual s'insereix el moviment; els músculs tonicogravitoris són els que enregistren els nostres canvis d'estat emocional. Es comprèn aleshores la importància de treballar sobre el que ell anomena el premoviment, ja que així l'intèrpret pot arribar a oferir a l'espectador un missatge que sigui coherent».<sup>30</sup> Entre les tècniques somàtiques més significatives, *Nouvelles de Danse* destaca la ideocinesi, les tècniques Alexander i Feldenkrais, el Body-Mind Centering, la gimnàstica d'Elsa Gindler o els exercicis de Bartenieff. Totes elles comparteixen la voluntat de treballar el cos des d'un punt de vista holístic. En l'article d'aquesta mateixa revista sobre Irmgard Bartenieff, de Peggy Hackney, trobem el següent postulat: «En el nostre procés d'entrenament en dansa o esport, fragmentem sovint el treball

30. *Nouvelles de Danse*, 1996, núm. 28, p. 19-20.

en segments corporals isolats, sense reconèixer que el desenvolupament artístic inclou la incorporació de la totalitat d'allò que som en tant que éssers humans que senten, es ressenten, pensen i estan dotats d'un esperit. Esperem que la integració de tots aquests aspectes es faci en el moment de l'espectacle. La meua experiència m'ha portat a pensar que en l'entrenament del moviment s'ha de tenir en compte, des del primer moment, la integració de la totalitat de la persona».<sup>31</sup>

### **Emmotllables, polièdrics i camaleònics**

60 Lluny dels comportaments rígids, fragmentats o impertorbables, el treball escènic demana, per tant, personalitats emmotllables, polièdriques i camaleòniques en cossos emmotllables, polièdrics i camaleònics físicament i emocionalment. D'un actor, un músic o un ballarí s'espera una especial capacitat per transformar-se i adoptar els colors de l'obra que interpreta sense caure en la temptació de mostrar ostentament els colors de la pròpia pell.

Això és especialment important en els períodes d'assaig. Els directors i els coreògrafs valoren especialment en els intèrprets la capacitat d'adoptar nous matisos, d'incorporar nous supòsits, de deixar-se afectar per atmosferes inesperades i sentiments imprevistos. L'intèrpret que acudeix a l'assaig amb posicions inflexibles pel que fa a com s'ha d'interpretar l'obra, o bé que no pot deixar d'actuar, dansar o tocar d'una sola manera dificulta enormement els processos creatius. La disponibilitat al canvi, la disponibilitat a provar nous registres i qualitats, la disponibilitat, en definitiva, a prendre riscos i mostrar-se generós en la recerca del desconegut és com més va més important per als intèrprets escènics, sigui quina sigui la seva disciplina. Aquesta disponibilitat comporta una determinada actitud corporal que tampoc en aquest cas té res a veure amb la tensió excessiva, el bloqueig o

31. *Nouvelles de Danse*, 1996, núm. 28, p. 73.

la rigidesa. Més aviat es tracta de fer tabula rasa de tot i disposar-se a saltar al buit sense dubtar de res. David Mamet ho expressa d'aquesta manera: «Actua abans de tenir una bona opinió de tu [...]. Aquest és el millor consell per actuar que conec. I quan em sento commogut a causa d'una interpretació, això és el que veig que l'actor fa: no inventa res, no nega res» (Mamet, 1999: 52-53). La disponibilitat dels intèrprets escènics té a veure, també, amb l'abolició de la por dels uns cap als altres. Per a Grotowski, «diguem que estem tan acostumats a amagar-nos en la vida quotidiana que el fet de no amagar-nos gens ni mica ens sembla gairebé miraculós. Aquest fenomen provoca en l'home una sensació semblant a la que s'experimenta sortint d'una caverna fosca a ple dia; és com si algú hagués estat amagat durant anys en un racó, una bodega, un soterrani, i sortís bruscament. Quan abandona aquest lloc ombrívol i surt a la plena llum, reacciona, sense ni tan sols saber-ho, a aquesta llum, i aquell que se'l mira creu que la llum emana d'ell. És una reacció natural quan s'abandonen les tenebres, natural quan ens desarmem» (Grotowski, 209: 115). L'intèrpret s'ha de desarmar, per tant, per estar disponible, ha d'haver realitzat un acte de rendició que li permeti apropar-se finalment al centre de si mateix, a la font profunda dels seus impulsos interns. Aleshores els ha de deixar sortir fàcilment, acceptant-los tal com són, tal com afloren, sense censurar-los ni negar-los.

61

### **Autoconeixement, estructura, precisió i qualitat de moviment**

Actors, músics i ballarins s'han de conèixer a si mateixos, i acceptar-se, doncs, tal com són, en profunditat, amb les pròpies llums i ombres, amb les pròpies virtuts i defectes. Diu Grotowski: «Com voleu participar en la lluita en les vostres vides partint de les mentides que es troben en vosaltres, de la manca de sinceritat envers vosaltres mateixos? És impossible lluitar com a personatge que s'imita o es representa, perquè en aquest cas la vostra lluita és vana des del prin-

cipi. Perquè si la vostra mà dreta fa una cosa diferent de l'esquerra, ambdues anul·len mútuament el que fan i cada una és sincera només a mitges» (Grotowski, 2009: 117). Una posició força similar sosté Mikhaïl Txèkhov quan diu: «Normalment, els sentiments quotidians estan adulterats, tapats per l'egotisme, encongits per les necessitats personals, inhibits, reduïts i sovint enlletgits i embrutats per les mentides. No s'han de fer servir per a l'art» (Txèkhov, 1985: 98).

62

Els actors, músics i ballarins que es coneixen bé a si mateixos, que s'han endinsat en els racons més amagats de la seva ànima i s'han esmerçat a desempallegar-se de les seves proteccions i bloqueigs, exposen sense temor, quan surten escena, la seva vulnerabilitat, perquè saben que és en aquesta vulnerabilitat on resideix justament la seva llum, la seva força, la seva seguretat i la seva capacitat per commoure.

Les cuirasses musculars no ajuden al treball escènic. Els intèrprets escènics han de ser afectables, transparents i sensibles al que passa al seu entorn; és a dir, als estímuls sensorials que omplen l'escena i a les ficcions que l'habiten. Una gran empatia, sensibilitat i capacitat de percepció –però en cap cas una absència de sensibilitat tal com demanava Diderot– és el que permet als artistes escènics captar fins a l'últim detall o matís del que passa en escena en el moment precís de l'actuació, en l'ara i aquí de l'acte performatiu.

Un cop oberts els compartiments i alliberats els corrents emocionals, cal assegurar, però, aquesta *vulnerabilitat*, desbloquejada i lliure, amb una *estructura conscient*, centrada, clara i precisa.

«El *Performer* ha de desenvolupar no un organisme-massa, un organisme de músculs, atlètic, sinó un organisme-canal a través del qual les energies circulin, es transformin i, el que és subtil, sigui tocat.

»El *Performer* ha de fonamentar el seu treball en una estructura precisa» (Grotowski, 2009: 198).

Per tal que l'energia flueixi i el que és subtil sigui tocat, actors, músics i ballarins han d'organitzar el seu cos a partir d'una estructura sòlida

i ben fonamentada que caldrà establir, en primer lloc, com a imatge, com a mapa i esquema corporal. La imatge que tenim del nostre cos i la manera com es relaciona amb l'espai que l'envolta (quines direccions i connexions estableix) és el punt de partida que permet construir una estructura capaç de suportar les tempestes de l'assaig i la intensitat energètica del treball performàtic. Aquesta imatge ha de tenir una base àmplia que actuï com a fonament de l'edifici corporal; un centre a partir del qual generar els impulsos de moviment i un eix que el travessi verticalment de dalt a baix i li proporcioni equilibri i plomada. A continuació, caldrà un entrenament regular i intens, a fi que la musculatura es vagi readaptant a aquesta estructura i el treball de preparació corporal es posi al seu servei.

63

Els artistes que disposin d'un esquema corporal clarament definit es mouran amb elegància perquè els seus gestos s'organitzaran sempre a partir de solucions senzilles. Quan surtin a escena, la seva presència serà neta, i els seus gestos, precisos i ben coordinats.

La precisió del gest s'adquireix, sobretot, amb l'entrenament corporal continuat i persistent. La consolidació d'una estructura òptima per al moviment la proporcionen, entre d'altres, les tècniques conscients orientals, les arts marcial i la dansa contemporània; en totes elles l'enfortiment del centre com a punt fonamental de l'esquema corporal hi és present, així com el desenvolupament de la sensibilitat del contacte amb el terra (arrelament) –cosa que ensenya, per exemple, la tècnica creada pel director de teatre Tadashi Suzuki<sup>32</sup>– i la consciència de l'eix vertical.

Un cop, però, l'entrenament ha permès desbloquejar el cos i enfortir, alhora, l'esquema corporal, és el moment d'explorar l'univers de les qualitats de moviment. Un cos lliure i alhora fort en el seu centre, espontani i alhora precís en el gest, ha de ser capaç de realitzar movi-

32. Suzuki és capaç d'afirmar: «Crec que una de les raons per les quals el teatre modern és tan tediós és que no té peus» (Saura 2007: 174).

ments ràpids en una àmplia gamma que inclogui el que és ràpid i lent, fort i fluïx, obert i tancat, així com totes les dinàmiques polièdriques que la combinació d'aquests paràmetres genera.

El treball sobre les qualitats de moviment que proposo en el capítol cinc té el seu origen en la recerca que Rudolf Laban va fer durant la primera meitat del segle xx. Com veurem més endavant, aquest tipus d'entrenament proporciona eines eficaces per transitar del moviment a l'emoció, i de l'emoció al moviment. Abans, però, fixem-nos en com les emocions configuren els cossos i com els cossos configuren la ment.



*Dins meu he creat un lloc d'entesa i enllaç, on cos, veu, i ment, i sentiment (i amb sort, ànima també –he de dir-ho) poden connectar-se i transformar-se en art.*

65

Caroline Thomas<sup>33</sup>

### **Com atènyer l'emoció a partir del cos: dues tècniques multidisciplinàries d'entrenament actoral**

Rasaboxes i Alba Emoting són dos mètodes que, creats durant els darrers anys per Richard Schechner i Susana Bloch respectivament, proposen vies de connexió entre l'emoció i el cos (veu, actitud postural, respiració) al servei dels intèrprets de teatre. Poden, però, ser útils als intèrprets escènics en general. Vegem en què consisteixen.

#### **Rasaboxes**

Richard Schechner, director i professor de teatre de prestigi internacional, ha desenvolupat un mètode d'entrenament actoral, conegut

33. Citat a *Movement for Actors*, p. 88.

amb el nom de Rasaboxes, que permet connectar amb nou estats emocionals bàsics a partir del moviment, la respiració i la veu. Inspirat en l'antic tractat hindú de dramaturgia *Natyasastra*, Schechner proposa exercitar-se en la generació i experimentació de les emocions mitjançant un mapa de referència en què podem trobar ordenades les següents nou essències o sabors emocionals (*rasa*):<sup>34</sup> *sringara* (amor, desig), *raudra* (fúria, ira), *karuna* (pena i aflicció), *bhayanaka* (por, vergonya), *bibhasta* (fàstic), *vira* (coratge i energia), *hasya* (rialla i humor), *adbhuta* (sorpresa i admiració) i *shanta* (benedicció i pau)<sup>35</sup> (Schechner 2004: 320). Per exercitar-se en aquest mètode, l'interpret escènic dibuixa a terra aquest diagrama i hi transita tot generant, mitjançant els recursos corporals i vocals corresponents, l'atmosfera sentimental i emocional que correspon a cadascuna de les caselles.

<b>Sringara</b>	<b>Bibhasta</b>	<b>Karuna</b>
<b>Raudra</b>	<b>Shanta</b>	<b>Bhayanaka</b>
<b>Hasya</b>	<b>Adbhuta</b>	<b>Vira</b>

34. Els *rasa* són, segons el *Natyasastra*, «el resultat acumulatiu de *vibhava* (estímul), *anubhava* (reaccions involuntàries) i *vyabichari bhava* (reaccions voluntàries) (Schechner 2004: 315).

35. *Shanta* no és ben bé una *rasa* pròpiament dita (o sigui una essència o sabor emocional), sinó l'estat de calma que neix de la contemplació desapassionada i deslligada de la resta d'emocions. La descripció de les vuit *rasa* principals varia lleugerament en l'article de Minnick i Murray. Per a elles, *sringara* és amor eròtic; *karuna* inclou la compassió; *hasya*, el ridícul, i *vira*, la virilitat, per exemple. Per a més detalls, vegeu Nicole Potter, *Movement for Actors*, p. 216.

Situar les emocions en una estructura espacial permet, aleshores, identificar-les més fàcilment i disposar d'un esquema obert a totes les possibles combinacions.

D'altra banda, el fet que l'aproximació a aquestes essències es faci per una via multidisciplinària, en què imatge, moviment, respiració i veu conflueixen de manera sinèrgica, ajuda a evocar-les i desencadenar-les a partir dels mecanismes més eficients per a cada individu. Amb la pràctica habitual del Rasaboxes, els intèrprets performàtics en tenen prou amb un determinat gest per evocar el sabor o l'essència d'un sentiment i facilitar-ne, per tant, l'eclosió, com explica l'actriu Paula Murray Cole. «Tot entrenant-me en el Rasaboxes he après a identificar llocs del meu cos que, quan els moc o sostinc en determinades postures o ritmes, inicien la sensació i la fisiologia d'una rasa particular. Per exemple, quan giro els avantbraços a poc a poc i suaument cap al cel en un gest de desemparament, sento estar immersa en la *karuna* rasa. Això passa en qüestió de segons. Per tant, per preparar-me a entrar en l'escena de la bogeria<sup>36</sup> connectava fora d'escena amb aquesta rasa per tal de semblar com si hagués estat plorant durant setmanes» (Potter, 2002: 223).

67

El mètode conté plantejaments bàsics que li confereixen una gran potència i eficàcia en el tractament de les emocions:

1. Ofereix una aproximació multidisciplinària a l'emoció. Moviment, veu, respiració, paraula, música i expressió plàstica es fonen per arribar als anomenats sabors emocionals (rasa).
2. A còpia de visitar els mateixos sentiments i associar-los a qualitats de moviment, respiració i veu determinades, genera reflexos condicionats que permeten accedir a les emocions a voluntat d'una manera senzilla i directa.

36. Es refereix a la seva interpretació del personatge Ofèlia, de *Hamlet*.

3. En la mesura que proposa una aproximació holística a la relació entre els estímuls interiors i exteriors de l'actor, supera i integra la dicotomia existent entre els mètodes que busquen arribar a l'emoció des de recursos corporals o físics i els que ho fan des dels psicològics (Potter, 2002: 215).

4. Permet desenvolupar exercicis de transició i ocupació d'emocions en relació amb les posicions en l'espai i generar relacions i diàleg entre elles.

5. Un cop establerts els sentiments bàsics, es poden definir i localitzar millor tota mena d'estats intermedis o producte de la mescla entre sabors emocionals diferents.

68

El sistema barreja, tanmateix, emocions bàsiques (ira, pena, fàstic, por i, segons alguns autors, sorpresa), amb sentiments (coratge, amor, rialla-humor, i pau). Cal preguntar-se aleshores si la tria que ha fet Schechner és realment la més apropiada i què passaria si es basés, per exemple, en una llista d'emocions bàsiques més semblant al que és comunament acceptat per la neurociència. Això convertiria el mètode, si més no, en una eina més lligada a la generació d'emocions i menys a certs codis i recursos actors culturalment preestablerts.<sup>37</sup>

D'altra banda, el mètode pot fer que directors i intèrprets caiguin en l'equivocació –i en això coincideix amb el de Susana Bloch, conegut

37. Segons Schechner, «les emocions són generades en l'àmbit social, mentre que les sensacions són experiències individuals» (Schechner 2004: 330). Ell parteix, per tant, d'un concepte de l'emoció proper als postulats constructivistes (Griffiths 1997 137-167). Aquest tipus de visió nega o minimitza al màxim el component evolutiu de les emocions. Les considera producte de la cultura i la societat. Per a Damasio, Panksepp, LeDoux i altres neurocientífics, en canvi, aquest tipus d'emocions són més aviat sentiments. Barrejar emocions i sentiments resulta font de confusió, atès que responen a mecanismes psicològics força diferents. Les primeres són inconscients, automàtiques i comunes a tota l'espècie, en tant que els segons són conscients, reflexionats i altament condicionats per la cultura i l'educació de cada individu.

amb el nom d'Alba Emoting— de posar, en la línia d'acció actoral, l'emoció per davant de l'acció mateixa. És a dir, de dissenyar una partitura d'emocions preestablertes a l'hora de compondre una obra (més que no pas d'accions) o de traslladar al camp de l'escenificació un entrenament la virtut del qual és ser útil com a eina formativa més que no pas performativa.<sup>38</sup> Abans d'estendre'ns més en l'anàlisi crítica d'aquests mètodes observem, però, en què consisteix la proposta de Bloch.

### Alba Emoting

69

La neurofisiòloga Susana Bloch desenvolupa, durant els anys vuitanta, un mètode anomenat Alba Emoting que permet a actors i actrius despertar determinats estats emocionals (alegria, tristesa, por, ràbia, amor-desig i tendresa) mitjançant la reproducció voluntària de patrons respiro-posturo-facials. Al llibre *Biologia de l'emocionar i Alba Emoting, Respiració i emoció* exposa el seu mètode i inclou, alhora, un debat dialogat amb el científic Humberto Maturana. L'obra es divideix en dues parts: en les pàgines parells escriu Bloch i en les senars replica Maturana.

El mètode que proposa Bloch parteix de les mateixes conclusions a què arriba Paul Ekman: que la reproducció dels trets facials d'una emoció indueix al seu desencadenament. En el seu cas, però, s'hi afegeix la respiració i la postura corporal, prèviament i en aquest ordre. El treball d'investigació de Bloch es realitza amb 12 estudiants de l'escola de teatre de la Universitat de Xile per encàrrec, segons diu, del CNRS de París. Després d'instruir-los en diverses tècniques de consciència corporal i relaxació, se'ls va demanar que anessin adoptant els patrons de respiració, posturals i facials corresponents. Amb

38. Com proposa Michele Minnick a l'inici de l'apèndix A de Richard Schechner, *Over, Under and Around*, p. 341.

la pràctica, els estudiants van adquirir agilitat i rapidesa en la modulació d'un estat a un altre i, posteriorment, en la interpretació de combinacions de dues emocions bàsiques (tristesa i ràbia, erotisme amb por, tendresa amb alegria, etc.). A continuació, se'ls va sotmetre al polígraf per tal de comparar les emocions generades pel mètode Alba Emoting amb les produïdes sota hipnosi. Es va comprovar que efectivament coincidien.

La següent taula resumeix la relació que Bloch estableix entre emocions i patrons respiro-posturo-facials.<sup>39</sup>

70

<b>Emoció</b>	<b>Postura</b>	<b>Direcció</b>	<b>Trets respiratoris principals</b>
Alegria	Relaxada	Apropament	Expiració sacàdica amb la boca oberta
Tristesa	Relaxada	Allunyament	Inspiració sacàdica amb la boca oberta
Por	Tensa	Allunyament	Apnea inspiratòria
Ràbia	Tensa	Apropament	Hiperventilació (boca closa amb tensió)
Erotisme	Relaxada	Apropament	Respiració lleugera i ràpida
Tendresa	Relaxada	Apropament	Boca tancada, amb somriure relaxat

39. *Journal of Social and Biological Structures* (1987), vol. 10, p. 1-19. L'article es troba traduït al castellà a: <http://www.albaemoting.cl/articulospdf/pdfespa%F1ol/modelos%20efectores%206.pdf>

En un article publicat el 1993 a la revista *Theatre Topics* titulat «Alba Emoting: A Psychophysiological Technique to Help Actors Create and Control Real Emotions», Susana Bloch enumera els següents avantatges del seu mètode:

1. Permet activar les emocions, deixar-les fluir, aturar-les o bé passar ràpidament d'una emoció a una altra.
2. Funciona com un recurs tècnic per a l'actor, una habilitat que s'adquireix a través d'un procés formatiu comparable al de la tècnica de la veu o del moviment.
3. Ajuda a respondre amb més eficiència als requeriments dels directors de teatre.
4. Permet discriminar millor els estats emocionals.
5. Atès que no implica recórrer a imatges relacionades amb la història personal, es manté lliure de conseqüències psicològiques patològiques.
6. Serveix per pal·liar el pànic escènic.

La recerca duta a terme per Bloch és, sens dubte, un pas endavant significatiu en el procés d'exploració i classificació de la vida emocional de l'actor i dels intèrprets escènics en general. Pot resultar molt útil en el seu trajecte formatiu, però convé no caure en la temptació de considerar-lo també adequat com a instrument per a l'acte interpretatiu, atès que aquest demana, almenys en la majoria de casos, fugir de fórmules emocionals preestablertes. El cert és que quan Bloch diu: «El mètode Alba Emoting entrena els actors sobre com comportar-se amb la seva respiració, amb la postura del seu cos i l'expressió de la seva cara, per transmetre millor a l'espectador l'emoció representada. Però el mètode permet alguna cosa més: permet aprendre a afinar en l'anàlisi del text teatral ajudant a establir quines són les emocions que el constitueixen i en quina seqüència es presenten en el desenvolupament dramàtic de l'escena» (Bloch, 1998: 86), cau, als meus ulls, en dos errors:

1. *Considerar que durant l'acte interpretatiu es pot manipular la respiració, el cos i l'expressió facial simultàniament al flux de l'esdevenir de l'obra sense perjudicar-ne l'organicitat.*

L'actor és a l'escenari per comunicar l'obra al públic. I l'únic que ha de fer és seguir la línia d'accions des d'una actitud emocionalment permeable. D'acord amb Grotowski, David Mamet i Declan Donnellan, entre d'altres, l'emoció és un subproducte que es dona quan l'intèrpret es manté obert i sensible als estímuls externs, i permet l'emergència fàcil, lliure i destravada dels impulsos interns.

2. *Partir de la idea segons la qual cal predeterminar (i representar) les emocions per les quals ha de transitar l'actor en el moment de la representació.*

72

Com hem vist al capítol segon, les emocions no s'han d'interpretar. Creure que es pot crear «una partitura emocional» paral·lela al text tal com assegura Bloch, equival a ressuscitar els fantasmes que Stanislavski va encarregar-se d'enterrar al final de la seva vida i que el teatre posterior ha sabut mantenir prudentment reclosos sota terra: la partitura que ha de guiar l'actor és d'accions, no d'emocions. Una cosa és disposar d'eines que permetin gestionar el flux de les emocions allí on sigui necessari intensificar-les o transformar-les i una altra de ben diferent és partir d'un recorregut emocional preestablert en una partitura i pretendre que això condueixi a una interpretació orgànica i viva de l'obra teatral o escènica.

Allò que permet l'emergència de l'emoció durant l'acte interpretatiu té més a veure, per tant, amb la permeabilitat de l'actor (la no-existència de bloqueigs i resistències), la seva capacitat d'escolta i reacció en relació amb els estímuls que rep dels altres intèrprets i a crear les condicions perquè la resposta emocional es doni que no pas amb predeterminar-la. Per aconseguir una bona interpretació artística, del que es tracta és de deixar marge a la sorpresa, a l'aparició inesperada de l'inconscient. No pas d'excloure la part de sota del nostre iceberg conscient, sinó de deixar entreveure la part més profundament humana de l'artista.



És molt probable que Humberto Maturana s'adonés que el mètode de Bloch pecava d'un excés de predeterminació i que, sense voler-ho, estava caient en un teatre de màscares emocionals prefixades, tan veritables com es vulgui, però màscares en definitiva, quan a les pàgines senars de *Biologia de l'emocionar i Alba Emoting, Respiració i emoció* assenyala:

*1. Les emocions no s'expressen, es viuen*

Al llarg del llibre, Maturana insisteix una vegada i una altra que no té sentit parlar d'expressar emocions perquè les emocions passen, es donen, es pateixen, es viuen, en definitiva, però no s'expressen. Per expressar-les ja ens hem d'haver adonat que les tenim, i això ja correspon, ens diu, al camp dels sentiments. «Els sentiments, en aquestes circumstàncies, sorgeixen com distincions reflexives que l'observador pot fer sobre la pròpia corporalitat en l'acte d'emocionar-se, perquè existeix l'acció de fer llenguatge» (Bloch 1998: 131). Així doncs, segons Maturana, els sentiments es poden expressar, però les emocions simplement es viuen. Quan expressem una emoció, en realitat expressem el sentiment que ens produeix.

*2. Les emocions són relacionals*

No només les emocions dels actors depenen de la situació dramàtica i de les emocions dels altres, també en la vida real les emocions són relacionals. Segons Maturana, «l'emoció és un fenomen de la relació, no existeix com una cosa pròpia de l'animal aïllat, ni té sentit parlar-ne només des del punt de vista fisiològic» (Bloch, 1998: 195). «De fet, l'acte d'emocionar-se apareix en l'origen mateix de les cèl·lules, quan en els bacteris sorgeixen dos dominis relacionals en la seva motilitat: acostament amb el moviment ondulatori dels flagells, i canvi d'orientació amb la seva batuda circular dels flagells» (Bloch, 1998: 171).

Maturana sosté que les emocions són maneres de relacionar-se i que les emocions configuren els espais relacionals on es donen les conductes en forma d'acció.

*3. Les emocions defineixen accions, i són definides per les mateixes accions en què es generen*

Segons Maturana el desenvolupament mateix de les accions comporta canvis en les emocions. La vida esdevé com un flux continu de relacions i interaccions emocionals, de tal manera que aquestes s'enllacen modulant-se mútuament. No es viu fora de l'emoció, perquè el que anomenem emocions són dominis relacionals que defineixen com es troba l'ésser viu a cada instant del flux de la seva vida. Les emocions no expressen l'acció, la constitueixen, donen a la conducta el seu caràcter relacional. Podem dir, per tant: «Si vols saber l'acció, mira l'emoció, i si vols saber l'emoció, mira l'acció» (Bloch, 1998: 259).

74

### **El mètode de les accions físiques**

El que diu Maturana enllaça, de fet, amb el mètode de les accions físiques del darrer Stanislavski. Aquest mètode fa un gir significatiu en relació amb la manera d'abordar i evocar les emocions per part de l'actor. Si abans proposava buscar les emocions a través del record (memòria emotiva), ara es desdii dels seus postulats anteriors i proposa recórrer principalment a l'acció (física). Stanislavski arriba a la conclusió que l'emoció no cal buscar-la perquè, si es prepara adequadament el context en què s'ha de desenvolupar, ve tota sola. D'altra banda, finalment, s'ha adonat que els estats emocionals no es poden decidir voluntàriament i ja no té clar que el record de determinades emocions o sensacions en sigui un bon detonant. «Si el personatge no comença a viure per si mateix, des de dins, aleshores haureu d'abordar-lo des de l'exterior», ens diu. «El cos és dòcil, en tant que el sentiment és assenyat» (Stanislavski, 1977: 213). Coincideix, per tant, amb Maturana i la definició neurocientífica de l'emoció en concebre l'emoció com un fenomen relacional estretament lligat a l'acció.

El director de teatre rus comença a escriure sobre aquest nou mètode actoral al quadern de direcció de l'*Otel·lo* que estrena el 1930. Un

text que actualment forma part del llibre *El trabajo del actor sobre su papel*. Diu: «Continuant la recerca d'un enfocament més directe, natural i intuïtiu de l'obra i del personatge, vam ensopegar amb un mètode nou, aquest cop inesperat i insòlit, que sotmeto a la vostra atenció. Es basa en una estreta vinculació de l'interior amb l'exterior, allò que determina una percepció del paper a través de la creació de la *vida física del nostre cos humà*». El «mètode nou» que anuncia suposa l'establiment d'una partitura d'accions que l'actor ha de realitzar i que provocaran en ell l'aparició de reaccions emocionals (relacionals i viscudes) sense pràcticament adonar-se'n. Explica: «Comptant amb l'ajuda de la natura, de l'inconscient, de l'instint, de la intuïció, del costum, etc., provoquem una sèrie d'accions físiques que s'enllacen les unes amb les altres. A través d'aquestes accions procurem indagar les causes interiors que les han originat, alguns moments de les vivències, de la lògica i de la conseqüència del sentiment i de les circumstàncies donades de la vida del paper. Coneixent aquesta línia arribem a conèixer també el sentit interior de les accions físiques. Aquest coneixement no és d'origen intel·lectual, sinó emocional, la qual cosa és molt important, atès que, sobre la base de les nostres pròpies percepcions, arribem a conèixer alguna part de la psicologia del personatge, o la mateixa lògica i conseqüència del sentiment. Seguim, per tant, la línia més ferma i accessible de les accions físiques, tot observant-hi la més estricta lògica i conseqüència. En la mesura que aquesta línia està inseparablement relacionada amb la línia interior del sentiment, aconseguim, a través de les accions físiques, provocar l'emoció. La línia de l'acció física s'introdueix lògicament i conseqüentment en la partitura del personatge» (Stanislavski, 1977: 347-348).

75

En què consisteixen, però, més exactament, aquestes accions físiques per a Stanislavski? Els exemples que trobem en Stanislavski són: entrar en una habitació, buscar una persona amb la mirada, fer-li un petó, fer broma, jugar, arrossegat algú cap a una altra banda, ficar-se al llit amb algú, acaronar-lo, etc. No són, doncs, accions mecàniques, cadascuna és motivada pel seu propi objectiu i es desenvolupa en una

circumstància concreta. La seva repetició com a moviment, durant els assaigs, genera, però, una lògica interna en el comportament i va desvelant estats emocionals sense que calgui recórrer a cap altre recurs. D'acord amb una metàfora del mateix Stanislavski, la partitura d'accions a realitzar successivament esdevé aleshores com un avió que es desplaça una estona per la pista d'enlairament abans de començar a volar.

El nou mètode de Stanislavski comença a difondre's, de fet, a partir de les interpretacions que en fan alguns dels seus deixebles, que l'aniran explicant i derivant cap a rutes diverses.

- 76 Vasily O. Toporkov, per exemple, que coneix de prop Stanislavski, perquè va formar part del Teatre d'Art de Moscou del 1919 al 1927 i va viure en primera persona l'emergència del nou mètode, diu en un article publicat per l'ITI (Institut Internacional del Teatre) el 1965: «És difícil obtenir la veritat emocional conscientment perquè les emocions no cedeixen fàcilment a la voluntat; és molt més fàcil, en canvi, trobar les accions físiques veritables. La seva lògica provocarà inevitablement la lògica de les emocions [...]. En altres paraules, si l'actor realitza les seves tasques físiques formulades amb les paraules més senzilles, però de tal manera que senti la seva veritat i cregui sincerament en aquesta veritat física simple, pot estar tranquil: ha preparat el terreny per a l'emoció correcta i viurà la tasca amb la magnitud que pugui viure-la aquell dia en particular. Si aquell dia està de mal humor, probablement no actuarà tan bé com en la funció anterior. Però això no és cap calamitat, ja que, com deia el gran actor rus Shchépkin, "Si vostè actua bé o malament, això no és important; l'important per a vostè és actuar correctament"» (Saura, 2007: 116-117).

### **Accions físiques i impulsos interns**

Toporkov desenvolupa els preceptes de Stanislavski en una línia marcada, per tant, per la fidelitat i l'admiració cap al seu mestre, tot i

reconèixer que hi ha altres maneres d'entrenar els actors i recordar que el mateix Stanislavski havia dit moltes vegades que estava disposat a acceptar qualsevol altre camí mentre no contradigués «les lleis orgàniques de la natura». Un altre deixeble, però –per bé que no directe–, Jerzy Grotowski, porta el mètode de les accions físiques cap a un nou terreny tot posant l'accent sobre els impulsos interns de l'acció. En *Resposta a Stanislavski*, diu: «Quan un actor està en el camí vers l'acte (en l'espectacle, per exemple) i no sap què ha de fer, pensa en això tota l'estona perquè sap que està essent observat. Per aquest motiu, Stanislavski, justament i pragmàticament, exigia que l'actor tingués preparada una línia d'accions que l'alliberés d'aquest problema. Segons Stanislavski, aquesta línia havia de ser una línia d'accions físiques, una partitura d'accions físiques. Personalment, jo prefereixo una partitura basada, d'una banda, en un corrent d'impulsos i, de l'altra, en el principi de l'organització. Això significa que hauria d'existir alguna cosa com ara el llit d'un riu. Les ribes del riu» (Grotowski, 2009: 92). Per a Grotowski no es tracta tant de definir successions d'accions (amb els seus objectius i circumstàncies donades corresponents) com d'establir «les ribes del riu» i permetre que l'aigua que hi passa pugui fluir-hi, posant, doncs, més èmfasi en el moviment que va d'un lloc a un altre que no pas en els punts per on s'ha de passar. Grotowski retreu, d'altra banda, a Stanislavski haver prolongat la seva antiga idea de la memòria emotiva. No haver estat prou radical i clar a l'hora de proposar el canvi que suposava el nou mètode. El canvi que ell proposa demana, doncs, alliberar la línia d'acció del punt per on s'ha de passar, connectar amb l'ara i aquí de l'acte interpretatiu des del moviment en la mesura que aquest moviment és sempre la resposta a un estímul extern i es manifesta com un flux que s'alimenta d'impulsos interns. «I és llavors», ens diu, «quan s'allibera el que no ha estat fixat conscientment, el que és menys perceptible però d'alguna manera més essencial que l'acció física. És encara físic, però ja prefísic. Ho anomeno «impuls». Cada acció física està precedida d'un moviment subcutani, desconegut però tangible, que flueix de l'interior del cos. L'impuls no existeix sense el *partenai-*

re. No pas en el sentit d'un company d'escena, sinó en el sentit d'una altra existència humana» (Grotowski, 2009: 94).

### **Accions físiques i improvisació**

78

Seguint la línia successòria de les accions físiques, trobem Maria Knebel, deixeble de Stanislavski i Mikhaïl Txèkhov, i Anatoli Vasíliev deixeble, al seu torn, de Maria Knebel. En aquest cas la derivació metodològica ens porta cap a una nova manera d'abordar el text teatral en les fases inicials d'un muntatge basada en la improvisació. A *L'Analyse-Action*, Maria Knebel explica com, en els primers temps del Teatre d'Art de Moscou, els assaigs començaven pel que en l'àmbit teatral se sol anomenar «treball de taula». En aquesta fase el director conduïa el treball d'anàlisi i interpretació de l'obra, la qual cosa portava inevitablement que els actors anessin adoptant una actitud passiva i tendissin a seguir el punt de vista i les indicacions del director. Per tal d'invertir aquest procés de predeterminació del recorregut emocional de l'interpret, en una etapa avançada de la seva trajectòria Stanislavski comença a demanar, doncs, als actors d'improvisar sobre les línies d'acció, abans de procedir a l'aprenentatge del text, tot fent servir les pròpies paraules. Del que es tracta ara és de posar en marxa un comportament espontani del personatge que sorgeixi directament de l'actor, sense dissociar els aspectes físics i psíquics. L'anàlisi de l'obra es produeix aleshores, no únicament de la lectura del text, sinó de l'acció encarnada en cadascun dels actors. Si en el primer període del seu treball Stanislavski pregunta als actors «Què voldríeu en una situació com aquesta?», ara la pregunta passa a ser: «Què faríeu en una situació com aquesta?» (Knebel, 2006: 62).

## Qualitat de moviment i sentiment

Mikhaïl Txèkhov, deixeble destacat de Stanislavski, desenvolupa un mètode d'entrenament actoral en què la imaginació i les qualitats de moviment prenen un paper destacat. Aquest mètode permet, entre altres coses, fer fluir fàcilment els sentiments durant l'acte interpretatiu a partir del cos i la seva gestualitat. Mikhaïl Txèkhov era, segons sembla, un actor excepcionalment dotat per a la improvisació, capaç de recrear a cada funció els personatges que interpretava incorporant moviments inesperats, matisos insòlits i gestos sorprenents que respectaven, això no obstant, totes i cadascuna de les paraules del text escrit. Per a Txèkhov, com per al darrer Stanislavski, els sentiments no poden imposar-se, només poden ser induïts. «Els mitjans», ens diu, «de què disposem per induir els sentiments són les qualitats i les sensacions: les qualitats ens són immediatament accessibles –especialment pel que fa als nostres moviments. Podem moure immediatament els braços i les mans amb les qualitats de la tendresa, l'alegria, la ira, la sospita, la tristesa, la impaciència, etc., fins i tot malgrat no experimentar el sentiment de tendresa, alegria o ira. Després de moure'ns amb una d'aquestes qualitats, tard o d'hora observarem que experimentem la sensació de tendresa, i de seguida la sensació suscitarà una veritable emoció o sentiment de tendresa en el nostre interior» (Txèkhov, 1999: 56).

79

Txèkhov recomana, d'altra banda, fer ús de la imaginació per poder arribar a experimentar estats emocionals reals. Per a ell la imaginació i la concentració en el que hem imaginat són finalment eines indispensables per poder actuar. Diu: «La millor manera d'entrenar la imaginació es basa en tres nivells. 1) Intentem imaginar coses que sabem que existeixen, com ara la nostra habitació [...]. 2) El següent pas és imaginar coses que mai no hem vist, però de les quals hem sentit parlar. En aquest cas hem d'imaginar no tan sols a través del record, sinó per mitjà de determinada activitat que donarà forma a certes coses de les quals hem sentit parlar, però que no coneixem.

3) El tercer pas és imaginar coses que no existeixen en absolut. Pura fantasia» (Txèkhov, 2006: 124). Per a Txèkhov la imaginació és allò que fa possible que l'actor es posi en marxa, entri en situació. Sense una immersió en una determinada atmosfera que impregni l'escena, sense una visualització clara de la situació dramàtica a interpretar, el treball actoral queda buit i fals. Segons s'explica, una vegada Stanislavski va demanar a Txèkhov que interpretés una situació veritablement dramàtica, com a exercici de memòria emocional, aquest va recrear el funeral del seu pare. Sorprès i commogut alhora per la versemblança dels detalls i el sentit de veritat, Stanislavski va abraçar Txèkhov, pensant que allò era una prova més del poder de l'autèntica memòria emocional per a l'actor. Més tard Stanislavski va descobrir que en realitat el pare malalt de Txèkhov seguia viu i que la seva representació es basava en una imaginària anticipació de l'esdeveniment. Censurat per aquest fet, Txèkhov va ser expulsat de la classe per la seva «imaginació sobre-carregada» (Txèkhov, 2006: 23). A poc a poc, però, Mikhaïl Txèkhov aniria construint una tècnica actoral basada justament en el fet que allò que imaginem pot desencadenar sentiments vius. Al cap i a la fi Txèkhov estava recorrent al que més tard la neurociència anomenaria «emocions secundàries». Determinades imatges evocades per la ment poden, efectivament, desencadenar emocions reals tot i no respondre a estímuls externs directament relacionats amb l'entorn.

### **Les accions bàsiques d'esforç de Rudolf Laban**

Mikhaïl Txèkhov i Rudolf Laban coincideixen, com veurem, a proposar el treball sobre les qualitats de moviment com a una eina útil per a la formació dels intèrprets escènics. Tot i que Txèkhov prové del teatre i Laban de la dansa, aviat aniran a parar a conclusions i metodologies força similars.

Mikhaïl Txèkhov treballa a partir de les qualitats del moviment per accedir als sentiments, crear una determinada atmosfera o anar de-



finint el «gest psicològic» del personatge, és a dir, el seu moviment característic. Per distingir les diferents qualitats de moviment crea una estructura senzilla basada en els quatre elements clàssics: aigua, aire, terra i foc. Associa, aleshores, a cadascun d'ells les següents accions: fluir (aigua), flotar (aire), emmotllar (terra / fang) i irradiar (foc) (Petit, 2010: 115-126).

Rudolf Laban, per la seva banda, proposa una estructura bàsica formada per vuit qualitats que es desprenen de la combinació dels factors espai, temps i pes (tensió muscular) i les anomena accions bàsiques d'esforç (tallar / fuetejar, copejar, retorçar, pressionar, planar, donar tocs suaus, flotar i picar fluix).<sup>40</sup>

Tots dos mètodes d'entrenament sobre qualitats de moviment són igualment efectius. Val a dir, però, que l'estructura proposada per Laban resulta més completa que la de Txèkhov, atès que deriva de la combinació d'unes coordenades universals (espai, temps i pes) i deixa oberta la possibilitat d'observar el moviment en les seves posicions intermèdies. El treball d'investigació de Laban sobre les qualitats o impulsos de moviment –que va anomenar *antrieb* en alemany i *effort* en anglès<sup>41</sup>– constitueix, segons crec i trobareu més extensament justificat a la darrera part del llibre, la base per a un entrenament òptim pel que fa a l'exploració dels registres actorals. Transitant pels esforços de Rudolf Laban, l'interpret pren consciència de les caracterís-

40. En anglès: *slash, thrust/punch, wring, press, glide, dab, float, flick* (Laban 2011: 69 i Laban 1969: 21-22).

41. L'ús de la paraula 'esforç' com a impuls de moviment prové possiblement de Hobbes (1765). Al *Leviatan* diu: «Aquests petits orígens del moviment, dins del cos de l'home, abans d'aparèixer en el fet de caminar, copejar i altres accions visibles, són comunament anomenats *esforç*. Aquest esforç, quan és cap a alguna cosa que el causa, s'anomena *apetència* o *desig* [...] i quan l'esforç s'aparta d'alguna cosa és generalment anomenat *aversió*» (Hobbes 1979: 157). Fins a quin punt Laban coneixia Hobbes, el qual, per cert, havia definit les emocions com a «moviment que ens mou» (Solomon 2003: 127,131), és difícil d'establir.

tiques dominants dels seus moviments habituals. Descobreix quines qualitats li són més properes i quines li resulten estranyes, alienes o desconegudes, i viatja alhora als universos emocionals a què van lligades. En la mesura que va ampliant els seus registres de moviment i és capaç de generar qualitats noves, i implica la totalitat del seu ésser, esdevé més ben preparat per respondre fàcilment i sense interferències a combinacions emocionals més i més subtils, més i més complexes.

### **Esquerdas per a l'emergència de l'inconscient**

82

Els intèrprets performàtics requereixen, així doncs, un cos obert a qualsevol impuls i possibilitat de moviment que no interposi tensions ni bloqueigs al flux emocional i mostri, alhora, facilitat per viatjar a través d'una àmplia gamma de qualitats de moviment. Els actors, músics i ballarins que han fet el treball conscient que ho facilita (desbloqueig a través de la via negativa,<sup>42</sup> entrenament sobre qualitats, etc.) poden pujar a l'escena i oblidar-se de qualsevol preocupació tècnica perquè les barreres interiors ja han estat eliminades. Poden, doncs, limitar-se a fruir, a deixar-se portar pel text, partitura o coreografia d'una manera despresa, vulnerable, intuïtiva i abandonada. I és aleshores quan es produeix el miracle escènic: els impulsos de l'inconscient es manifesten, sorprenen el mateix intèrpret i, de retruc, el públic, que observa meravellat com allò que passa a l'escena sembla tenir més vida que la vida mateixa. Té raó la pianista Marta Argerich quan diu: «Penso que la interpretació tendeix a alliberar allò que hi ha. Quan es deixen anar les coses que ni tan sols se sospitava que existien —aquestes coses inesperades i sorprenents que sobrevenen en el curs de l'execució— llavors val la pena. És també el que aprecio dels

42. Expressió, manllevada per Grotowski a la teologia, per definir el procés d'aprenentatge de l'actor a través de l'eliminació de proteccions, barreres i bloqueigs.

altres. Quan el seu art és totalment controlat no m'interessa gaire; això m'interessa en un professor, però el que aprecio d'un artista és el que amaga darrere de la idea conscient i que existeix malgrat ell mateix» (Nieto, 2006: 115).

### **Viewpoints**<sup>43</sup>

La directora de teatre nord-americana Anne Bogart ha desenvolupat un mètode d'entrenament actoral basat en la consciència del moviment i en l'ús de determinats elements de composició escènica lligats als paràmetres espai i temps. Anomenats Punts de vista escènics (*viewpoints*), els factors d'anàlisi del moviment a partir dels quals Bogart construeix el seu mètode són, concretament, els següents: 1. Temps (tempo del moviment, velocitat); 2. Durada (durada d'una determinada seqüència); 3. Resposta cinètica (reacció espontània al moviment d'un altre); 4. Repetició (mímesi interna o externa d'un determinat moviment); 5. Forma (línies rectes o corbes que dibuixa un cos); 6. Gest (moviment d'una o diverses parts del cos, que pot ser de comportament social o d'expressió emocional); 7. Arquitectura (lloc de la representació); 8. Relacions espacials (distàncies entre els intèrprets); i 9. Topografia (línies de recorregut sobre l'espai).

Com veurem més endavant, existeix un notable nivell de coincidència entre els factors d'anàlisi del moviment d'Anne Bogart i els de Rudolf Laban. La relació no és, però, casual. Bogart els adopta de la coreògrafa Mary Overlie, la qual rep, entre d'altres, classes de composició de Suzanne Linke, deixeble directa de Mary Wigman i Pina Bausch. És molt probable que les idees de Laban, conscientment o inconscientment, recorreguessin tota aquesta línia d'influència.

43. Podeu trobar més informació sobre els punts de vista escènics a Anne Bogart, *Los Puntos de Vista Escénicos*, p. 33-37, i Anne Bogart i Tina Landau, *The Viewpoints Book*.

El treball de moviment sobre els Punts de vista escènics ajuda a potenciar en l'interpret l'escolta dels impulsos dels altres membres del grup i els posa en contacte amb els propis, tot desenvolupant, alhora, la consciència de l'espai, de la forma, de les distàncies entre els intèrprets i els seus recorreguts, així com de les dinàmiques i els matisos de moviment. Ensenya, d'altra banda, a acceptar allò que passa a l'escena sense jutjar-ho, «deixant que passi», permet descobrir els nostres hàbits de moviment i escoltar i actuar amb la totalitat del cos. I tot això acaba produint un benefici del flux emocional. Bogart ho formula així: «L'aportació dels Punts de vista escènics és que et porta cap a l'emoció –no te n'allunya. La gent sovint creu equivocadament que la seva finalitat és un estat de neutralitat i passivitat oposat a un estat de vitalitat, receptivitat i experiència. El que és important recordar sobre els Punts de vista escènics és que, de la mateixa manera que altres «mètodes» d'interpretació, el seu objectiu és estar viu, actiu i ocupat a l'escena. La bellesa dels Punts de vista escènics és que permeten aconseguir aquesta finalitat, no forçant-la a sortir des de vosaltres mateixos, sinó rebent-la des dels altres, i de vosaltres mateixos» (Bogart, 2010: 80).

*La veritat es viu, no s'ensenyà.*

85

Hermann Hesse<sup>44</sup>

*L'espai buit no existeix. Ben al contrari, l'espai és una superabundància de moviments simultanis.*

Rudolf Laban<sup>45</sup>

*Els moments estan clarament diferenciats en el teatre de qualitat. L'art de l'actor resideix en la diferenciació de cada moment en relació amb el següent.*

Anne Bogart<sup>46</sup>

### **Rudolf Laban**

Rudolf Laban neix el 1879, a Bratislava. El seu pare, militar d'alta graduació de l'imperi austrohongarès, passa bona part de l'any

44. *El juego de los abalorios*, p. 81.

45. *The Language of Movement, A guidebook to choreutics*, p. 3.

46. *Los Puntos de Vista Escénicos*, p. 24.

destinat lluny de casa, i la seva dona, Marie, l'acompanya. Rudolf es queda, aleshores, sol a casa dels avis materns. De tant en tant, però, va a veure els seus pares a les diferents destinacions que els assignen. En un d'aquests viatges, Laban coneix un imam que l'inicia en l'espiritualitat sufí. Es tracta d'un tipus de coneixement al qual s'accedeix a través de la pregària, de la música i, sobretot, de la dansa. La visió dels moviments giratoris dels dervixos<sup>47</sup> l'afecta profundament, fins al punt de determinar la seva futura carrera com a investigador de la dansa i el moviment. En una entrevista feta l'any 1951, Laban diu: «Vaig tenir accés a aquests rituals a través d'un tutor temporal que vaig tenir, un imam (sacerdot mahometà). Era l'únic home savi en un extens altiplà a les muntanyes on el meu pare havia estat destinat. Les meves converses amb aquest home formen part dels tresors inoblidables de la meua ment. Vam parlar sobre la saviesa, la dignitat i l'alegria de l'home i ell em va parlar i ensenyar molt sobre dansa i els exercicis en els rituals religiosos» (Foster, 1977: 11). Aquest podria ser, doncs, el punt de partida del seu interès per la dansa com a vehicle d'espiritualitat. Per als dervixos, la dansa és, efectivament, una manera de pregar i entrar en contacte amb la divinitat mitjançant una experiència de trànsit. Laban combrega amb aquesta idea i jo diria que constitueix el nucli del seu posterior sistema de creences. «Les danses dels dervixos són, a primer cop d'ull, completament incomprensibles, fins i tot gairebé repulsives quan el gir salvatge progressa fins que els ballarins treuen escuma per la boca. Tot ens sembla força malaltís, però és possible que sigui en això on resideixi el seu sentit.

»És impossible, naturalment, descriure l'essència dels moviments. Però de vegades hom pot sentir el mateix gran impuls a moure's; per exemple, en una lluita, un perill, un èxtasi o una passió... en resum,

47. Sufís de la branca anomenada mevleví, fundada al segle XIII pels deixebles del poeta Rumi, i que s'ha desenvolupat majoritàriament a Turquia. La seva pràctica més coneguda són les danses giratòries.

en moments d'emoció excessiva. El fet que uns homes venerables amb llargues barbes puguin donar-se a aquest tipus d'experiències i fins i tot mantenir que les fan en honor a Déu sempre m'ha fet pensar [...]. Molts de nosaltres hem experimentat que dansar pot induir-nos a estats més intensos o, almenys, a un diferent tipus de consciència més enllà de la nostra percepció normal del món. Com de lluny es pot arribar i si hom pot atènyer poders extraordinaris mitjançant la dansa, això encara no ho podia jutjar en aquella època» (Laban, 1975: 51-53).

El 1899 entra a estudiar en una acadèmia militar, però no s'hi queda més d'un any. L'any següent, la deixa i se'n va a estudiar belles arts a Munic, on coneix Martha Fricke i s'hi casa. Poc després es traslladen tots dos a París a estudiar a les Écoles des Beaux Arts<sup>48</sup> i tenen dos fills, Azra i Apad.

En el període que va de 1900 a 1907, Laban viu, per tant, a París. És aquí on entra en contacte amb el que es pot considerar la seva segona gran influència esotèrica o espiritual: els rosacreu. Valerie Preston-Dunlop, d'acord amb Maja Lederer, sosté que el pensament Rosacreu va ser introduït a les Écoles des Beaux Arts per Gustave Moreau i continuat per Georges Rouault. Allò que Laban absorbeix d'aquesta doctrina, sempre segons Preston-Dunlop (2008: 11-12), és:

a) La identificació entre proporció geomètrica (proporció àuria), harmonia i espiritualitat.

48. No tots els biògrafs de Laban coincideixen en alguns passatges de la seva vida. En *The influence of Rudolph Laban*, per exemple, John Foster assenyala l'alt nivell d'incongruències que recorre la seva biografia. Pel que fa als seus estudis, a París diu: «Els estudis de Laban a París estan oberts a la controvèrsia. Leeder dubtava que Laban hagués estudiat gaire a París. Pensava que es degué sentir atret pels artistes que hi treballaven en aquell temps, però la seva opinió era que la idea d'uns estudis continuats allí per part de Laban era un mite que Laban havia deixat créixer, o fins i tot generat» (Foster 1977: 12).

b) Procediments que li permeten entrar en contacte amb el seu centre d'energia, així com amb centres externs al seu cos.

c) Procediments per escoltar intuïtivament el mestre o guia intern. O bé la idea segons la qual en el cos hi ha veritats que poden ser descobertes i que cal buscar i escoltar, apropant-s'hi a través del centre corporal o d'energia.

d) Pràctiques basades en moviments d'expansió i recolliment per intensificar l'energia (molt presents en els exercicis d'entrenament dels alumnes de Laban).

e) L'existència d'aures que envolten els cossos (pot estar en l'origen del concepte de *cinesfera*<sup>49</sup> de Laban).

f) La consideració del moviment ritual com a mitjà de coneixement i aprenentatge espiritual per excel·lència.

Notem, però, que alguns d'aquests punts, si no tots ells, coincideixen amb sabers i pràctiques pròpies de la mística sufí, la llavor de la qual ja portava, en major o menor mesura, com hem dit abans, dins seu.

Tot sembla indicar que és també durant aquest període parisenc quan Laban coneix el sistema de moviment de François Delsarte i assisteix a algun dels salons on dansa Isadora Duncan. A poc a poc, influït sens dubte per les idees i l'obra d'aquestes personalitats, el seu interès inicial per les belles arts es va veient substituït, gradualment, per l'estudi de la dansa i del moviment.

El 1907, Martha, la seva dona, mor d'una malaltia dels ronyons. Els dos petits fills se'n van, aleshores, a viure amb els avis materns. I Rudolf Laban deixa París. Segons alguns biògrafs, retorna, a continuació, a Viena (Preston-Dunlop 2008: 15). Segons d'altres, va a Itàlia i a

49. La *cinesfera* és, per a Laban, l'espai que envolta un cos i que li és potencialment accessible amb el moviment d'una de les seves parts (extensió d'un braç o cama, etc.).



Munic (Bradley 2009: 8). Sigui com sigui, dos anys més tard coneix la cantant Maja Lederer, s'hi casa i se'n van a viure a Munic, on retroba el món bohemi, artístic i filosòfic que havia deixat a París. A més de la influència de l'escultor Hermann Obrist, a qui possiblement va conèixer en el seu primer període a la ciutat alemanya, ara cal afegir la de Kandinsky, que el 1911 publica el seu llibre *De la espiritualidad en el arte*. En ell trobem, aplicats a les arts plàstiques, alguns plantejaments força similars als que farà més endavant Laban per a l'anàlisi del moviment. Són els següents:

D'entrada, la importància de la intuïció com a via de coneixement artístic, enfront de la raó. Per a Kandinsky, com per a Laban, «l'esperit que condueix al regne del demà només es reconeix a través de la intuïció (a què mena el talent de l'artista)» (Kandinsky, 1992: 36).

En segon lloc, la identificació entre l'abstracció de la forma i el contingut espiritual. Les formes (sobretot les geomètriques) remetent, per a totes dues coses, a veritats universals i la seva experimentació (o visió) és transformadora de l'ànima humana.

En tercer lloc, l'estructura que Kandinsky estableix per relacionar els colors entre ells mitjançant els moviments que creen cap a l'espectador (d'apropament i allunyament) i en ells mateixos (concèntrics i excèntrics) resulta força similar a la dels vuit esforços bàsics de Laban. Totes dues estableixen, per exemple, relacions de consonància i dissonància (similitud i contrast) entre els elements que les componen, i resulten, per tant, eines de gran utilitat a l'hora de compondre (sigui una pintura sigui una coreografia).

Finalment, Kandinsky parla del moviment i de la dansa en uns termes que anticipen, de fet, el discurs que més endavant trobarem en Laban. «Un moviment senzill» ens diu, «l'objecte del qual es desco-neix, té un efecte important, misteriós i solemne que dura mentre no es coneix el seu objectiu extern i pràctic [...]. En el moviment senzill, no motivat exteriorment, hi ha un tresor d'infinites possibilitats [...]. Sobre aquest principi s'hauria de fer –i de fet es fa– recaure la

construcció la «nova dansa», que és l'únic mitjà per expressar *tota* la significació i tot el sentit intern del moviment en *l'espai i el temps* [...]. Ens trobem davant de la necessitat de crear una nova dansa, la dansa del futur. La mateixa llei de la utilització incondicional del sentit intern del moviment, com a element clau de la dansa, actuarà també aquí i ens conduirà a la meta» (Kandinsky, 1992: 106-107).

Resulta curiós, d'altra banda, l'elogi que, en *De la espiritualidad en el arte*, fa Kandinsky del treball de Madame Blavatsky i la Societat Teosòfica, llavors tot just creada (Kandinsky, 1992: 39). Alguns dels grups teosofistes que apareixen en el Munic de principi de segle –com ara és el cas de l'anomenat Cercle Còsmic– barregen misticisme i llibertat sexual en unes pràctiques d'arrel dionísia i pagana que retrobarem més endavant en l'escola d'estiu que Laban promou a Monte Verità.

El 1912 Laban, esgotat després de participar activament en l'organització del carnaval de Munic, es retira al Weisser Hirsch Sanatorium, als afores de Dresden. Ja ha tingut dues criatures més (Johanna i Renate), en aquest cas de la seva segona dona, Maja Lederer, la qual cosa no és obstacle perquè iniciï una apassionada relació amb una de les clientes del sanatori, una ballarina destacada d'Émile Jaques-Dalcroze anomenada Suzanne Perrottet. Aquesta relació porta com a conseqüència que Laban decideixi centrar-se cada cop més en la dansa fins a convertir-la en la seva primera professió, l'estiu de 1912. Perrottet deixa, aleshores, la seva feina com a professora a l'escola de Dalcroze a Viena i s'associa amb Laban artísticament, sentimentalment i professionalment. Perrottet considera que el tractament que Laban fa del moviment, més lligat als impulsos interns, a l'espai i a les relacions amb els altres és més interessant, adequat i innovador que el que li dóna Dalcroze supeditant-lo a la música. I, a més, s'han enamorat. Això la seva dona ho sap, i ho tolera. La nova relació no suposa, per tant, cap ruptura matrimonial, sinó l'inici del que acabarà essent un *ménage à trois* en tota regla. Ens trobem un any abans que Laban visiti per primer cop Monte Verità, a Suïssa, i, esperonat pels fundadors de la cada cop més coneguda colò-



Els fundadors de Monte Verità, en una fotografia del 1903: Henry Oedenkoven, Ida Hofmann, Anni Pracht, Raphael Friedeberg, Cornelis Gabes Gouba, Mimi Sohr fent un exercici d'eurítmia

nia naturista, anarquista i teosòfica, decideixi crear-hi una «Escola per a les arts» (Schule für Kunst).

## Monte Verità

El 1900, Henry Oedenkoven, de vint-i-cinc anys, fill de l'alta burgesia d'Anvers, i la seva dona, Ida Hofmann, professora de piano nascuda a Montenegro, onze anys més gran que ell, compren tres hectàrees de terreny d'un turó anomenat Monescia situat als peus dels Alps italians, prop d'Ascona, a tocar del llac Maggiore, i s'hi traslladen per establir-hi una comunitat anarquista-naturista-vegetariana, en un acte de rebel·lió contra la societat industrial europea. Se senten desencantats, decebuts amb la vida que els ofereix la ciutat. Combreguen amb les idees del moviment anomenat *Lebensreform* (reforma

de la vida),<sup>50</sup> la qual cosa els porta a buscar en la vida en contacte amb la naturalesa pura i lluminosa de la muntanya allò que la ciutat els nega: un nou tipus de vida, més lliure, plena, espiritual i autèntica. Aviat aquest lloc s'havia de convertir, sota el nom de Monte Verità, en un centre de trobada dels esperits més inquiets, creatius i excèntrics de l'Europa de principis de segle.

Oedenkoven i Hoffman s'han conegut en un centre de cures naturistes<sup>51</sup> austríac, on també coincideixen amb Karl Gräser. Amb el germà d'aquest, Gusto, la germana d'Ida Hofmann, el teosofista Ferdinand Brune i la jove Lotte Hattemer, filla d'un alt càrrec de l'administra-

50. Moviment que es va desenvolupar principalment a Alemanya i Suïssa, des de mitjan segle XIX fins a principi del XX, de rebuig de la industrialització i la vida a les grans ciutats. Proposava, en conseqüència, el contacte directe amb la natura a través de les pràctiques nudistes, vegetarianes, l'ús d'un vestuari simple i natural (túniques, sandàlies), la vida en comunitat (sovint amb pràctiques d'amor lliure), la medicina naturista, l'agricultura biològica, etc. Representa un predecessor innegable dels moviments hippie i *new age* dels anys seixanta i finals del segle XX respectivament.

51. Josep Àvila Montesó, el meu pare, funda als anys cinquanta una editorial anomenada CEDEL. Un part del seu catàleg se centra en llibres de medicina natural, salut, cuina vegetariana, ioga, zen i autoconeixement, i això el porta a conèixer personalment autors destacats en aquest camp, com ara Ramiro A. Calle o Antoni Blay, de qui publica diversos llibres. Aviat entra en contacte amb el moviment naturista català i participa activament en una associació creada per afavorir la seva pràctica i difusió, el Club Català de Naturisme. Creat el 1977, quan tot just Catalunya s'està alliberant del règim franquista, el CCN es proposa la defensa i divulgació del naturisme, especialment en la pràctica del nudisme integral en col·lectivitat, mitjançant l'organització d'activitats en harmonia amb la natura. No gaire més tard és elegit president de l'associació i viatja sovint a centres naturistes europeus. Un dia m'explica que ha estat en un centre naturista situat a Suïssa, prop del llac Maggiore, i que ha pogut presenciar com alguns dels residents feien improvisacions de dansa lliure.

Mai no m'hauria imaginat, quan jo tenia tretze o catorze anys, que allò que professava i practicava el meu pare, i que em resultava més aviat incompreensible essent jo com era un preadolescent extremadament tímid, seria el que retrobaria trenta anys més tard quan començaria a investigar la vida de Rudolf Laban.



Oedenkoven, Hofmann i els seus amics, en una foto del 1907 on també veiem Hermann Hesse, amb ulleres, al fons a l'esquerra (Green, 1986: 146)

ció berlinesa, formen la comunitat inicial de Monte Verità. Al mateix temps que el matrimoni Oedenkoevn construeix un centre de cures naturistes, la comunitat es va instal·lant en construccions en ruïna, capelles, cabanes, cases construïdes segons principis teosòfics o, fins i tot, coves repartides per la muntanya. Aviat hi aniran acudint una llarga llista de personalitats del món de la cultura, l'art, la política (anarquista) i el pensament centreeuropeus, sigui per anar a fer programes de cura natural o desintoxicació o, simplement, en un pelegrinatge per conèixer aquesta peculiar comunitat utòpica. Es relacionen amb Monte Verità, per exemple: Hermann Hesse, D.H. Lawrence, Enrich Maria Remarque, Hugo Ball, Paul Klee, Isadora Duncan, Émile Jaques-Dalcroze, Rudolf Steiner, Theodor Reuss, Else Lasker-Schüler, Max Weber, Piotr Kropotkin, Erich Mühsam, Rudolf Laban, Mary Wigman, Franz Kafka, Otto Gross, entre d'altres. Alguns simplement hi van passar, altres hi van viure, hi van impartir classes o van estar-s'hi un temps escrivint, investigant i creant.

La major part d'ells van quedar, en tot cas, profundament afectats per les experiències viscudes en aquell lloc.

Entre el 1903 i el 1919, Monte Verità es converteix, per tant, en: un espai de pràctica i cura naturista i vegetariana; una escola d'art (dansa); un lloc de trobada de rosacreu, francmaçons, teosofistes i antroposofistes; un reducte privilegiat per a la pràctica de l'amor lliure i la sexualitat sagrada; un punt de peregrinació de psicoanalistes, anarquistes, novel·listes, feministes, lliurepensadors, tolstoians, wagnerians, dadaistes, excèntrics, aristòcrates insatisfets i artistes en general. Tot a la vegada. Un ambient semblant només el podem retrobar, en part, al Château du Prieuré de Gurdjieff, als anys vint, a l'Esalen dels seixanta i en algun dels racons del món on es reuniran els hippies dels anys setanta, però en cap d'ells es dona una combinació d'inquietuds filosòfiques, polítiques i artístiques tan peculiar.

L'inici de Monte Verità va, de fet, molt lligat al moviment teosofista. No només perquè en sigui membre almenys un dels fundadors, sinó perquè el lloc és justament l'indret on Alfredo Pioda, membre del parlament suís i teosofista reconegut, va projectar instal·lar una comunitat el 1889, juntament amb Franz Hartmann i la comtessa Constance Wachtmeister. De fet, el mateix nom, Monte Verità, té clares ressonàncies teosòfiques. Un dels postulats bàsics de la teosofia és l'existència d'una Veritat universal comuna a totes les religions a la qual l'home pot accedir.

### **Una escola per a l'art de la vida**

Rudolf Laban visita Monte Verità per primera vegada el maig de 1913. De seguida coincideix, pel que sembla, amb les idees d'Oedenkoven, el qual no trigarà a convence'l perquè s'hi instal·li i impulsi la vida espiritual de la comunitat naturista a través de l'art. Laban decideix aleshores programar, per a aquell mateix estiu, el que anomenarà una *Schule für Lebenskunst*; és a dir, una escola per a l'art de la vida.



Rudolf Laban, Betty Baaron Samao, Maja Lederer, Käthe Wulf, Suzanne Perrottet, Karl Weyssel dansant davant del llac Maggiore (fotografia de Johan Adam Meisenbach)

El juny d'aquell mateix any s'hi trasllada, doncs, amb la seva dona Maja Lederer, que s'ha d'encarregar de les classes de cant, els seus dos fills, la seva amant, Suzanne Perrottet, en qualitat de professora aprenent de música, un assistent per als cursos de pintura (Karl Weyssel) i dues minyones (Lola Zimmermann i Betty Baaron Samao).

Entre l'alumnat que assisteix en aquesta primera edició de l'escola per a l'art de la vida hi ha un nom que cal destacar per la importància que tindrà anys més tard en l'anomenada dansa expressionista alemanya: Mary Wigman.

Un cop allotjats en petits apartaments dispersats per la muntanya, el grup, seguint les pautes de la comunitat, cultiven les seves fruites i verdures, cuinen el seu menjar i vesteixen senzilles túniques i capes d'aire vagament hel·lenista.

Val a dir que durant els tretze anys que han transcorregut des de la fundació de Monte Verità fins a l'arribada de Rudolf Laban, no han deixat de passar coses, i algunes de força sonades. El grup inicial aviat posa de manifest les seves diferències internes: el mateix 1900 Gusto Gräser acusa Henry Oedenkoven de capitalista perquè ha comprat tres hectàrees de la muntanya amb la idea de fer-hi, entre altres coses, un sanatori. Disconforme, doncs, amb els projectes dels Hofmann-Oedenkoven, se'n torna a Hongria, on, per eludir presentar-se a fer el servei militar, és empresonat. Passa d'una presó a una altra fins que, quan finalment surt en llibertat, torna de nou a Monte Verità, on viu de la caritat, vestit únicament amb una túnica i unes sandàlies. Durant aquest període dorm a les capelles, pels camins i, sobretot, en una cova. Lotte Hattemer, per la seva banda, s'ha instal·lat en unes ruïnes i encén cada vespre un foc del sacrifici amb la intenció de purificar simbòlicament el món (Green, 1986: 122).

El 1902 s'obre el sanatori naturista-vegetarià dels Hofmann-Oedenkoven i s'hi estatgen Hermann Hesse i Émile Jaques-Dalcroze, entre d'altres. A més de banys de sol, aire, aigua i dieta vegetariana, dansen, llegeixen i escolten Wagner.

A partir del 1904, arran de l'arribada de Raphael Friedeberg, comencen a acudir-hi alguns anarquistes, entre els quals cal destacar Piotr Kropotkin, que hi anirà regularment cada estiu, de 1908 a 1913.

El 1906 Monte Verità comença a ser conegut com un lloc emblemàtic de la *Lebensreform*. S'estenen, alhora, els rumors sobre els escàndols eròtics i la vida dissipada que s'hi practica. De fet, la mateixa Ida Hofmann publica un imprès anomenat *Monte Verità: veritat sense poesia* per intentar posar les coses a lloc. Karl Gräser proposa, aleshores, sense èxit, muntar un falansteri, seguint les idees de Fourier. Aquest mateix any Lotte Hattemer, víctima d'una forta depressió, se suïcida, utilitzant un producte que li proporciona el psicoanalista recentment incorporat a la comunitat, Otto Gross, amb la finalitat d'ajudar-la



a posar fi als seus sofriments. Aquest episodi contribueix, evidentment, a crear més polèmica al voltant de Monte Verità.

I aleshores arriba l'estiu de 1913. Mary Wigman ho descriu en aquests termes: «Estiu 1913: Suïssa, el llac Maggiore i els preciosos paratges que envolten Ascona. Quan Harald Kreutzberg hi va ballar per primer cop, va exclamar: "Però, Mary, aquest és un paisatge per a la dansa!" Jo ho sabia i m'agradava per aquest motiu. Aire lliure, prats envoltats d'arbres, una platja assolellada i un petit grup de gent estrafolària: Nelly, la noia negra amb el seu cos bellament esculpit i uns moviments mig de salvatge, mig de tímid animal, el petit nan pintor de Munic... Que n'èrem, de joves! Ens movíem, saltàvem, corríem, improvisàvem i perfilàvem els nostres primers solos i danses de grup. Per a mi va ser un curs d'estiu més aviat breu que va marcar la direcció de la meua vida.

»I allí estava sempre Laban, amb un tambor a la mà, inventant, experimentant. Laban, el mag, el sacerdot d'una religió desconeguda, l'heroi adorable, el senyor d'un regne somniat i cada cop més real» (Wigman 1984: 33).

És, per tant, en aquest context excepcional, plagat de llums i ombres, d'escàndols, aventures i il·luminacions, on es comença a desenvolupar l'anàlisi del moviment de Laban i es gesten les seves primeres creacions. Els membres del seu grup d'artistes i ballarins no tan sols experimenten, improvisen, creen o assagen: també discuteixen, reflexionen, s'enamoren, exalten i desesperen, i es pregunten, alhora, per l'essència de l'art i del moviment.

Les idees de Laban en aquest període estan determinades, en tot cas, per les seves conviccions espirituals. La proporció àuria, l'harmonia geomètrica com a mitjà per accedir a l'entusiasme artístic, el moviment rítmic a partir del flux intern més que no pas l'adequació a una música preestablerta, la relació entre el so, la veu i la dansa i el contacte directe amb la natura, aquests són alguns dels temes sobre els quals gira l'escola de Laban.



Mary Wigman saltant davant el llac Maggiore

Segons Preston-Dunlop, durant aquest estiu, Mary Wigman queda fascinada amb Rudolf Laban com a artista i com a home. I és víctima, per tant, d'un profund sentiment de gelosia cap a la seva amant, Suzanne Perrottet.

Acabat l'estiu de 1913, Perrottet, Laban i Lederer se'n tornen a Munic per viure junts en una relació, com he dit, de *ménage à trois* i obren una escola per educar alhora en la dansa, el so i la paraula (Tanz, Ton, Wort). Mary Wigman els acompanya i s'instal·la igualment a Munic. Wigman, Perrottet, Weysel i Laban formaran el nucli docent de la nova escola.

99

El febrer de 1914 Wigman presenta, juntament amb una alumna, un espectacle, en el qual mostra alguns dels seus solos. Un d'ells, *Hexentanz*, està cridat a convertir-se en una obra cabdal de la nova dansa expressionista alemanya. La ressonància i la vigència d'aquesta peça s'ha mantingut a través del temps. Actualment és fàcilment accessible a internet.<sup>52</sup> Veure-la permet notar com era la qualitat de moviment, extraordinàriament precisa i versàtil, de Wigman, així com el tractament peculiar i innovador de la música, que s'allunya de la convenció clàssica basada a supeditar la dansa a la música per apropar-se a fórmules més pròpies del teatre oriental, on la música actua com a reforç de determinades inflexions del moviment o per generar una determinada atmosfera. En aquest cas, doncs, el talent coreogràfic de l'alumna dolguda per un amor no correspost supera àmpliament el del seu mestre. *Hexentanz* constitueix un punt d'inflexió indiscutible en la història de la dansa europea i internacional.

L'estiu de 1914 hi ha una segona convocatòria d'escola d'estiu a Monte Verità, a la qual responen almenys vint-i-cinc alumnes. Les clas-

52. A *Youtube*, per exemple, buscant per Mary Wigman Witch Dance.

ses de dansa, jardineria o confecció de vestits es realitzen en una atmosfera de «despresa festivitativa, combinant el lliurament apassionat a la creació artística amb el benestar i l'activitat amorosa» (Preston-Dunlop, 2008: 35).

100

El 28 de juliol, però, professors i alumnes de l'escola de Laban es veuen sorpresos per una notícia terrible: les grans potències europees es declaren la primera Guerra Mundial. En dues setmanes, la major part dels alumnes i ballarins de l'escola d'estiu se'n tornen cap al seu país d'origen, alguns dels quals estan en guerra entre ells. Laban, Perrottet i Lederer se'n van a viure a Munic, primer, i a Hombrechtikon (Suïssa), després. Si fins llavors la vida que duen, basada en el *ménage à trois* consentit, no els causa problemes pel que fa a l'acceptació i tolerància per part de la gent que els envolta, no passa el mateix quan la primavera de 1915 s'instal·len en una casa de camp a Suïssa. Cal assenyalar que en aquest moment, Maja Lederer i Suzanne Perrottet estan simultàniament embarassades de Laban. La convivència esdevé aviat insostenible, especialment quan neix el quart fill de Maja (Etelke) i el primer de Suzanne (Allar), per raons, segons Preston-Dunlop, principalment econòmiques, la qual cosa els obliga a diversos canvis de domicili fins que Laban obre una nova escola a Zuric. És en aquesta mateixa ciutat on, el febrer de 1916, Hugo Ball i Emmy Hennings inauguren un local nocturn, conegut per Cabaret Voltaire, que aviat havia de prendre un paper important en el desenvolupament del moviment dadaïsta. Sophie Täuber, seguidora de Laban i parella aleshores de Hans Arp, actuarà com a punt de contacte entre tots dos col·lectius. Els ballarins de Laban formaran part, doncs, de les activitats programades al Cabaret Voltaire. Sigui com sigui, però, Rudolf Laban es manté més aviat al marge d'aquesta confluència. Amb un discurs més aviat arrogant –o, segons Martin Green, nietzscheà–, qualifica els cubistes, simultanistes i futuristes (i, per extensió, els dadaïstes) d'«improductius». I afegeix: «Molt del que fan és interessant, però el seu tret fonamental és la debilitat i la perversitat» (Green, 1986: 146).



Suzanne Perrottet, Rudolf Laban i Maja Lederer el 1914, quan, després de l'estiu de Monte Verità, van anar a viure junts a Munic (Preston-Dunlop, 2008: fig. 13)

Durant el 1917 l'escola de Laban creix i obre els departaments de «dansa, so i paraula», amb Laban, Wigman, Perrottet, von Langwara i Walther, de «pantomima», amb Laban, Wigman i Mohr, «educació harmònica», amb Laban, Wigman, Wulf i Barmel, i «forma», amb Laban, Täuber, Churchez, von Ruckteschel i Wulf (Preston-Dunlop, 2008: 46).

Aquell mateix estiu, Laban i els seus ballarins tornen a Monte Verità per participar en una trobada de la lògia francmaçònica Ordo Templi Orientis (OTO), de la qual Laban forma part des del 1914. Segons Preston-Dunlop, es tracta d'una lògia que combina ritus rosacreu i francmaçònics, amb pràctiques relacionades amb el culte a Maria i la sexualitat sagrada. En aquell moment, la societat, presidida per Theodor Reuss, té com a membre destacat Aleister Crowley. La trobada té lloc del 15 al 25 d'agost de 1917. La nit del 18 al 19, Laban i els seus ballarins presenten una dansa del sol en tres parts: la pri-

mera, dedicada a la posta del sol (*Die Sonne geht unter*), la segona, a la mitjanit (*Die Dämonen der Nacht*), i la darrera, a la sortida del sol (*Der Triumph der Sonne*). Segons sembla, Theodor Reuss es va quedar a viure a Ascona més d'un any i hi va fundar, amb l'ajuda d'Oedenkoven, una branca d'OTO anomenada Verita Mystica. D'acord amb Oscar Bientz, Laban va ser iniciat en els misteris d'aquesta lògia d'una manera molt ràpida i va passar pels noranta-nou graus previstos en pocs dies (Foster, 1977: 163). I les dones del seu grup també. Més endavant, ell mateix va fundar una lògia pròpia, que va anomenar *Libertas et Fraternitas / Johannisloge der alten Freimaurer von schottischen und Memphis uns Misraim Ritus im Tale von Zürich*, formada en bona part per les seves ballarines (Olga Feldt, Suzanne Perrottet, Mary Wigman, Käthe Wulf, Maja Lederer, entre d'altres) i en la qual ell era el Grand Master. En aquesta lògia es realitzaven rituals de màgia sexual. Segons alguns testimonis, Laban va rebre pressions oficials perquè abandonés Suïssa a causa de l'escàndol que generava l'existència d'aquesta lògia i les pràctiques que s'hi realitzaven (Green, 1986: 148).

Aquest estiu, Laban coneix, a més a més, una ballarina russa,<sup>53</sup> Dusia Bereska, amb la qual inicia una nova relació artística i sentimental que dura fins al 1929 i porta com a conseqüència el naixement d'un altre fill. Aleshores el *ménage à trois* amb Perrottet i Lederer s'acaba. Maja se'n va amb els cinc fills per una banda, i Suzanne amb el seu per l'altra. Laban es desentén especialment del fill que ha tingut amb Perrottet, el qual s'acabarà suïcidant el 1956 després d'haver intentat una aproximació afectiva al seu pare.

La tardor de 1918 Laban cau víctima d'una forta grip que castiga tot Europa i es retira a un sanatori a Klosters.

El 1920 Hofmann i Oedenkoven venen el sanatori naturista de Monte Verità, la qual cosa significa, en certa manera, el final de l'etapa de

53. O potser polonesa, segons Preston-Dunlop (Preston-Dunlop, 2008: 48).

recerca espiritual, humana i artística que ells mateixos havien iniciat a principi de segle. Laban no tornarà a impartir classes, assajar coreografies o experimentar sobre el moviment en els prats i boscos d'aquest peculiar lloc, i trasllada el seu ideal de barreja de la vida, la naturalesa i l'art a uns altres espais. Al seu llibre autobiogràfic *A life for dance* descriu la seva visió de Monte Verità en aquests termes: «Una comunitat vegetariana pionera, amb les seves petites cabanes de fusta, proporcionava un agradable i econòmic allotjament, espais per als banys de sol, prats, fins i tot un petit poblat, al qual vam afegir edificacions senzilles que nosaltres mateixos vam construir i decorar. Cada matí, des del porxo de la meva caseta envoltada d'heures, feia sonar un gong i tothom acudia a treballar. Es distribuïen eines i, abans de l'esmorzar, diversos grups anaven als jardins a treure males herbes, cavar, plantar i fer altres feines que aleshores eren necessàries. Grups de dones venien als tallers de costura i confegien vestits de dansa i sandàlies. Teníem un forn de pa i, més endavant, fins i tot dos telers que produïen les teles que ens calien. Es feien conserves de fruits i es preparaven àpats en diversos torns. Això no obstant, la nostra preocupació principal eren els espais per a la dansa. Al principi, fèiem servir l'herba natural, a camp obert. Més endavant vam acotar-la i envoltar-la de seients» (Laban, 1975: 86).

103

Al voltant del 1918 Rudolf Laban ja ha fonamentat el seu sistema d'entrenament (*Schwungskalen*), la seva visió de la dansa basada en l'estudi del moviment en l'espai (*Coreutics*) i en les qualitats de moviment (*Eukinetics*), les direccions del moviment basades en l'icosàedre i, finalment, el sistema d'anàlisi del moviment a partir dels conceptes *Kraft, Zeit und Raum* (força, temps i espai), *Spannung und Entspannung* (tensió i distensió), *Eng und Weit* (estret i ample) (Preston-Dunlop, 2008: 49). En aquest període les bases del seu sistema ja estan, doncs, establertes.

## Què és el moviment per a Laban? D'on prové i amb què connecta?

104

Per a Laban, el moviment i la dansa són una font de coneixement directe. O sigui, de revelació. Les revelacions a les quals s'accedeix mitjançant el moviment s'expressen, però, a través del silenci. Un silenci ple, això sí, de corrents interiors, impulsos i energia. Al capítol «The swinging temple» de *A life for dance*, diu: «Darrere tots els esdeveniments i les coses materials hi ha una energia per a la qual és gairebé impossible trobar un nom. S'hi amaga un paisatge oblidat, la terra del silenci –el reialme de l'ànima–, i al centre d'aquesta terra hi ha el temple de l'impuls (*swing*). Ara bé, els missatges que ens arriben d'aquest lloc del silenci són altament eloqüents i ens parlen a través de formes i maneres en constant transformació sobre realitats que ens són importants» (Laban, 1975: 89).

Laban creu que existeix una forma de coneixement en el moviment mateix. Portant a terme determinats moviments podem, per exemple, canviar la nostra comprensió del món, podem accedir a estats sensorials a partir dels quals es produeixin certes revelacions. «Potser no és excessivament agosarat començar a introduir aquí la idea del pensament en termes de moviment, en contrast amb el pensament en paraules» (Laban, 2011: 15).

Si dels suffís Laban n'extreu la importància del moviment com a via de coneixement directe, dels rosacreu n'adopta algunes pràctiques que li permeten intensificar la seva energia corporal i accedir, així, a comportaments intuïtius basats en les sincronies (coincidències significatives) i la vidència. Les persones que el van conèixer destaquen la seva forta presència, el seu magnetisme i unes extraordinàries capacitats empàtiques. És molt probable, tal com assenyala John Foster, que Laban conegués, d'altra banda, el treball que Gurdjieff estava realitzant sobre el moviment durant aquells mateixos anys (Foster, 1977: 49). Hi ha clares coincidències entre els plantejaments i les pràctiques que l'un i l'altre desenvolupen. A més de trobar la font de



la seva filosofia en la mística sufí, en tots dos descobrim una mateixa aposta pel moviment com a vehicle d'espiritualitat, dipositari de sabers ancestrals i susceptible de transmetre coneixement a qui és capaç de reproduir amb exactitud i precisió determinats gestos, postures o seqüències. Una diferència significativa, però, entre les danses de Gurdjieff i les de Laban és que les primeres no van ser pensades mai, o gairebé mai, per a l'escena, en tant que les segones sí.

Rudolf Steiner i Émile Jaques-Dalcroze són dos altres noms que cal afegir a la llista de buscadors de l'espiritualitat a través del moviment de principis del segle xx. L'un i l'altre tenen, igualment, moltes coses en comú amb les pràctiques i el pensament de Laban. Comparteixen amb ell, per exemple, la preocupació pel fet rítmic, per la proporció (molt especialment la proporció àuria) i la geometria. I coincideixen en la convicció que els moviments situats conscientment dins un ordre geomètric eleven els estats d'ànim i posen en contacte els qui els practiquen amb l'harmonia universal.

Però el moviment no és només això per a Laban. També és la resposta a un estímul interior o exterior. Ell mateix diu al començament de *El domini del moviment*: «L'home es mou per poder satisfer una necessitat. Mitjançant el moviment, es dirigeix cap a alguna cosa que té un valor especial per a ell. Resulta fàcil de poder percebre l'objectiu del moviment realitzat per una persona si va dirigit cap a algun objecte tangible. Això no obstant, també hi ha valors intangibles que inspiren el moviment» (Laban, 1987: 12). El moviment és, per tant, el mitjà a través del qual els éssers vius interactuen amb el seu entorn. Està estretament lligat a la satisfacció de desigs, siguin concrets o abstractes, desencadenats per estímuls interns o externs, i posa de manifest les intencions i la personalitat de qui el realitza. «El moviment és el primer i més fonamental que se'ns mostra d'un ésser humà com a expressió de les seves intencions i experiències. Cal recordar que tots els sons que es produeixen parlant, cantant o cridant sorgeixen d'accions físiques o, en altres paraules, de moviments» (Laban 1975:87).

## **Esforç**

106

Laban considera que l'impuls inicial del moviment (esforç) és com una guspira que es desprèn d'un «dipòsit d'energia» que tenen tots els éssers vius. Vegem com el defineix: «El significat de la paraula esforç no consisteix únicament en les maneres exagerades de fer força, sinó que també consisteix en les maneres més subtils de fer servir energia. Fins el més petit propòsit d'acció demana alguna forma d'esforç. No importa que aquest propòsit sigui físic o mental: en el seu origen hi ha sempre un procés que es pot comparar amb la connexió d'un corrent elèctric. Aquesta funció primària és un privilegi exclusiu dels éssers vius» (Laban, 1987: 266).

Segons Laban els «esforços» desencadenen, per tant, activitat física i mental, inseparablement. Es tracta d'impulsos essencials que impliquen la totalitat de la persona. «L'expressió “fer un esforç” generalment significa esmerçar una considerable quantitat d'energia mental o física amb el propòsit d'aconseguir un determinat objectiu. Això no obstant, ningú és capaç d'exercitar el seu poder muscular o el seu poder del pensament d'una manera clarament separada» (Laban, 1987: 266). El lligam entre pensament i moviment és determinat, per tant, pel fet de ser generats tots dos per un mateix detonant, una mateixa guspira.

Una altra característica definitòria dels esforços és que configuren els cossos. És a dir, que el predomini de determinades qualitats de moviment crea tipologies. La nostra pròpia gestualitat, en la mesura que és tensa o relaxada, oberta o tancada, ràpida o lenta, o lliure o controlada, deixa una empremta psicofísica i va configurant el nostre cos fins al punt que resulta possible la lectura caracterològica a partir de l'observació de les qualitats del moviment. «Les cares i mans dels éssers humans adults han estat emmotllades pels seus hàbits d'esforç. La forma del seu cos, incloent-hi la del cap i les extremitats, pot significar una disposició natural d'esforç i podria ser considerada com la manifestació d'uns determinats esforços “congelats”» (Laban, 1987: 27).

## Qualitats de moviment: teràpia i educació

El lligam estret que existeix entre qualitat de moviment i actitud postural fa possible, d'altra banda, ampliar capacitats i reeducar conductes a partir de la pràctica i l'entrenament regular sobre els esforços. Exercitar-se en la realització de moviments forts, fluïxos, tancats, oberts, ràpids, lents, lliures o controlats té conseqüències emocionals i pot ajudar a desbloquejar certes resistències, a reduir cuirasses. Existeix, per tant, la possibilitat d'un ús terapèutic dels esforços. El treball d'Irmgard Bartenieff,<sup>54</sup> Judith S. Kestenberg,<sup>55</sup> o Verónica Sherborne<sup>56</sup> en són alguns exemples. Altres aplicacions de l'anàlisi del moviment de Laban són l'educació i l'avaluació de la personalitat. Al llibre *Danza educativa moderna*, escrit per Laban i corregit i ampliat per Lisa Ullman, podem trobar un seguit d'exercicis sobre la consciència del cos, la projecció del moviment en l'espai i, sobretot, de les diferents qualitats de moviment que ha de permetre el «desenvolupament harmònic de totes les facultats» dels nens i nenes en fase de creixement. Segons Ullman, «un dels objectius de la dansa en l'educació (crec que el més important) és ajudar l'ésser humà per tal que, mitjançant el ball, trobi una relació corporal amb la totalitat de l'existència. La dansa, com totes les arts, és una font de coneixement [...]» (Laban, 1978: 111).

107

## Qualitats de moviment a l'empresa

La influència del treball de Laban en el món laboral i en la selecció de personal és, d'altra banda, igualment significativa. S'inicia el 1941,

54. *Body Movement. Coping with the environment.*

55. *The Role of Movement Patterns in Development 1* i *The Role of Movement Patterns in Development 2.*

56. <http://www.sherbornemovement.org/Basics.html>

a Dartington Hall, quan, refugiat a Anglaterra fugint de l'Alemanya nazi, coneix l'enginyer i comptable Frederick Lawrence. Lawrence intueix que la recerca de Laban sobre el moviment pot ajudar a fer més eficient la gestualitat dels treballadors en els equips de producció i aviat el convenç per unir esforços en la feina d'assessorament a les empreses. Una de les primeres aplicacions consisteix a ajudar les dones que s'han incorporat fa poc als llocs de treball en llocs habitualment ocupats per homes a fi que puguin realitzar més fàcilment els moviments que comporten aixecar objectes pesants. La solució exigeix trobar una gestualitat que sorgeixi d'un impuls rítmic (*swing*),<sup>57</sup> i impliqui la totalitat del cos. Altres recomanacions relacionades amb la selecció dels treballadors a partir de les seves qualitats de moviment així com indicacions per millorar els seus gestos, fer-los més harmònics, menys cansats i més eficients van configurant una nova metodologia totalment innovadora. El sistema s'aplica amb èxit a l'empresa Tyresoles Ltd. i Laban passa a ser contractat com a assessor de moviment a Paton Lawrence & Co. El fruit d'aquesta col·laboració amb Frederik Lawrence es veu reflectit en el llibre *Effort*, publicat conjuntament el 1947. Posteriorment, el sistema d'anàlisi del moviment de Laban aplicat a l'empresa i, molt especialment, a les entrevistes per a la selecció de personal és continuat per Warren Lamb (Lamb, 1978) i Marion North,<sup>58</sup> entre d'altres.<sup>59</sup>

57. Laban concebia el ritme com un corrent, o flux de moviment. «La paraula 'ritme', tantes vegades feta servir de manera inadequada, significa 'flux' en una traducció literal del grec» (Laban, 1984: 270).

58. Cal destacar el seu llibre *Personality Assessment through Movement*, en què fa una anàlisi de la personalitat a partir del moviment, amb aplicacions tant educatives com terapèutiques o per a la selecció de personal.

59. Sobre la col·laboració entre Laban i Lawrence i el desenvolupament que en fa Warren Lamb, vegeu l'article de Janet Kaylo a: <http://www.labancan.org/articles/MPA.pdf>

## L'emergència de l'inconscient a través dels moviments ombra

En *The Influences of Rudolph Laban*, John Foster apunta la possibilitat que Carl Jung i Rudolf Laban s'haguessin conegut, si no directament, almenys per correspondència. Independentment que això sigui cert o no, és més que probable que Laban hagués llegit Jung o, almenys, sentit parlar extensament sobre el seu pensament i metodologia psicoanalítica. Val a dir que un dels membres més influents a Monte Verità, Otto Gross, es va psicoanalitzar amb Carl G. Jung, la qual cosa fa suposar que les idees junguianes voltaven efectivament per aquests paratges durant els anys en què Laban hi va presentar l'escola d'estiu. Cal assenyalar, d'altra banda, que el grup Eranos (del qual Jung era un membre destacat) es va reunir a Ascona anualment a partir de 1933. Sigui com sigui, hi ha almenys una idea important en el pensament de Laban l'origen de la qual és clarament junguiana: els moviments ombra.<sup>60</sup>

109

Els moviments ombra són definits així per Laban: «Petits moviments musculars, com ara aixecar una cella, sacsejar una mà, copejar inquietament el terra amb el peu, que no tenen altre valor que la seva funció expressiva. En general són fets inconscientment. Sovint acompanyen accions específiques com si fossin la seva ombra. Moltes vegades, els moviments de la cara contrasten amb els trets facials. Trets atractius poden passar a ser repulsius amb una simple ganyota. Alhora, cares lletges poden passar a ser atractives gràcies a un somriure. Tot el món està familiaritzat amb expressions facials que reflecteixen conflictes interiors» (Laban, 1987: 27). A través dels moviments ombra emergeix, per tant, l'inconscient. En ells es delata

60. Per a Jung, l'ombra la constitueix la part reprimida del nostre ego. S'alimenta de totes aquelles parts de la nostra personalitat que hem anat negant i que hem acabat per fer, finalment, impossibles de reconèixer. L'ombra es manifesta, aleshores, a través d'actes impulsius i involuntaris.

la por, la ràbia continguda, el riure reprimat, el fàstic, el dubte o els sentiments contradictoris. Els moviments ombra són com petits tics plens de significació, com descàrregues momentànies de llenguatge no verbal. Desigs ocults, mentides, frustracions, falses cortesies i estratègies neuròtiques es posen de manifest mitjançant els moviments ombra. Qui sap llegir els moviments ombra descobreix la veritat que s'amaga darrere la màscara del polític, de l'entabador o de la parella infidel. Però el més curiós és que fins el qui no sap llegir-los ho nota igualment. Perquè en el seu interior alguna cosa li diu que el moviment corporal que veu amb els ulls no lliga amb el discurs que se li està fent arribar per les orelles.

110

Quan Martha Graham afirma que «el cos mai no menteix»<sup>61</sup> es refereix a això: al fet que, tard o d'hora, apareixerà algun moviment ombra que trairà la posada en escena del mentider. Una petita inclinació del cap, un moviment d'ulls, la qualitat excessivament forta i sostinguda d'un gest afirmatiu són prou per posar en dubte la veracitat d'allò que s'està dient. A vegades els moviments ombra es poden presentar com actes fallits, accions maldestres que tenen un sentit relacionat amb un conflicte inconscient. En d'altres, però, són temps en el procés d'aprenentatge per assaig i error. «Els moviments ombra» diu Irmgard Bartenieff, «poden tenir lloc també durant els processos d'aprenentatge, com a temptatives, assaigs, per obtenir una destresa. Cal fer molts intents abans d'aconseguir un equilibri apropiat entre la Forma i l'Esforç. Per exemple, per enfilat una agulla cal trobar un equilibri entre les direccions en l'espai, el control del Flux, el Temps i el Pes, i és probable que hom provoqui molts moviments ombra en aquest procés» (Bartenieff, 2002: 109).

61. Segons Agnes de Mille, la frase prové del pare de Matha Graham, George Greenfield Graham, psiquiatre (De Mille, 1991: 22).

## De Monte Verità a Dartington Hall

Del 1920 al 1938 Laban es consagra com a ballarí, coreògraf, estudiós, escriptor i teòric del moviment, creador d'un nou sistema de notació de la dansa, professor i mestre de cerimònies de festivals i celebracions. Tot això té lloc, però, mitjançant un procés ple d'alts i baixos, de llums (èxit i reconeixement) i també d'alguna fosca i significativa ombra.

El 1920 publica *Die Welt des Tänzers*, llibre volgudament caòtic (l'ordre dels capítols el determina llençant-lo a l'aire i deixant que l'atzar decideixi per ell), en què posa de manifest la seva concepció del moviment com a font de saber. Diu: «L'experiència de les tensions espacials de la forma i dels canvis en les formes (o sigui, del moviment) és el fonament de tota consciència, tota sensibilitat, tot el coneixement i totes les idees... El moviment humà és la base de totes les tensions que els pensaments, sentiments, actes voluntaris, etc., produeixen» (Preston-Dunlop 2008: 65). Idea que retrobem, vuitanta anys més tard en *How the Body Shapes the Mind*, de Shaun Gallagher:<sup>62</sup> «Al principi, és a dir, en el nostre naixement, les nostres capacitats per a la percepció i el comportament han estat prèviament configurades pel nostre moviment [...]. El moviment i el registre del moviment en el sistema propioceptiu en desenvolupament (és a dir, en el sistema que enregistra el seu propi moviment) contribueix al desenvolupament autoorganitzat de les estructures neurals responsables no solament de les accions motrius, sinó també de la manera com arribem a ser conscients de nosaltres mateixos, a comunicar-nos amb els altres i de viure en el món que ens envolta» (Gallagher, 2005: 1).

El 1921 Rudolf Laban obre, amb Dussia Bereska, una escola a Stuttgart. Aquest mateix any és contractat com a coreògraf convidat al teatre nacional de Manheim, on crea el seu propi grup de dansa. El

62. Shaun Gallagher és professor de filosofia a la University of Central Florida.

juny de l'any següent programa una escola d'estiu a Gleschendorf seguint la línia iniciada a Monte Verità. A continuació es trasllada a Hamburg, on obre una nova escola i aconsegueix un espai estable d'assaig i representació al zoo de la ciutat. Les actuacions es multipliquen. Kurt Jooss –que més endavant jugarà un paper important en la difusió de les idees de Laban– s'incorpora a la seva companyia i actua, entre d'altres, com a ballarí solista en les seves coreografies. En aquests anys, a tot arreu on va, Laban promou la creació de grups que practiquen el moviment coral. Es tracta de grups formats per persones no entrenades com a ballarins, que es reuneixen per assajar moviments conjunts a partir d'idees coreogràfiques senzilles. El 1924 funcionen grups de moviment coral a Frankfurt, Berna, Berlín, Lübeck, Basilea, Stuttgart, Budapest, Viena, Zuric i Hamburg. El 1925 crea i interpreta la coreografia per a solistes i moviment coral *Don Juan*. És dansant aquest paper (que podríem qualificar de simbòlicament representatiu de la vida de Laban) quan, el desembre d'aquest mateix any, a Nuremberg, té un accident en plena actuació, de resultes del qual ha de deixar de ballar.

Però la seva carrera no s'atura aquí, ni de bon tros. La seva activitat creadora, docent i investigadora continua, i de fet s'incrementa com més va més. Les escoles que difonen el seu mètode s'estenen per Europa i l'interès pel seu sistema de notació de la dansa comença a cristal·litzar en societats per a la promoció i la recerca del seu sistema d'anàlisi i escriptura del moviment. Durant els estius Laban segueix, d'altra banda, programant cursos intensius on, a més d'ensenyar i crear noves coreografies, s'estudia el nou sistema de notació de la dansa. L'estiu de 1930 en fa, per exemple, un a Bayreuth, paral·lelament al festival wagnerià, on es programa, per cert, un *Tannhäuser* que ell ha coreografiat. Val a dir, però, que, a principi dels anys trenta, dos dels seus deixebles, Mary Wigman i Kurt Jooss, ja han destacat com a ballarins, professors i coreògrafs i han començat a desenvolupar una carrera tan important o més que la del seu mestre. Uns i altres contribuiran, en tot cas, al naixement de l'anomenada Nova Dansa Expressionista Alemanya



(Ausdruckstanz). Durant aquests anys, però, una greu crisi econòmica prepara el terreny per a l'arribada del nazisme. I quan, el 1933 el partit nacionalsocialista accedeix al poder, alguns artistes decideixen anar-se'n i d'altres es queden. Aquest darrer és el cas de Rudolf Laban, el qual no tan sols es queda, sinó que col·labora amb el nou govern. I, a més a més de col·laborar-hi, rep un càrrec important. El setembre de 1934 és nomenat director de la Deutsche Tanzbühne, organisme que depèn directament del Ministeri de Propaganda de Josef Goebbels. En aquesta època publica, d'altra banda, afirmacions de caràcter clarament racista. Vegem-ne algun exemple. En *A Life for Dance*, llibre que surt d'impremta el 1935, en alemany (*Ein Leben für den Tanz*), diu, referint-se a les danses dels negres del Mississipí: «Dubto que els negres siguin capaços d'inventar cap mena de dansa. Si aquí hom espera trobar algun tipus de cultura negra de dansa, aviat es veurà abocat a la decepció. El do per a la invenció en dansa, així com els nivells més alts de desenvolupament en les altres arts i ciències, sembla ser privilegi d'altres races» (Laban, 1975: 135). Pel que fa a la seva afinitat al nazisme, només cal citar un article publicat el 1936, on diu: «Volem dedicar els nostres mitjans d'expressió i l'articulació del nostre poder al servei de les grans tasques del nostre Poble. Amb ferma claredat el nostre Führer assenyalava el camí». <sup>63</sup> Laban està durant aquest període, doncs, immers, de grat o per força, en la ideologia nazi. Saluda dient «Heil Hitler» quan entra a l'òpera de l'Estat, afavoreix l'accés dels fills dels membres del partit nacionalsocialista a les escoles i companyies de dansa que depenen d'ell (d'acord amb les directrius que rep des de dalt), coreografia les òperes de Wagner que programen amb orgull els

63. «We want to dedicate our means of expression and the articulation of our power to the service of the great tasks of our Volk. With unswerving clarity our Führer points the way»: Rudolf Laban, «Meister und Werk in der Tanzkunst», *Deutsche Tanzzeitschrift*, May 1936, citat per Horst Kogler, «Vom Ausdruckstanz zum 'Bewegungschor' des deutschen Volkes: Rudolf von Laban», in *Intellektuellen im Bann des National Sozialismus*, Ed. Karl Corino (Hamburg: Hoffmann & Campe, 1980), p. 176.

nazis i substitueix Kurt Jooss<sup>64</sup> en la direcció de la Folkwang Schule d'Essen, escola on a partir d'aleshores caldrà reverenciar diàriament l'esvàstica.<sup>65</sup> Alguns dels seus deixebles i biògrafs excusen el seu comportament al·legant que ho fa per poder ajudar el món de la dansa des de dins del sistema, i que el seu tarannà és finalment innocent, naïf i romàntic –més propi d'un seductor que d'una persona autoritària. Jo diria, en tot cas, que el racisme i el menyspreu per les coses i les persones que no considera prou elevades ja s'endevina a *A Life for Dance* i altres dels seus escrits previs al període nazi.

Sigui com sigui, aquesta col·laboració amb el poder feixista (simulada o real) es trenca el 1936, per dues raons:

114

El 1936, amb motiu de la celebració dels jocs olímpics a Berlín, Laban rep diversos encàrrecs importants de les institucions culturals nacionals. Un d'ells consisteix a fer una coreografia per a la inauguració d'un nou teatre a l'aire lliure, el Dietrich Eckart. *Vom Tauwind und der Neuen Freude*<sup>66</sup> és el nom de l'espectacle que Laban munta per a aquest esdeveniment. L'assagen vint-i-dos cors de moviment<sup>67</sup> que provenen de tot el país. Carl Orff i Hans Claus Langer componen expressament part de la música, que és interpretada per l'Orquestra i Cor de la Ràdio de Berlín. Quatre actors reciten fragments d'*Així parlà Zaratustra*, de Nietzsche. El 20 de juny es fa un assaig general, amb públic, al qual assisteixen Hitler i Goebbels. No els agrada. Al diari de Goebbels del 21 de juny llegim: «Assaig d'un treball de dansa;

64. Jooss emigra el 1934 a Anglaterra quan és requerit a fer fora els jueus de la seva escola i companyia de dansa.

65. El 1955 Pina Bausch es forma com a ballarina en aquesta escola. Des de 1949 Kurt Jooss en torna a ser el director.

66. El Vent de la Primavera i l'Alegria Nova.

67. Els cors de moviment són grups de persones no professionals de la dansa que es reuneixen per realitzar moviments de grup a partir de coreografies senzilles o improvisacions. Es poden considerar com un equivalent dels grups corals traslladats al camp de la dansa.

lliurement basat en Nietzsche, una peça afectada i presumptuosa. L'he prohibit malgrat tractar-se d'un gran projecte. És tan intel·lectual! No m'agrada. Vesteixen els nostres mateixos vestits, però no tenen res més a veure amb nosaltres» (Preston-Dunlop, 2008: 196). La coreografia, per tant, no agrada a la cúpula nazi. I si no agrada a la cúpula nazi, això vol dir que no es farà durant la inauguració del nou teatre. Per a Laban, aquest espectacle representa la consagració de les seves idees sobre «la força i la bellesa de la dansa com un art per a tothom», i que li ho prohibeixin el contraria profundament. Això no obstant, continua col·laborant amb els altres encàrrecs que ha rebut. El 27 de juliol presideix el jurat d'un important premi de dansa (Competició Internacional de Dansa de Juliol). Entre els finalistes hi ha un treball de Mary Wigman. Rep instruccions per tal que el premi vagi a parar a un grup alemany. Laban es nega a ser manipulat i decideix repartir el premi entre tots els participants. Wigman, indignada, declara que el premi ha estat una farsa. Val a dir que Wigman, que, com Laban, ha fet el joc al poder nazi, coreografia, finalment, una part de la cerimònia d'inauguració dels jocs olímpics.

115

Les desavinences per raons artístiques constitueixen, per tant, la primera causa del divorci entre Laban i el poder nazi. El segon motiu pel qual cau en desgràcia és el seu passat francmaçó.

A mitjan agost, la Gestapo investiga si Laban té arrels jueves. El que descobreixen, però, és una altra cosa. Constaten que ha estat francmaçó i que ha gaudit, durant els anys 1917 i 1918, del grau de Gran Mestre de la societat secreta OTO (Ordo Templi Orientis), societat especialment *non grata* al règim nazi. El Ministeri de Propaganda havia dictat aquesta instrucció: «Els francmaçons que hagin abandonat la seva filiació abans del 30 de gener de 1933 i es facin membres del partit Nacional Socialista, o que hagin treballat per a aquest partit des d'una data anterior, no patiran desavantatges». Però aquest no és el cas de Laban. Així doncs, els favors que ha rebut fins llavors de les institucions culturals es transformen aviat en discriminacions, prejudicis i marginació.

Amb tants daltabaixos, Laban torna a emmalaltir. Es retira, aleshores, a la ciutat de Plauen, on veu com els seus contractes van expirant l'un darrere l'altre per quedar-se finalment sense feina ni perspectives. Les autoritats li dificulten, aleshores, la possibilitat de treballar, primer, i inicien una campanya de desprestigi contra ell, més tard, acusant-lo d'«aristòcrata, insolvent i homosexual» (Preston-Dunlop, 2008: 202). L'agost de 1937 Laban rep autorització per assistir a un congrés a París. Surt d'Alemanya per no tornar-hi mai més. La seva següent destinació és Anglaterra.

116

### **Rudolf Laban, Rudolf Steiner, Mikhaïl Txèkhov: coincidències, influències i confluències**

És gràcies a una invitació de Kurt Jooss que, el febrer de 1938, Rudolf Laban viatja a Anglaterra, a Dartington Hall, prop de Totnes, al comtat de Devon. La nacionalitat alemanya, que ha aconseguit durant el període nazi, ara, però, li juga a la contra. El permís de viatge que obté, per exemple, no li permet quedar-se al país més de sis setmanes,<sup>68</sup> ni acceptar cap mena de feina, remunerada o no. Laban s'instal·la, de moment, a casa dels Jooss.

Durant aquests anys es pot dir que Dartington Hall recull, en certa manera, el testimoni intel·lectual i artístic de Monte Verità. Creat i promogut per una parella filla de l'alta burgesia<sup>69</sup> amb inquietuds filantròpiques i espirituals, aquest conjunt d'edificis d'origen medieval esdevé, a partir dels anys trenta, un dels llocs de trobada més signi-

68. Permis que posteriorment s'amplia dues vegades en sis mesos i, finalment, per un període il·limitat (Preston-Dunlop, 2008: 209-210).

69. Dorothy Payne Whitney (Dorothy Elmhirst), filla d'un important industrial americà, era considerada en aquell moment una de les dones més riques d'Anglaterra. Leonard Knight Elmhirst era, igualment, fill d'una família potentada de Worsbrough.

ficatius dels artistes i pensadors del moment. El matrimoni Elmhirst s'ha conegut a la Cornell University, on el poeta Rabindranath Tagore els comissiona per desenvolupar l'Institute for Rural Reconstruction a l'Índia. Inspirats per aquesta experiència, i ja de nou a Anglaterra, reformen un antic edifici del segle XV, en construeixen de nous i enjardinen l'entorn. És notable el nombre de personalitats del món de l'art i la cultura que hi són convidades i s'hi estatgen per períodes de diversa llargada: Mikhaïl Txèkhov, Marc Tobey, Cecil Collins, Bernard Leach, Rabindranath Tagore, Benjamin Britten, Ravi Shankar, Igor Stravinski, Paul Hindemith, Francis Poulenc, John Cage, Witold Lutoslawski i Rudolf Laban, entre d'altres.

Durant el període immediatament posterior a l'arribada a Dartington Hall, Laban pateix el que es podria qualificar de profunda depressió. Les raons són diverses i s'enllacen entre elles fins a formar una xarxa espessa. A més de les derivades de la seva condició d'home de poder caigut en desgràcia, d'exiliat forçat, emigrant amb papers provisionals, persona sentimentalment sola, separat de diverses relacions de parella i artista confús, cal afegir les produïdes per les barreres que rep per part de l'escola de dansa i la companyia que Kurt Jooss i Sigurd Leeder tenen a Dartington, els quals han desenvolupat, amb el temps, un mètode d'aprenentatge de la dansa que, malgrat trobar els seus fonaments en Laban, ha derivat cap a nous plantejaments (Winearls, 1978). Laban decebut, desconcertat i sol, es retira, per tant, a investigar sobre la geometria dels cristalls i les sensacions i sentiments que provoca el moviment dels cossos quan segueixen aquestes estructures. El fruit d'aquestes investigacions es veurà reflectit en el seu llibre *Choreutics*, publicat el 1966.

L'estiu de 1938, Lisa Ullman, una antiga deixeble de Jooss i ara professora de la seva escola, serà, però, la persona que s'encarregui de treure Laban del forat negre en què ha caigut. Preston-Dunlop ho resumeix així: «Durant tot aquell estiu el va nodrir, alimentar, va parlar amb ell, el va animar, encoratjar. De fet, probablement li va salvar la vida» (Preston-Dunlop, 2008: 209). A poc a poc, Laban es

va refent. El 1941 és contractat per la Paton Lawrence & Co. com a assessor de moviment. L'any següent torna a impartir classes de dansa a Moreton Hall i finalment, sempre amb la Lisa Ullman, obre una escola a Manchester anomenada Art of Movement Studio.

La casualitat fa coincidir a Dartington Hall dos dels artistes escènics més rellevants del segle xx pel que fa a la investigació sobre interrelació entre el moviment i l'emoció del primer mig segle: Mikhaïl Txèkhov i Rudolf Laban. Txèkhov hi ha estat contractat el 1935 per dirigir una escola de formació d'actors (on, per cert, Lisa Ullman impartia les classes de dansa) i s'hi està fins al desembre del 1938. És difícil de saber fins a quin punt es van relacionar durant els deu mesos que van estatjar-s'hi tots dos i quin tipus de relació van mantenir en aquest singular espai, però no resulta fora de lloc imaginar-los intercanviant punts de vista, els seus coneixements i les seves pràctiques tot passejant pels magnífics jardins de Dartington Hall. Tots dos, sense saber-ho, van arribant a unes conclusions les conseqüències de les quals influiran decisivament en el teatre i la dansa que vindran darrere seu. Tots dos han conegut i valoren la visió holística i espiritual que té de l'home Rudolf Steiner, a qui coneixen i admiren. Tots dos veuen en el moviment un camí possible de transformació cap a estats superiors de consciència. Tots dos consideren el ritme i la proporció geomètrica com una encarnació de l'harmonia universal. I tots dos saben que la millor manera que té l'interpret d'accedir als estats emocionals i a l'ànima dels personatges són les qualitats del moviment. En paraules de Karen K. Bradley, «[Laban], a Dartington, i posteriorment, va parlar amb Mikhaïl Txèkhov i l'actor Basil Langton sobre maneres de plantejar l'entrenament de l'actor mitjançant les seves teories i pràctiques. El seu treball d'entrenament va ser desenvolupat més endavant per Geraldine Stephenson i Yat Malmgren» (Bradley, 2009: 59).<sup>70</sup>

70. Pel que fa a Yat Malmgren, cal assenyalar que desenvolupa, durant el període que exerceix com a professor al Drama Centre London a finals del segle xx, un mètode propi –a partir de l'Anàlisi del Moviment de Laban, les tipologies jun-

Vegem a continuació alguns dels punts de contacte que hi ha entre Laban i Txèkhov pel que fa a la manera d'entendre el moviment en relació amb les emocions, i les emocions en relació amb el moviment:

1. Cada persona té un tipus de moviment característic i propi, que configura el seu cos i genera una atmosfera emocional determinada al seu voltant.
2. Les característiques del moviment depenen dels impulsos que el generen. Els impulsos responen principalment a les reaccions emocionals de cada individu. Les qualitats de moviment es poden estructurar en quatre (Txèkhov) o vuit (Laban) de bàsiques, la qual cosa facilita la seva anàlisi i el seu aprenentatge.
3. L'intèrpret escènic ha d'entrenar-se per poder anar més enllà de les seves limitacions de moviment. Aquest entrenament ha de consistir, d'una banda, a eliminar els obstacles que impedeixen el moviment i, de l'altra, a exercitar-se en qualitats de moviment ben diferenciades.
4. Els canvis de qualitat de moviment comporten canvis en el pensament i l'emoció. Els canvis en el pensament i l'emoció comporten canvis en la qualitat de moviment.
5. Una sensació de facilitat acompanya el moviment de l'intèrpret que ha desenvolupat la seva gestualitat i l'ha dut més enllà de les seves limitacions inicials.

guianes i els principis stanislavskians— anomenat Malmgren System of Character Analysis (conegut per «mètode Yat»). Entre els estudiants que han assistit a les seves classes cal destacar Peter Brook, Sean Connery, Pierce Brosnan i Anthony Hopkins. Val a dir, però, que la llista de professionals i docents que han utilitzat i desenvolupat el treball d'entrenament de Laban va molt més enllà del parell de noms que ens dona Bradley. Jean Newlove, Barbara Adrian, Alfons Goris i Marta Shínca, entre d'altres, han contribuït notablement a la seva difusió en la formació d'actors. Però la llista és, finalment, molt més llarga i hauria d'incloure Kurt Jooss i els seus deixebles, Mary Wigman i els seus deixebles, o Irmgard Bartenieff i els seus deixebles, per exemple.

*1. Cada persona té un tipus de moviment característic i propi, que configura el seu cos i genera una atmosfera emocional determinada al seu voltant.*

Tant Laban com Txèkhov consideren que moviment i caràcter estan estretament relacionats. Les qualitats de moviment predominants són un reflex del caràcter de cadascú i, alhora, el caràcter de cadascú és transformable a partir de la seva gestualitat. I això és especialment cert quan es tracta de construir un personatge. «Les cares i les mans dels éssers humans adults han estat emmotllades pels seus hàbits d'esforç», diu Laban (Laban, 1987: 27). És justament a partir del moviment de les mans que Mikhaïl Txèkhov recomana crear el gest psicològic característic dels personatges a interpretar. Imaginar com són i es mouen les mans d'un determinat personatge pot ser un primer pas per anar component la totalitat del seu comportament. «Diguem que l'actor veu el personatge moure les seves mans. Estudia aquest aspecte i a continuació incorpora el moviment com si l'imités. Després de fer-ho diverses vegades, el moviment imaginari assolirà a poc a poc una expressió veritable en el moviment de les mans. Es pot continuar fins que el mateix aspecte psicològic i físic canviï i resulti més apropiat pel personatge. Si actua d'aquesta manera, al final incorporarà el personatge íntegre i d'un sol cop» (Txèkhov, 1999: 192).

La part del cos a partir de la qual generar les característiques de moviment del personatge poden, però, variar. En altres moments, Txèkhov proposa, per exemple, començar pel moviment dels peus. A través d'aquest procediment l'interpret aconsegueix deixar de banda les seves qualitats de moviment habituals per adoptar-ne de noves.

Laban i Txèkhov creuen que el moviment de cadascú genera una atmosfera emocional particular. És com una mena d'aurèola que envolta les persones i les acompanya en tot moment. «Tot i que, evidentment, hi ha molts individus que posseeixen moltes atmosferes que van canviant amb els anys, les èpoques, els dies, etc., segueix existint una atmosfera individual que sempre és present» (Txèkhov, 2006: 95). Prendre consciència dels hàbits de moviment individuals



esdevé un primer pas, per tant, cap a la seva modificació. El segon pas consistirà en l'exploració de canvis en els factors de moviment. O sigui, la qualitat del moviment en relació amb els paràmetres espai, temps, pes i flux. «La diversitat de caràcters en l'home es deriva de la diversitat de possibles actituds cap als factors de mobilitat, i fins i tot del fet que certes tendències poden convertir-se en hàbits personals. Per a l'actor-ballerí, reconèixer que aquestes actituds individuals habituals són els indicadors bàsics del que anomenem caràcter i temperament, resulta de primordial importància» (Laban, 1987: 42).

*2. Les característiques del moviment depenen dels impulsos que el generen. Els impulsos responen principalment a les reaccions emocionals de cada individu. Les qualitats de moviment es poden estructurar en quatre (Txèkhov) o vuit (Laban) de bàsiques, la qual cosa facilita la seva anàlisi i el seu aprenentatge.*

121

L'origen del moviment, tant per a Laban com per a Txèkhov, cal anar-lo a buscar en els impulsos interns que es desencadenen a partir de les emocions, els desigs i les necessitats. A més de ser els principals detonants de l'acció, per a ells són responsables de l'atmosfera que aquesta genera. La impregnen i la determinen. Atès el seu caràcter instintiu i immediat, sovint, però, només prenem consciència de la seva existència a posteriori, i sempre que siguem capaços d'observar i reconèixer quines són les seves característiques diferencials.

Per a Laban la qualitat de moviment constitueix, concretament, la manera que tenim de canalitzar, regular o manifestar l'energia que sorgeix a partir dels «impulsos, desigs, intencions, estats d'ànim i pulsions internes» (Laban, 1978: 117). Aquesta energia s'expressa, aleshores, mitjançant moviments que tenen les característiques següents: són directes (línies rectes, focus definit) o flexibles (línies corbes, envoltants), sobtats (ràpids i momentanis) o sostinguts (lents i continus), forts (tensos i pesants) o lleugers (relaxats i eteris), lliures (deixats anar) o controlats. Els factors de moviment que Laban estableix (espai, temps, pes i flux) fan, a més a més, possible determinar

la posició exacta de qualsevol qualitat de moviment enmig d'aquestes coordenades.

Txèkhov, per la seva banda, defineix quatre úniques qualitats de moviment de referència. Estan inspirades en els quatre elements clàssics: emmotllar (terra), fluir (aigua), volar (aire) i irradiar (foc).

122 La qualitat de moviment, un cop desencadenada, impregna el moviment realitzat i la seva atmosfera associada, però també el so que pot produir i la petjada visual que pot generar. El lligam entre els impulsos interns i la seva manifestació a través de l'expressió artística porta Laban a afirmar que, quan sentim un ritme, mirem una pintura o escoltem algú interpretant música, podem imaginar el moviment que provoca aquella manifestació externa (Laban, 1978: 21 i 149); una cosa similar passaria amb la veu: escoltant una veu cantada o parlada, podem imaginar la gestualitat que l'acompanya. Això lliga amb la idea de Txèkhov segons la qual imaginant la gestualitat i el text que diu un personatge podem anar descobrint la gestualitat que el caracteritza (gest psicològic).

*3. L'interpret escènic ha d'entrenar-se per poder anar més enllà de les seves limitacions de moviment. Aquest entrenament ha de consistir, d'una banda, a eliminar els obstacles que impedeixen el moviment i, de l'altra, a exercitar-se en qualitats de moviment ben diferenciades.*

L'entrenament basat en les qualitats de moviment predisposa l'interpret a actuar amb una major varietat de registres, a produir dinàmiques ben diferenciades i, sobretot, a assumir una àmplia gamma de contrastos. Txèkhov ho formula amb aquestes paraules: «Cada cop que tinguem un paper, o fins i tot diversos papers, sobre els quals ja fa uns quants mesos que treballem, cal trobar, on puguem, els contrastos que contenen. Contrastos en tots sentits [...]. El públic no suporta una línia recta durant molt de temps, però si hi ha una varietat d'oposats, es lliurarà completament a l'actor» (Txèkhov, 2006: 126-127). Per a Txèkhov les qualitats i els contrastos propicien l'aparició de certs sentiments. A la introducció del llibre *The Mastery of Movement*, La-

ban compara el moviment dels animals i el de les persones. Segons ell, podem trobar persones que es moguin com animals, però no animals que es moguin com persones, i això torna a estar en relació amb el domini conscient de les qualitats de moviment. «Hi ha poques persones que puguin desplegar qualitats d'esforç típiques d'animals [...] En certes ocasions, o mitjançant l'entrenament, es poden allunyar de les seves fixacions i fins i tot arribar a fer ús de combinacions d'esforç impossibles per als animals als quals aquestes persones s'assemblen. La capacitat personal de canviar la qualitat de l'esforç, o sigui la manera d'alliberar l'energia nerviosa, quan es varia la composició i la seqüència dels seus components [...] constitueix l'essència pura del mim» (Laban 1987: 27). I, més endavant: «La varietat en el caràcter humà es deriva de la multiplicitat de possibles actituds en relació als factors de mobilitat, i fins i tot al fet que certes tendències es poden convertir en hàbits individuals. Per a l'actor-ballerí reconèixer que les actituds interiors habituals són els indicis bàsics del que denominem caràcter i temperament resulta de primordial importància» (Laban, 1987: 42). Cal que els intèrprets escènics s'exercitin, per tant, en la realització de qualitats de moviment diverses i ben contrastades. D'aquesta manera, el seu cos estarà a punt per realitzar canvis subtils de matís i arribar, en conseqüència, més lluny en el discurs emocional.

123

*4. Els canvis de qualitat de moviment comporten canvis en el pensament i l'emoció. Els canvis en el pensament i l'emoció comporten canvis en la qualitat de moviment.*

També en aquesta idea coincideixen Laban i Txèkhov: el moviment o, més concretament, les seves qualitats i contrastos «propicien l'aparició de sentiments» (Txèkhov, 2006: 139). Evidentment, això esdevé una eina molt útil per a l'intèrpret escènic. Les emocions són fenòmens psicofísics complexos. L'acceleració o alentiment del pols, com també el del ritme respiratori, en constitueixen, per exemple, una part significativa. Si a això hi afegim els canvis en la tensió muscular (especialment facial), sanguínia i els canvis hormonaals, ja tenim bona part del que constitueix el sentiment concret d'una emoció. És molt probable

que el lligam que existeix entre el moviment i l'emoció sigui degut a aquest fet. I resulta força plausible que la realització de moviments que comporten canvis fisiològics similars als que provoquen certes emocions en puguin propiciar l'aparició. El cos funciona com una xarxa on totes i cadascuna de les parts està estretament relacionada amb les altres. L'experiència emocional no es dona, per tant, únicament en el cervell (Pert, 2003: 184-195). La possibilitat que els moviments del cos formin part de la xarxa emocional la demostra l'estreta relació que existeix entre els pensaments (evocació d'imatges), l'emoció i el sistema immunològic, d'acord amb els darrers descobriments de la psiconeuroimmunologia.<sup>71</sup> El neurocientífic Richard Davidson ha escrit: «La comunicació entre la ment i el cos és bidireccional, i no solament en el sentit simplista de sentir-se malament si et dones un cop al dit del peu o feliç quan et fan un bon massatge. El cervell utilitza la retroalimentació sensorial del cos en la seva manera bàsica de processar la informació» (Davidson, 2012: 125). Com a exemple sobre la connexió entre el cos i les emocions, Davidson detalla un experiment que es va realitzar a 41 dones a les quals s'havia injectat botox a la cara. L'anul·lació del múscul corrugador de les celles comportava canvis (retard) en les reaccions emocionals de les dones observades davant la ràbia i la tristesa (Davidson, 2012: 126). Els moviments d'ajuntar les celles (ràbia) o aixecar-les (tristesa) juguen un paper significatiu, per tant, en el procés desencadenant de l'emoció.

*5. Una sensació de facilitat acompanya el moviment de l'interpret que ha desenvolupat la seva gestualitat i l'ha dut més enllà de les seves limitacions inicials.*

En la mesura que no hi ha tensions musculars innecessàries o parasitàries que interfereixen els nostres moviments; en la mesura que som precisos en els recursos cinètics que fem servir i que actuem

71. La psiconeuroimmunologia és la ciència que estudia les interrelacions entre els processos psíquics, el sistema nerviós, el sistema immunològic i el sistema endocrí del cos humà.

amb economia d'esforç; en la mesura que una qualitat de moviment no es veu perjudicada per la ressonància tensional de l'anterior; en la mesura que la totalitat del cos participa de cada canvi d'una manera equilibrada i eficient des del punt de vista articular, el recorregut que ens va portant d'un matís al següent, d'un sentiment al pròxim, passa a ser experimentat com a fàcil, fluid o, fins i tot, inevitable. Quan els animals joves i els nens juguen, o quan els ballarins i els actors assagen, ens diu Laban, el que fan, entre altres coses, és temp-tejar diferents seqüències d'esforç amb la finalitat d'anar trobant les millors solucions de moviment. «La recerca de la millor combinació possible d'esforç per a cada situació acompanya aquestes proves. El cos controlat per la ment s'entrena per reaccionar amb celeritat, fent ús de les millors configuracions d'esforç, a tots els requeriments de les diferents situacions, fins que l'adopció de la millor passa a ser automàtica» (Laban, 1987: 32).

125

Però qui més ha parlat i insistit sobre la conveniència d'actuar amb sentiment de facilitat és Mikhaïl Txèkhov. Txèkhov recomana que a l'escena es facin tots els moviments, fins i tot quan són increïblement intensos i violents, d'una manera fàcil. El sentiment de facilitat «fa l'actor doblement feliç sobre l'escenari, i el públic, triplement feliç quan el mira», ens diu (Txèkhov, 2006: 106). Els descobriments sobre les cèl·lules mirall així ho semblen certificar.

Sigui com sigui, el sentiment de facilitat no és només aplicable al camp de la interpretació actoral. També en el terreny musical trobem intèrprets i compositors destacats que demanen una actitud relaxada i lliure davant de l'acte performatiu. Quan Mozart diu: «Per tocar bé una obra s'ha de tocar com si s'improvisés» (Nieto, 2006: 88), es refereix, sens dubte, a la necessitat d'actuar des d'una sensació de fluïdesa i facilitat.

## Rudolf Laban, Lea Daan, Alfons Goris i Mudra

126

Alfons Goris, el professor de ritme Fernand Sirren<sup>72</sup> i el director artístic Micha Van Hoecke constitueixen el grup de professors més estables i, jo diria, influents de l'escola per a intèrprets de l'espectacle Mudra,<sup>73</sup> de Maurice BÉjart, durant els anys vuitanta. Goris, que s'encarrega de l'assignatura anomenada teatre, imparteix un programa basat en exercicis d'arrel lecoquiana (improvisacions sobre forces de la natura i els animals) i labaniana (els esforços), mitjançant improvisacions amb moviment i text, on cadascun dels estudiants s'expressa en el seu propi idioma. Els exercicis sobre els vuit esforços bàsics de Rudolf Laban, que descriu més endavant, provenen del seu mestratge, que vaig tenir l'honor de rebre a principis dels anys vuitanta en aquesta destacada escola belga.

Alfons Goris coneix el treball de Rudolf Laban a través de Lea Daan,<sup>74</sup> ballarina que ha estudiat amb Kurt Jooss a Essen, Albert Knust, a Hamburg i, finalment, amb Rudolf Laban, a Berlín. A partir de 1931, Daan retorna al seu país d'origen, Bèlgica, i inicia una important tasca d'ensenyament i difusió del treball de Laban a Anvers, on imparteix classes al seu estudi particular i, alhora, a l'Studio van het Nationaal Toneel, que esdevindrà a partir de 1946 l'Studio Herman Teirlinck.<sup>75</sup> És en aquesta escola on es forma Alfons Goris, que anys més tard n'esdevindrà, a més a més, director artístic.

Durant la segona meitat del segle xx, Goris contribueix enormement a difondre, doncs, els coneixements i les aportacions de Laban entre

72. Vegeu Raimon Àvila, *Moure i commoure, Consciència corporal per a actors, músics i ballarins*, capítol 11.

73. Vegeu nota 9.

74. Lea Daan (1906-1995), nom artístic de Paula Gombert.

75. Per a més informació sobre Lea Daan, vegeu Marijke Van Heddeghen, «La vision de Lea Daan», *Nouvelles de Danse*, automne 1995, núm, 25, p. 39-47.

els que aviat anirien consolidant-se com els nous actors, directors, ballarins i coreògrafs emergents europeus. I ho fa amb tant de respecte com esperit crític. En un article publicat a la revista *Nouvelles de Danse*,<sup>76</sup> Goris parla de l'aplicació que ell fa dels principis de Laban en la formació d'actors. Explica una anècdota viscuda el 1965 quan va donar una conferència sobre «l'aplicació de l'eukinètica de Laban en el treball del personatge», amb demostracions a càrrec d'alumnes de l'Studio van het Nationaal Toneel, a la qual va assistir entre el públic Kurt Jooss. Segons diu Goris, en una conversa posterior a la conferència, Jooss es va mostrar sorprès, i fins i tot crític, amb el fet que apliquéss el treball de Laban al teatre, la qual cosa demostra –i en això té raó Goris–, sense anar més lluny, que Jooss no havia llegit *The Mastery of Movement*. Alfons Goris es permet, en aquest article, ser crític amb algun aspecte de l'entrenament físic de Laban, concretament el que fa referència a la pràctica de les escales A i B basades en les direccions del moviment que es deriven d'imaginar-nos dins un gran icosaèdre. Laban atribuïa a aquests moviments un sentit diguem-ne transcendental. Goris, en canvi, després d'haver-los estudiat a fons amb Lea Daan, ens confessa: «En el meu treball d'actor mai no he constatat el profit d'aquest estudi avançat de l'espai. Després d'uns quants anys tot això m'ha semblat un tencacloques, una mena de càlcul infinitesimal, útil per a especialistes. Per a un no-ballarí això vorejava l'obsessió. El que havia començat com una crida a la llibertat, la presa de consciència d'una llibertat nova i existencial, acabava en formes estereotipades i fórmules enrevessades. Per contra, el que m'ha semblat d'una gran importància dins l'herència de Laban és la seva visió inicial de l'espai, el JO dins l'INFINIT, tal com suggereix en el seu llibre *Die Welt des Tänzers*».<sup>77</sup>

76. Alfons Goris. «Des principes de Laban dans la formation de danseur et de l'acteur», *Nouvelles de Danse*, automne 1995, núm. 25, p. 31-38.

77. Alfons Goris. «Des principes de Laban dans la formation de danseur et de l'acteur», *Nouvelles de Danse*, automne 1995, núm. 25, p. 32-33.

Goris es refereix a l'organització del moviment a partir del centre corporal en relació amb els tres plans (sagital, frontal, horitzontal) i les direccions amunt-avall, dreta-esquerra, endavant-enrere, així com la relació emocional que aquests moviments impliquen (pujar, baixar, obrir, avançar i retrocedir). Goris estableix, doncs, a partir de Laban, la següent taula de correspondències entre desplaçament en l'espai, qualitat de moviment i emoció:

- a) Amunt-lleuger: alliberament, alegria.
- b) Avall-pesant: empresonament, desesperació.
- c) Esquerra/dreta-estret/ample: modèstia/creixement-pudor/poder.
- d) Enrere-ràpid: antipatia, angoixa.
- e) Endavant-lent: simpatia, calma.<sup>78</sup>

128

Val a dir que és una taula prou clara, orientativa i basada, en part, en reaccions emocionals força generals que es poden estendre, seguint els postulats darwinians, a la totalitat de l'espècie. A més, serveix com a taula de referència i permet, per exemple, aproximacions a mig camí entre un moviment i un altre.

En aquest mateix article trobem una referència a allò que Goris considera «la més fascinant de les teories de Laban», la seva aproximació a les dinàmiques de moviment mitjançant la combinació dels paràmetres espai, temps i pes, conegudes amb els noms dels esforços.

Les classes que descriurà a continuació parteixen de l'esquema a què va arribar Goris, probablement heretat de Lea Daan, i l'origen del qual cal anar a buscar, sens dubte, en Laban. Ara bé, ni les característiques definidores ni la terminologia que ell utilitza, a banda de ser en francès, es pot dir que corresponguin ben bé a les de Laban. Per a ell els vuit esforços bàsics són: *cogner*, *presser*, *glisser*, *flageoler-tituber*, *frapper*, *tirer*, *planer* i *vibrer*. Així els vaig aprendre d'ell. Vull remarcar

78. Alfons Goris. «Des principes de Laban dans la formation de danseur et de l'acteur», *Nouvelles de Danse*, automne 1995, núm. 25, p. 36.



que és a partir d'aquí que he establert la meva proposta. Observem, ara, la correspondència d'aquests noms amb els originals anglesos de Laban. La correspondència seria, respectivament: *slashing*, *wringing*, *floating*, *flicking*, *punching*, *pressing*, *gliding* i *dabbing* (Laban, 1969: 21-22). Val la pena notar que entre aquestes dues estructures hi ha qualitats que no són gaire o, millor dit, gens, equivalents.

Per començar *cogner* i *slashing* no són ben bé el mateix (el primer es podria traduir per copejar, i el segon, per esquinçar o fuetejar), *presser* i *wringing* tampoc (prémer i retorçar), *glisser* i *floating* tenen ben poc a veure (relliscar amb flotar), així com *flageoler-tituber* i *flicking* (balbucejar-titubejar i donar copets lleus i dispersos), *tirer* i *pressing* (tibar / estirar i prémer), i, de fet, la resta dels esforços tampoc no acaben de coincidir. Jo diria que part de la confusió deriva de la mateixa interpretació dels paràmetres espai, temps i pes. Per a Laban, les direccions del moviment en l'espai són directes (dibuixen línies rectes i tenen focus) o flexibles (envolten el seu objectiu i es desenvolupen en línies corbes). Per a Goris, l'espai és més aviat perifèric o central, obert o tancat (o bé «en l'espai» o «contra l'espai»). Aquesta nova interpretació de l'espai probablement prové dels canvis que va fer Jooss en la seva adaptació dels moviments fonamentals de Laban. Cal recordar que Lea Daan va ser abans alumna de Jooss que de Laban, i durant un període molt més llarg. Al llibre *Modern Dance, The Jooss-Leeder Method*, de Jane Winearls, trobem referències a l'espai en dos llocs significatius: d'entrada, en el capítol número 1 («Principis del moviment»), on al factor anomenat «tensió-relaxació» afegeix una direcció de moviment «cap endins» o «cap enfora» (Winearls, 1978: 19); i, en segon lloc, en el capítol 3, dedicat a les «dinàmiques», on trobem una estructura clarament inspirada en els esforços de Laban, però amb els factors de moviment canviats. En comptes de basar-se en l'espai, el temps i el pes, en aquest cas ens trobem energia (fort i lleuger o tensió / pesant i flux o relaxació), disseny (central o perifèric)<sup>79</sup>

79. Cal assenyalar que els termes 'central' i 'perifèric' també existeixen en Laban,

i velocitat (ràpid / sobtat o lent / sostingut) (Winearls, 1978: 79-91). Tot això ens dóna una idea de fins a quin punt Jooss canvia les idees i els plantejaments del seu mestre respecte a la manera d'interpretar el moviment en relació amb l'espai. En la terminologia de Goris es pot notar, doncs, una barreja entre allò que prové de Laban i allò que té el seu origen en la reinterpretació de Jooss, rebuda a través del mestratge de Lea Daan. I aquest ha estat el punt de partida.

130

La pregunta que cal fer-se és: per què Jooss canvia la terminologia i concepció del moviment de Laban? Jo diria que si fa això és perquè en la proposta de Laban hi ha aspectes confusos, que poden ser interpretats de diverses maneres; concretament en relació amb els paràmetres espai i pes.

Pel que fa a l'espai, els termes 'directe' i 'flexible' de Laban fan referència a la trajectòria del moviment més que no pas a la direcció amb què es relaciona l'interpret en relació amb l'espai que l'envolta. És possible que el concepte junguà d'introvertit i extravertit influeixi en el darrer Laban, com assenyala Janys Hayes en *The Knowing Body, Yat Malmgren's Acting Technique*. Segons Hayes, en el període anglès, Rudolf Laban estava escrivint un llibre en col·laboració amb William Carpenter, en què incorporava les tipologies junguianes al seu treball d'anàlisi del moviment. Aquest llibre, amb el títol provisional de *Movement Psychology*, no va arribar a sortir publicat (Hayes, 2008:41). Sembla versemblant pensar, per tant, que ell mateix es va anar decantant per una interpretació nova de l'espai en termes de moviment cap enfora i cap endins; és a dir, obert a l'espai i, per tant, projectat cap enfora (irradiant, en termes de Txèkhov) o bé tancat (recollit cap al centre). Pel que fa al paràmetre pes («energia» per a Jooss-Leeder), la confusió de variables és encara més gran. El mateix fet que el nom del paràmetre

però no com a factors de moviment bàsics. Es fan servir per descriure els moviments que travessen la cinesfera (recorreguts). Són centrals aquells que passen pel centre, perifèrics els que freguen el perímetre, i transversos els que passen per l'interior de la cinesfera sense, però, travessar el centre (Adrian, 2008: 98).

sigui 'pes', però que les seves dues variables siguin 'fort' i 'lleuger' –i no 'pesant' i 'lleuger'– crea confusió. La meua proposta, com veurem, és de ser molt més clars i específics, centrar-se en la tensió muscular més que no pas en el pes, i anomenar el paràmetre «tensió muscular», i les seves variables, «fort» i «flux», per tal d'eliminar ambigüitats.

### **Canvis, millores i transformacions**

Quan Hayes diu que Yat Malmgrem «va començar a utilitzar els termes de Laban de noves i significatives maneres» (Hayes, 2008: 51), està parlant d'un fenomen que s'ha anat produint –i que, potser, cal esperar que se segueixi produint– en relació amb els principis d'anàlisi del moviment de Laban, una vegada i una altra. O sigui, la seva successiva reformulació. I si això ha anat passant al llarg dels anys, és perquè Laban va tocar moltes tecles, va fer moltes propostes, va demostrar ser una persona entusiasta, incansable i molt inquieta, que va deixar, però, moltes idees per anar concretant. La pràctica del moviment a partir de l'estructura bàsica que ell va formular ha servit com a punt de partida per a tota mena d'aproximacions tècniques al moviment. Un nombre important de directors i coreògrafs se n'han servit, d'altra banda, a l'hora de crear els seus espectacles; entre els quals cal incloure primeres figures com ara Pina Bausch o William Forsythe. Ha estat, doncs, i és encara avui, una estructura extraordinàriament fèrtil, però el procés de reformulació i millora continua essent, als meus ulls, pertinent. La seva aplicació, en els diversos camps en què s'ha anat desenvolupant, així ho aconsella. Els canvis que proposo respecte al treball sobre les qualitats de moviment (esforços) són els següents:

1. Pel que fa als factors de moviment: en comptes d'espai, temps i pes, anomenar-los espai, temps i tensió muscular.
2. Pel que fa a les variables del factor espai: en comptes de directe i flexible, fer servir els termes obert i tancat. El moviment tancat és aquell que es dirigeix cap al centre corporal i genera corbes. El mo-

viment obert és aquell que es projecta enfora, té un focus ben definit i genera rectes.

3. Pel que fa a les variables del factor temps: passen a anomenar-se ràpid i lent. Conceptualment coincideixen, però, amb les de sobtat i sostingut, originals de Laban. Parlar de moviments ràpids i lents és més fàcilment comprensible per a l'estudiant. Els aspectes sobtat i sostingut esdevenen, aleshores, adjectivacions de ràpid i lent.

4. Pel que fa a les variables del factor tensió muscular: passen a ser fort i fluix. En aquest cas, els termes coincideixen amb els originals de Laban,<sup>80</sup> però, situats decididament en relació amb la tensió muscular, i no pas amb el pes, faciliten la seva fàcil i immediata comprensió. I no donen peu a especulacions interpretatives. A l'esforç fort correspon tensió muscular intensa, i al fluix, relaxació, alliberament articular i qualitat de moviment respirada i lleugera.

132

5. Pel que fa als noms dels esforços: en comptes de *slashing*, *wringing*, *floating*, *flicking*, *punching*, *pressing*, *gliding* i *dabbing* passen a ser copejat, premsada, relliscós, balbuçeig-titubeig, impacte, estirada, planada i vibrat. No es tracta d'una simple traducció dels termes originals anglesos. Es tracta d'una reinterpretació a partir dels noms que utilitzava Alfons Goris en francès. És a dir: *cogner*, *presser*, *glisser*, *flageoler-tituber*, *frapper*, *tirer*, *planer* i *vibrer*. Notem que un dels canvis que proposo en la traducció catalana és passar de l'ús del gerundi (o infinitiu en altres textos de Laban) al del substantiu. Generalment, a les classes de dansa no se sol dir «ara practicarem el saltar», sinó més aviat «ara practicarem el salt». Si bé és cert que a l'escola Mudra era habitual sentir expressions com ara «aujourd'hui on va faire le cogner» o «il a un très bon planer», em va semblar més apropiat optar per la substantivació del verb fins i tot quan això generava neologismes.

80. Lisa Ullman, en la versió revisada de *The Mastery of Movement* utilitza els termes *Fine touch* i *firm* en comptes de *light* i *strong* (Laban, 2011: 76).

### Aclariments sobre el concepte «esforç»

El terme alemany que Laban fa servir inicialment per definir el que posteriorment anomena, en anglès, «esforç» és *antrieb*. *Antrieb* té relació amb la intencionalitat o l'impuls de moviment, mentre que la paraula esforç sembla remetre més aviat a la qualitat del moviment que s'està realitzant. D'acord amb Bartenieff, «Laban indentificava l'espai, el pes, el temps i el flux com els factors de moviment respecte als quals els intèrprets poden tenir diferents actituds, depenent del temperament, la situació, l'entorn i moltes altres variables. En alemany, va donar el nom d'*antrieb* a les actituds envers els factors de moviment, una combinació de *an* ('en el') i *trieb* ('impuls, pulsíó, energia'). Representava la necessitat de l'organisme de fer-se conèixer. En la traducció anglesa, *antrieb* va esdevenir *effort*.» (Bartenieff, 2002: 51).

133

Així doncs, els esforços, en el seu origen, responien a l'organització interna dels impulsos d'energia o, en paraules de Laban, «la manera d'alliberar l'energia nerviosa» (Laban, 1987: 27), més que no pas a la qualitat del moviment en ella mateixa. Convé assenyalar que la paraula *trieb* ja era molt utilitzada, a principis del segle XX, per la psicoanàlisi (pulsíó). Laban ho expressa així: «Tot moviment humà es troba indissolublement lligat a un esforç, que en constitueix l'origen i l'aspecte interior. L'esforç i l'acció resultant poden ser involuntaris i, alhora, inconscients, però és clar que són sempre presents en qualsevol tipus de moviment del cos; si no fos així, no podrien ser percebuts pels altres, ni ser efectius en relació amb el seu entorn. L'esforç resulta visible en el moviment que integra l'acció d'un treballador o un ballarí, i és audible quan es canta o es parla. Si hom sent una rialla o un crit de desesperació, pot visualitzar en la seva imaginació el moviment que acompanya l'esforç audible» (Laban, 1987: 42).

## L'entrenament de l'interpret performatiu basat en els esforços

El treball sobre qualitats de moviment proporciona a l'interpret un ventall més ampli i matisat de registres i l'obre a experimentar noves possibilitats expressives. Permet, a més a més, detectar els punts forts i febles de l'actor, el músic o el ballarí, pel que fa a la seva paleta de colors així com els aspectes gestuals bloquejats. És a dir, aquells esforços als quals es nega la possibilitat d'existir o manifestar-se plenament, per raons físiques, caracterològiques, morals o educatives.

134

El treball d'entrenament basat en els esforços és, en últim terme, un treball de consciència corporal que ens ha de permetre adonar-nos de com ens movem, d'una banda, i de com som vistos quan ens movem, de l'altra. Sovint tenim la sensació subjectiva de fer moviments molt forts o fluixos, molt oberts o tancats, molt ràpids o lents, quan en realitat no ho són tant com ens havia semblat. Això és degut al fet que els registres que ens són més estranys són viscuts amb més intensitat –tot i no ser-ho– que els que ens són habituals. En aquest sentit és recomanable l'ús de l'enregistrament i visionat videogràfic, així com el comentari sistemàtic sobre la percepció de les qualitats generades pels altres estudiants i pel professor per tal d'afavorir un ajust progressiu a la realitat de les pròpies sensacions de moviment.

Els aspectes tècnics que solen perjudicar la bona execució de les qualitats de moviment estan relacionats amb:

**Pel que fa a l'espai obert**, les espatlles i el coll involuntàriament encongits perjudiquen les línies obertes. La columna lumbar en lordosi excessiva o els braços tirats enrere en una voluntat exagerada d'obrir acaben trencant, igualment, la bona irradiació del moviment i reduint la projecció cap a l'espai posterior. Cal que les cames s'arrelin bé i els genolls no es desviïn de la bona alineació articular de les cames. Finalment, les mans han de participar del moviment i completar les

línies d'irradiació que parteixen del centre. Unes mans caigudes, closes, afebleixen igualment l'espai obert.

**Pel que fa a l'espai tancat**, la presència de rigidesa a la regió lumbar impedeix la flexió regular de l'esquena i limita, per tant, l'acció de tancar-se al voltant del centre. En esforços com ara el copejat, sovint la pelvis adopta, sense que en siguem conscients, posicions d'anteverció que trenquen la línia corba que s'inicia a l'esquena i troba continuïtat en les cames. Tot això limita i desdibuixa els esforços que anomenem tancats.

**Pel que fa al temps ràpid**, cal partir d'un estat corporal relaxat però alerta, generar una acumulació d'energia i deixar que l'esclat desencadenat ens sorprengui a nosaltres mateixos. Els accents de moviment sobtats es dilueixen i perden velocitat si es posen de manifest els nostres moviments preparatoris, per exemple per agafar impuls o bé si no es parteix d'un nivell alt de lentitud o de la immobilitat.

135

**Pel que fa al temps lent**, la rigidesa i la tensió excessiva solen contaminar el moviment d'espasmes i tremolors que traïxen el fil de moviment, pausat i continu, dels esforços lents. Cal estar centrat i deixar-se portar per la sensació que el moviment es mou per un corrent extern extraordinàriament reposat.

**Pel que fa a la tensió forta**, no aconseguim qualitats fortes quan ens crispem, quan fem més tensió perifèrica que central. La tensió al coll perjudica, per exemple, la bona emissió de la veu que acompanya les qualitats fortes. Cal aconseguir, per tant, tensió sense crispació. Les tendències hipotòniques també perjudiquen, evidentment, els esforços forts.

**Pel que fa a la tensió fluixa**, també en aquest cas la rigidesa i la tensió residual són les principals causants de qualitats fluixes no prou aconseguïdes. Per generar l'atmosfera pròpia de les qualitats fluixes és imprescindible sentir el moviment de la respiració en la totalitat del cos. Les qualitats fluixes tenen molt a veure amb les sensacions

aèries, etèries i vaporoses quan són obertes (planada i vibrat) i amb el moviment líquid, oliós i gelatinós quan són tancades (relliscós i balbuçeg-titubeig).

En la mesura que anem avançant en la pràctica dels esforços, la consciència es trasllada de la cinètica a la cinemàtica. És a dir, prenem consciència de les característiques del moviment en tant que qualitats específiques en elles mateixes (cinemàtica) més que no pas del moviment en tant que resultant d'unes determinades forces (cinètica). Adonar-nos dels nostres hàbits de moviment ens confronta, aleshores, amb la nostra manera d'habitar el món, el nostre comportament i, en definitiva, amb la nostra personalitat. Les preguntes que ens anem fent a mesura que ens habituem al treball sobre qualitats de moviment són, per tant: tendim a actuar d'una manera oberta, tancada, ràpida, lenta, forta, fluixa, lliure o controlada? En som realment conscients? Podem identificar-ne les raons psicològiques? Podem entreveure el suport caracterològic del nostre comportament corporal?

136

Els exercicis que trobareu a continuació tenen, com he dit, el seu origen en les classes que vaig rebre d'Alfons Goris, a l'escola Mudra. La diferència fonamental és que a Mudra les improvisacions eren individuals, i les que jo proposo són, com veureu, grupals. Un cop els diversos esforços, però no la totalitat d'ells, havien estat temptejats a través d'aquestes improvisacions, procedíem a combinar-los amb exercicis d'altres alumnes, buscant a través de la simultaneïtat, punts de coincidència. Finalment, ajustàvem la composició segons el nostre criteri i la preparàvem per a una presentació davant d'un públic intern; és a dir, format per professors i alumnes d'altres cursos. A l'Institut del Teatre de Barcelona hem tendit, però, a seguir un altre procediment: hem assajat totes i cadascuna de les qualitats de moviment mitjançant improvisacions sobre situacions fictícies (imatges de reforç), generalment en grup, tot i que, en algun cas, individualment. I ho hem enregistrat en vídeo. Posteriorment, hem visionat els moviments enregistrats i hem pres nota dels punts forts i febles en cadas-



cun dels estudiants. Aleshores hem introduït elements de composició associats als paràmetres espai, temps, tensió i flux, i, tot seguit, hem fet grups de dos o tres estudiants i creat petits esquetxos d'entre tres i cinc minuts de durada al voltant d'un tema determinat, amb música o sense, amb text o sense, però sempre amb un ús simultani del moviment i la veu, per explorar les qualitats que ens eren més difícils i buscar com transitar a través dels contrastos. Aquests exercicis s'han desenvolupat, corregit, polit, millorat, a còpia de presentar-los repetidament a la resta del grup, per fer-ne una anàlisi entre tots.

## Les vuit accions bàsiques d'esforç

Els vuit esforços bàsics neixen de la següent combinació dels paràmetres espai, temps i tensió muscular.

<b>Esforç</b>	<b>Espai</b>	<b>Temps</b>	<b>Tensió</b>
Impacte	Obert	Ràpid	Fort
Vibrat	Obert	Ràpid	Fluix
Estirada	Obert	Lent	Fort
Planada	Obert	Lent	Fluix
Copejat	Tancat	Ràpid	Fort
Balbuceig-titubeig	Tancat	Ràpid	Fluix
Premada	Tancat	Lent	Fort
Relliscós	Tancat	Lent	Fluix

Cal notar que en aquesta taula cada factor de moviment presenta dues posicions. Per exemple, l'espai pot ser obert o tancat, etc. La realitat, però, ens mostra tota una gamma de possibilitats entre un espai completament obert i un de completament tancat. Podem dir, per tant, que es tracta d'una taula feta amb posicions absolutes o extremes. Si establim una gradació en l'espai, de tal manera que el 0 sigui el màxim de tancat i el 10 el màxim d'obert, aleshores podem definir moviments amb un espai 2, 3, 6, 8, etc. La meua proposta consisteix a establir, efectivament, una escala de matisos que va de l'1

al 10, en què les posicions 1 són per als moviments tancats, els lents i els fluixos, i les 10, per als oberts, els ràpids i els forts. La suma dels valors d'un esforç indica, en aquest cas, el nivell d'energia que el suporta, entenent que obrir demana més energia que tancar, anar ràpid més que anar lent, i fer tensió muscular més que deixar-ne de fer. La combinació de qualitats de moviment s'eleva, quan adoptem aquest sistema de classificació, a mil possibilitats, i la suma dels seus valors d'energia comprèn una franja que va de 3 (nivell més baix: relliscós 1,1,1) a 30 (nivell més alt: impacte 10,10,10).

### **Impacte (10, 10, 10)**

139

Els moviments impacte són ràpids i lluminosos com el flaix d'una màquina de fotografia. Pel que fa a l'espai es caracteritzen per estendre's en línia recta cap a un punt concret o, eventualment, irradiant cap a tot arreu, com uns focs artificials. Quan el seu valor energètic és el màxim (deu a cada factor), resulten fulminants. Aquesta gamma de moviments ràpids, precisos en la seva direcció oberta, i forts, ens fa pensar immediatament en les *kates* de les arts marcials, cops destinats a sorprendre i abatre el contrincant, moviments, en definitiva, sobtats, desencadenats per impulsos d'energia intensos. També cal incloure en aquesta categoria alguns moviments acrobàtics i bona part de la gestualitat dels cantants de música moderna quan es projecten i busquen estendre's, irradiar la seva energia fins a l'infinit. Els salts de l'arlequí són essencialment del tipus impacte, així com els atacs d'esgrima, l'eficàcia dels quals resideix en la seva velocitat i precisió. Igualment, els gestos que es fan per avisar persones llunyanes són impacte. La veu que acompanya l'impacte és, per tant, curta i seca, oberta i ben projectada.

## EXERCICI 1

### Lluita contra la música

L'exercici anomenat «lluïta contra la música» té com a objectiu facilitar l'emergència de l'impacte, els paràmetres del qual són obert en l'espai, ràpid en el temps i fort en la tensió muscular.

Per tal d'aconseguir línies rectes, amb una direcció clara, focus i projecció cap enfora cal mantenir un bon arrelament, iniciar els moviments des del centre i evitar encongiments d'espatlles i coll.

Els moviments ràpids i sobtats no han de ser previsibles. El cos no ha de mostrar moviments de preparació que puguin reduir el seu efecte sorpresa. Si s'executen damunt d'un fons musical, convé que marquin accents que no coincideixin amb els temps musicals. És per això que aquest exercici l'anomenem lluita contra la música. Intentarem, doncs, anar contra la música, posar accents fora de temps, trencar el ritme musical.

La força necessària per a l'impacte s'ha de desencadenar sense crispació. Ha de ser la justa, sense caure en el sobreesforç, i hem de permetre que esclati sense interferències.

Obriu la mirada i apropieu-vos de l'espai que us envolta. Preneu consciència del lloc que ocupeu. (Pausa.) Imaginem que som els amos d'aquest petit territori que ens envolta i que ara serà amenaçat per alguns elements invasors. Imaginem que aquests elements invasors són extraterrestres carregats de molta mala llet. Petits, terriblement ràpids, agressius i malèvols. (Pausa.) Els identifiquem amb la música. Els extraterrestres són la música. Estigueu atents i disposeu-vos a reaccionar abans que ells donin el primer cop. Cal actuar d'una manera precisa, imprevista i, sobretot, eficaç. Ens movem com guerrers entrenats en arts marcials, com protagonistes de videojocs capaços de realitzar moviments molt ràpids i ben definits en l'espai. Atenció, quan posi la música ells començaran a apropar-se. (Sona una música amb una introducció inquietant i un començament estrident, fort i ràpid.) Compte, cal estar alerta! Que no us agafin desprevinguts!

Ja són aquí! Ataqueu, feu-los fora! Per aquí en ve un! Que no us sorprenguin per l'esquena! Ràpid! (Silenci musical.) S'han retirat. Aproveiteu per recuperar el centre, enfortir el contacte amb el terra, sentir que teniu els peus ben recolzats a terra, dominar l'espai. Respireu. (Torna a sonar la música.) Atenció! Ja els tornem a tenir aquí! Ataqueu! No us despisteu. No abaixeu la guàrdia! Més ràpid, més obert, més fort! Sigueu nets i precisos. No us tanqueu! Aixequen la barbata, domineu l'enemic amb la vostra actitud. Elimineu-los, feu-los fora del vostre espai!

### **Vibrat (10, 10, 1)**

Obert, ràpid i fluix, el vibrat és una qualitat poc freqüent. Alfons Goris considerava que es tractava d'un esforç que es podia percebre després d'un moment fort, físicament o emocionalment, però no es podia practicar, perquè es tractava d'una mena de ressonància que quedava en l'aire: la cara radiant, la sang a la punta dels dits. Era com el moment de reverberació després d'un atac d'epilèpsia o l'excitació a flor de pell dels enamorats.

Si ens centrem en la combinació dels paràmetres que el caracteritzen, veiem que el vibrat apareix en alguns tremolors de les mans quan estem amb el cos ben desplegat a l'espai i no estem tensos. El vibrat és una planada (obert, lent i fluix) trencada per petits moviments ràpids. El terme anglès *dabbing* se sol traduir per donar tocs lleugers. Té relació amb els registres del vibrat en la mesura que aquests tocs són oberts, ràpids i fluixos.

Allò que fa el vibrat poc freqüent es deriva de la dificultat per realitzar moviment oberts i ràpids amb poca tensió muscular. Els gestos, en tot cas, que tenen aquestes característiques s'apropen al vibrat, encara que no siguin 10,10,1; és a dir, el màxim d'oberts, el màxim de ràpids i el mínim de forts. És difícil, però no impossible, fer vibrats amb els peus o el cap. Es tractarà sempre de moviments petits, lleugers, però oberts i ràpids.

**Estirada (10, 1, 10)**

L'estirada és un esforç obert, lent i fort. Hi ha una direcció clara i ben definida que es manté i s'accentua en el gest de l'estirada. Assenyalar d'una manera emfàtica un punt determinat o moure's entre forces que ens tiben en direccions contràries són accions pròpies de l'estirada. En la dansa clàssica i en la gimnàstica hi podem trobar moments en què el temps s'atura, la tensió es manté i l'espai es conserva obert i ben projectat cap enfora –per exemple, en moments que cal conservar l'equilibri en posicions difícils (funambulistes, gimnàstica, etc.). Res no ajuda més a mantenir-se en equilibri que imaginar-nos travessats per coordenades que tiben cap enfora.

En la dansa flamenca els moments oberts, lents i forts també són força freqüents. Són posicions aguantades per una mena d'esquinçament tràgic interior que fan que l'energia s'irradiï amb força i el temps es mantingui com suspès en l'aire.

Els cossos en els quals les qualitats fortes i lentes són habituals tendeixen a desenvolupar una musculatura fibrosa (en el cas de l'estirada) o hipertrofiada i voluminosa (en el cas de la premsada). D'acord amb Laban, els hàbits de moviment configuren el cos. Això és més fàcil d'entendre quan practiquem les qualitats durant una estona i ens imaginem l'univers de sensacions corporals que l'envolta.

**EXERCICI 2****Moviments d'estirada en els tres plans**

Ens situem en un gran espai imaginari. Drets, peus junts, braços al costat del tors, arrelats, centrats, travessats per una línia imaginària que va del cel a la terra. La nostra presència organitza l'espai. Sentim l'espai que tenim davant, el que tenim darrere, el que tenim damunt, a sota i a les bandes. (Pausa. Música.)<sup>81</sup> Apugem, aleshores, els braços

81. És aconsellable fer servir una música solemne i tensa a la vegada. Per exemple, «Tu mirá», de Lole y Manuel.

pel pla frontal (també anomenat pla porta) estirats com llances, amb les mans rectes, els dits junts. Hi ha tensió, el moviment és lent i la projecció cap enfora és constant. La barbeta està una mica aixecada. L'actitud postural que anem adoptant denota govern i superioritat. Els braços continuen el seu recorregut fins a assolir la verticalitat. El nostre cos és la corda d'un arc ben tibet. Aleshores ens inclinem endavant i fem una passa, mantenint el tors recte. Estem marcant un moviment en el pla sagital (o pla roda). Fem una segona passa i obrim els braços recolzant-los en una superfície plana a l'alçada del nostre centre; és a dir en el pla transversal (o pla taula). Completem el moviment fent una altra passa, canviant de front i doblegant una cama de tal manera que el tors queda inclinat amb els braços oberts, dibuixant una creu inclinada. Tot seguit ajuntem les cames i portem els braços a l'horitzontal del pla frontal, de nou. Recollim el moviment i retornem a la vertical, amb un braç doblegat davant i l'altre darrere. A partir d'aquí girem lentament sobre nosaltres mateixos, estenent els braços. Totes les parts del cos ben obertes, fent créixer el moviment, arribant als horitzons. Sense pressa, dominant l'espai. (Pausa.) Omòplats separats, espatlles baixes, coll llarg. No parem de créixer. La nostra manera de caminar fa pensar en el tarannà i la gestualitat dels toreros. Retornem a la posició inicial i descansem. (Pausa.) Repetim l'exercici buscant arribar més lluny. El moviment és ara encara més projectat en l'espai, més fort i enèrgic en la tensió i més sostingut i lent en el temps.

### **Planada (10, 1, 1)**

La planada mostra la capacitat que té l'interpret per relaxar-se, actuar amb economia d'esforç, respirar el moviment i estendre's per l'espai. El terme 'planada' aplicat als esforços sorgeix a partir del verb 'planar', definit així pel diccionari de l'Enciclopèdia Catalana: «Sostenir-se un ocell enlaire amb les ales esteses, sense alabatre». El corrent d'energia que caracteritza la planada va cap enfora, surt suaument per la punta dels dits. El moviment que genera la qualitat oberta, lenta i fluixa de la planada ha de ser al més lent possible, sense interrompre's ni limitar-se a una part del cos.

Quan tot el cos entra en un moviment continu, lent i obert, però sense cap mena de tensió innecessària, aleshores es transforma i l'interpret es fa més gran, alt i lluminós. Esdevé un déu caminant radiant per damunt dels núvols. Cal eliminar, per tant, tota ombra d'encongment a les espatlles; el coll ha de trobar la seva verticalitat sense esforç i tot el cos participar d'un ritme respiratori lent i pausat. Cal obrir la mirada i il·luminar la cara. La planada és apol·línia, mediterrània, etèria. La seva aparició a l'escena provoca admiració, veneració i meravella.

### EXERCICI 3

144

#### **Dos àngels s'apropen fent planada, cara a cara**

Ens agrupem i fem dues fileres de parelles separades per uns tres o quatre metres de distància. Cada parella d'una banda de la filera s'encara a una altra parella de l'altra banda, estant el segon membre de cadascuna d'elles situat just darrere del primer, amb les mans a les seves espatlles. La persona de davant és qui farà l'exercici de la planada. La de darrere l'ajudarà a obrir i afluïxar més i més, a no tancar les espatlles, a no encongir el clatell, a alinear la pelvis, a desplegar els dits de les mans, a no abaixar el cap o la mirada. És a dir, a fer totes aquelles correccions posturals i d'ús corporal que faciliten l'obertura del cos a l'espai. I tot això d'una manera relaxada, respirada, fluïxa. (Pausa.) Quan posaré una música començarem a obrir els braços lentament; no cal moure's de manera simètrica i, sobretot, cal evitar tensions innecessàries. Imagineu el color de la planada, blau cel, quasi blanc, molt lluminós i la seva qualitat etèria. (Pausa.) Som enmig d'un gran paisatge, ens hem després de qualsevol mena d'ansietat, ocupem el centre de l'univers, som molt importants i cada petit moviment nostre reordena el món que ens envolta. Creixeu més. Desplegueu unes ales enormes. Sou dos àngels encarats que s'apropen molt lentament, sense pressa, sense dubtes ni vacil·lacions. El moviment s'afina, esdevé un *legatto* inacabable, lleuger, respirat. (Pausa.) Deixeu que el moviment us mogui a vosaltres de la mateixa manera que el vent mou els núvols dalt del cel. Manteniu-vos lliscant a mig



metre de terra, camineu sense tocar a terra. (Pausa.) Més obert. (Pausa.) Més lent. (Pausa.) Més flux. (Pausa.) Els companys que esteu darrere d'algú utilitzeu les mans per fer un massatge suau que ajudi a obrir espai entre els omòplats, a afliuixar els braços, a corregir la corba lumbar. (Pausa.) Més obert. (Pausa.) Més respirat. (Pausa.) Més lligat. (Pausa.) Afluixant el coll, deixant que la qualitat de moviment de la planada arribi a tots els racons del cos.

### **Copejat (1, 10, 10)**

El copejat és tancat, fort i ràpid. Es desencadena de sobte, inesperadament, com un cop central lligat a una expressió vocal curta, generalment monosil·làbica. S'associa fàcilment amb situacions violentes, de descàrrega de ràbia acumulada: el personatge està molt irritat i, tot d'una, dóna un cop de puny sobre la taula. «Merda!» «Collons!» Són renecs típicament copejats. Els punys es clouen, els braços i les cames fan una estrebada, el clatell i l'esquena es corben. La direcció del cop va alhora cap al centre del cos i de la terra. Perjudica el copejat la rigidesa en la zona lumbar, les pelvis en anteroversió, l'encongiment del clatell, la dificultat per actuar ràpidament i sorprendre i, sobretot, l'autocensura pel que fa a cridar i renegar, més present en les persones educades en entorns socials o familiars que reprimeixen aquest tipus de manifestacions. Sovint les nenes, per exemple, a diferència dels nens, són educades perquè no cridin. L'energia del copejat és visceral, salvatge, gens premeditada, controlada ni sofisticada. Escalata cap endins com un petard. Per poder-la evocar, cal, però, alimentar la zona abdominal de pólvora i encendre la metxa. El sistema emocional de la ràbia s'activa quan fa una estona que fem copejats. És convenient acabar la pràctica, doncs, del copejat (i dels esforços forts en general) amb exercicis de massatge, estirament i relaxació.

**EXERCICI 4**<sup>82</sup>**Crear un temps lent i un espai estable i obert, i trencar-lo per sorpresa**

Tot el grup seu en una banda de l'aula, tret d'una persona que sortirà i se situarà davant del grup, a uns dos metres i mig de distància. Amb aquesta disposició creem un escenari i una platea. Qui ha sortit a l'escenari adopta una actitud neutra i fa el següent moviment: alça lentament els braços pel pla frontal fins a arribar a una posició vertical. Aleshores els va abaixant pel pla sagital, en paral·lel i amb el palmell de les mans cap avall. Aquest moviment és lent, fluix i continu. A mesura que va abaixant les mans flexiona lleugerament els genolls. Això li permet verticalitzar la pelvis; és a dir, corregir una possible tendència a l'anteroversió o a la retroversió. Alhora, inclina lleugerament l'eix vertical cap endavant. Es tracta de crear un petit desequilibri que, combinat amb una acceleració subtil del ritme respiratori, ha de poder generar una sensació similar a la que sentim quan acumulem ràbia, i la contenim. Cal que identifiqui aquesta mena de pessigolleig abdominal i noti l'augment d'adrenalina que això comporta. Ara només caldrà que es deixi sorprendre per l'explosió interior que ell mateix ha anat alimentant. El crit és molt animal, molt poc civilitzat. Ens retorna a fases evolutives força ancestrals i sentim com es dispara des de zones remotes del nostre cervell reptilià. En aquest exercici és especialment important ser ca-

146

82. Aquest exercici és convenient enregistrar-lo videogràficament agafant el perfil de la persona que el realitza. Això permetrà observar, en la visualització posterior, la manera habitual de reaccionar d'aquesta persona pel que fa a la flexió de les cames, la posició de la pelvis, la flexió de la columna, especialment en les lordosis lumbar i cervical, així com el comportament dels braços i les mans, quan es realitza un moviment especialment ràpid i fort. Una reproducció imatge a imatge pot aportar informació interessant sobre hàbits de moviment. Si la persona que realitza el copejat tendeix a desequilibrar-se és possible que les cames no reaccionin d'una manera prou coordinada al moviment. La rigidesa a les cames sol comportar un desequilibri cap enrere, mentre que una resposta hipotònica podria ser la causa del desequilibri del cos cap endavant.

paç de no interferir l'impuls interior i deixar que esclati amb tota la seva dimensió i càrrega salvatge.

### **Balbuceig-titubeig (1, 10, 1)**

Tancat, ràpid i fluix, el balbuceig-titubeig és com el moviment atzarós de les bombolles dins de l'aigua, o com les fulles d'un arbre sacsejat pel vent. Tot el que és caòtic, desorganitzat, imprevisit, imprecís i fluix és balbuceig-titubeig. Algunes formes de tartamudeig, de tremolors de la malaltia de Parkinson, alguns tics, els moviments inespecífics dels nadons, els gestos involuntaris en totes les seves variants, sempre que siguin fluixos, fragmentaris, inconcrets, són balbuceig-titubeig. En aquest tipus d'esforç, dèbil, imprevisit i desballestat, les articulacions es mouen fàcilment, d'una manera completament lliure i deixada. La boca adopta un posat badoc, el llavi penja i la llengua tendeix a moure's balba en el seu propi espai. La veu balbuceja, els sons no s'arriben a articular plenament. Les cames, i molt especialment la pelvis i la columna vertebral, es troben lliures de tensió. Els braços pengen, es mouen com cordes deslligades, a mercè dels impulsos aliens.

147

## **EXERCICI 5**

### **A l'interior de l'aquari**

Imaginem que l'aula és un gran aquari i nosaltres plantes subaquàtiques que viuen al seu interior. L'aigua és la música que ara mateix posaré. (Pausa.) Sona una música suau, líquida.<sup>83</sup> Imaginem que sota nostre surten bombolles d'aire que puguen i ens mouen, com una mena de pessigolles que estremeixen el nostre esquelet vegetal. (Pausa.) La llengua fa el soroll de les bombolles. Glu-glu-glu-glu-glu... Deixeu-vos sorprendre pel moviment fluix, ràpid, interior, que causen les bombolles. (Pausa.) Escoltem els sorolls aquàtics. Glu-glu-glu-glu-glu... (Pausa.) Les bombolles provoquen moviments fluixos, sobtats,

83. Per exemple *The Pearl*, de Brian Eno.

a les cames i a la pelvis, que està especialment desbloquejada i lliure. Quan no hi ha bombolles emergint de sota la peixera, ens mantenim immersos dins l'aigua, exempts de gravetat, en un moviment tancat lent i fluix, que anomenem relliscós. I aleshores, de cop, ens sorprèn un nou brollar de bombolles. Les articulacions es mouen fàcilment, sense tensió innecessària, i permeten un lleu sacsejament fluix i ràpid per tot el cos. (Pausa.) És el balbuceig-titubeig. (Pausa.) Com més tingueu la sensació de ser moguts, millor; com més us sorprenguin els impulsos de moviment, millor; com més lliure estigui la pelvis per permetre el pas del moviment, millor.

148

### **Premada (1, 1, 10)**

La premada és un esforç tancat, lent i fort. Les postures de culturisme, els moviments d'halterofília, la pressió isomètrica, interna, de la figura del pessebre català anomenada «el caganer», o el gest de qui té mal de ventre, evocuen aquesta qualitat de moviment. També formen part d'aquest registre els moviments d'empènyer o sostenir objectes pesants, o l'acció de fer un pols per veure qui té més força. La imatge del déu Atlant aguantant el món damunt les seves espatlles, o la de Samsó prement amb força les columnes del temple filisteu en són dos clars exemples. La premada sol comportar sons continguts, com ara «mmm». Per exercir una tensió forta ens veiem obligats a aguantar la respiració, i esbufegar. El so surt, aleshores, pel nas, les dents es mantenen juntes. La boca amb prou feines s'obre i el so va cap endins.

## **EXERCICI 6**

### **Pols gitano i concurs de culturisme**

Ens agruparem per parelles i farem el joc que es coneix amb el nom de «pols gitano». Per començar cal encarar-se, donar-se la mà dreta i posar de costat, junts, tots dos peus drets, de manera que el segon peu de cadascú quedi situat una mica més enrere. El joc consisteix a desequilibrar l'altre i obligar-lo a moure un peu o bé a caure a terra. Combina, per tant, força i equilibri. La contraposició de les dues for-

ces fa que el moviment predominant sigui més aviat lent, tancat i fort. Genera, per tant, registres propers a la premsada.

Un cop hem fet una ronda de pols gitano, ens imaginarem participant en un concurs de culturisme. Es tracta d'un segon exercici que ens ha de servir per experimentar la qualitat d'aquest moviment.

Camíneu per l'aula. Atureu-vos i assageu postures fixes, que fan ressaltar la vostra musculatura. Manteniu-les durant uns segons. Noteu que tendiu a moviments tancats, lents i forts. (Pausa.) Procureu implicar la totalitat del cos, tot i que la tensió principal sigui central. No mantingueu, però, la posició gaire estona. (Pausa.) Deixeu que la musculatura es relaxi. Camíneu í, a continuació, inventeu una nova postura. (Pausa.) Imagineu-vos en un concurs de culturisme, davant d'un tribunal molt sever. I busqueu aquelles postures que facin destacar més la vostra musculatura.

149

### **Relliscós (1, 1, 1)**

El relliscós és el moviment d'un home que s'adorm, que pesa figures assegut en una cadira. En aquesta qualitat, el cap cau lentament, el tors perd consistència i s'estova. Tancat, lent i fluix, és relliscós qual-sevol gest mandrós, ressacós, cansat, feixuc. Abúlia, apatia, depressió. Els membres cedeixen a la força de la gravetat i tot el cos es desfà com un tros de gel escalfat pel sol. El relliscós es cargola sobre si mateix a poc a poc, perd progressivament forma i estructura. Tot es torna rodó i amorf. El relliscós és present també en els ambients decadents i voluptuosos, escenes de bordell a la matinada, borratxos que amb prou feines s'aguanten drets. Cossos ressacosos, debilitats, malalts. Per aconseguir aquesta qualitat és important, per tant, ser capaç d'afluixar tota rigidesa i aconseguir un fil de moviment que transiti a través de múltiples i inacabables corbes.

**EXERCICI 7****El globus de paper**

150

Imaginem el nostre cos com un globus de paper, buit per dintre, amb un fogonet de gas a sota. Quan se senti una música, s'encén el fogonet i l'aire calent ens infla a poc a poc. (Pausa.) Procureu no deixar parts del cos oblidades. Noteu un fil de moviment ascendent i expansiu. Aquesta qualitat, oberta, lenta i fluixa ja la coneixem per haver-la experimentat en l'exercici número 3 (la planada). No es tracta, doncs, del relliscós, que és la qualitat que ara treballarem, sinó d'un pas previ. (Pausa.) Ens deixem moure per l'aire calent. Guanyem en alçada, levitem. (Pausa.) Una brisa suau ens fa desplaçar lentament. Veiem el paisatge immens sota nostre i notem les grans dimensions de l'espai que ens envolta. (Pausa.) Tot d'una, l'aire es comença a refredar i el sentit del moviment canvia. Comencem un lent retorn cap al centre de nosaltres mateixos. (Pausa.) D'això, d'aquesta qualitat de moviment lenta, tancada i fluixa, en diem relliscós. Recordeu que ja la vam visitar quan fèiem l'exercici de l'aquari, quan el temps era lent, entre balbuceig-titubeig i balbuceig-titubeig. (Pausa.) Ja no som lleugers ni tendim a anar amunt i enfora. Ara una lenta sensació de pes ens arrossega cap avall, tornem a tocar la terra. (Pausa.) El paper del globus s'arruga una mica. Tot el cos es comença a desinflar. Les cames es flexionen lentament. Procureu seguir baixant i tancant l'espai sense crispar les cames, ni fer moviments sobtats. Respireu, afluixeu, conserveu el fil de moviment. (Pausa.) Un cop a baix, permetem que el fogó es torni a encendre. Invertim de nou el sentit del moviment i progressem cap a la planada.

## Visualització

Un cop s'han practicat les diferents qualitats de moviment i s'han portat als límits extrems dels seus paràmetres espai, temps i tensió, ara és el moment de seure a mirar les imatges generades durant les improvisacions, per tal de poder prendre consciència de què fem exactament quan generem determinades qualitats i adonar-nos de com som vistos en realitat. Descubrim, aleshores, que alguns dels moviments que hem enregistrat no s'ajusten exactament a la sensació que en teníem quan els fèiem. Veiem com alguns moviments no arribaven a obrir-se completament en l'espai, perquè la postura corporal ho limitava (espatlles tancades, coll encongit, mans tancades, etc.); en veurem uns altres que no es tancaven tant com hauríem cregut (rígidesa a la columna, pelvis bloquejada en anteroversió, etc.); com alguns no eren tan ràpids i sobtats com ens imaginàvem (per mostrar la preparació del moviment o bé simplement per falta de velocitat) i d'altres no tan lents (perquè els fèiem a batzegades, o perquè no podíem contenir prou el temps); que n'hi havia que no eren tan forts com havíem cregut (per manca de to o perquè manteníem parts del cos alienes al moviment) o bé que no ens havien sortit tan fluixos com ens havia semblat (pel manteniment d'una postura rígida o perquè no deixàvem que la respiració fos prou lliure i global).

151

Convé que els artistes escènics disposin d'una consciència corporal que vagi des del reconeixement dels hàbits de moviment i posturals que formen part de la seva vida quotidiana fins a la consciència de com són vistos a l'escena i la gamma de registres de moviment que hi poden arribar a donar.

## Transicions

La taula dels vuit esforços bàsics permet reconèixer i delimitar qualitats de moviment a mig camí entre esforços bàsics, sigui perquè man-

tenen posicions intermèdies en alguns dels seus factors, sigui perquè se situen en un procés de transició. Per exemple, sabem que un moviment obert, lent i fluix (planada) que va perdent espai (com en l'exercici del globus de paper) es va transformant progressivament en relliscós. Passa de planada a relliscós. L'evolució seguiria el procés següent: (10, 1, 1), (9, 1, 1), (8, 1, 1), (7, 1, 1) (6, 1, 1) fins a arribar a (5, 1, 1), posició que ja correspondria a l'àrea del relliscós. Més exemples: un copejat que s'alenteix deriva cap a premsada; una premsada que s'afebleix deriva cap a relliscós; un relliscós que es trenca amb moviments sobtats s'apropa al balbuceig-titubeig; un balbuceig-titubeig que s'obre enfora es va transformant en vibrat; un vibrat que s'alenteix ens porta cap a la planada; una planada que es tensa deriva cap a estirada; una estirada que es trenca amb moviments ràpids ens duu cap a l'impacte; i un impacte que va tancant el seu espai ens condueix a la zona del copejat. En la mesura que anem incorporant l'esquema cúbic dels vuit esforços bàsics en el nostre sistema d'anàlisi del moviment i ens hi familiaritzem podrem entendre i situar més fàcilment qualsevol moviment la qualitat del qual ocupi posicions intermèdies. Això no tan sols ens permetrà llegir més fàcilment el moviment dels altres i definir millor les característiques del nostre moviment personal, sinó que ens facilitarà també, com veurem, eines per a la composició i la direcció escènica.

### **Taula de contraris**

Si les variacions graduals d'un dels factors de moviment d'una determinada qualitat ens mou cap al pol d'atracció d'una altra, el canvi sobtat de les posicions dels tres factors (espai, temps i tensió) ens porta directament a la seva contrària. El treball sobre els esforços ens ensenya que el gest contrari a cridar enèrgicament a algú que és lluny de nosaltres (impacte) és adormir-se (relliscós); el contrari de tremolar irradiant energia cap enfora (vibrat) és adoptar una postura de culturisme (premsada); que l'oposat d'una actitud rígida, superba i hieràtica (estirada) és el singlot d'un borratxo (balbuceig-titubeig) i



que el contrari de levitar com una aparició divina (planada) és fotre un bon cop de puny damunt la taula (copejat). Totes aquestes descripcions ens apropen, d'altra banda, a una certa tipologia lligada als esforços. Podem aleshores parlar d'un tipus impacte, relliscós, vibrat, premsada, estirada, balbuçig-titubeig, planada i copejat, Cal notar com la sola evocació d'aquest esforços oposats ens situa en un terreny de forts canvis psicofísics; en altres paraules, que la gestualitat que emergeix d'aquestes qualitats de moviment va carregada de clars components emocionals. El treball sobre les qualitats de moviment permet aleshores experimentar el doble lligam entre el moviment i l'emoció (o el sentiment), i prendre consciència dels matisos que es generen, es desperten i encomanen respectivament.

153

La taula següent mostra les quatre parelles de qualitats contràries:

Obert	Ràpid	Fort	<b>Impacte Relliscós</b>	Tancat	Lent	Fluix
Obert	Ràpid	Fluix	<b>Vibrat Premsada</b>	Tancat	Lent	Fort
Obert	Lent	Fort	<b>Estirada Balbuçig titubeig</b>	Tancat	Ràpid	Fluix
Obert	Lent	Fluix	<b>Planada Copejat</b>	Tancat	Ràpid	Fort

### Composició d'esquetxos combinant qualitats de moviment

Un cop realitzat el treball d'entrenament basat en les qualitats de moviment, després d'haver-nos confrontat amb la visualització de les pròpies qualitats i haver pres consciència de l'escala de registres gestuals que ens caracteritzen, així com dels dèficits i problemes tècnics relacionats amb la seva execució, és el moment de passar a la

composició de petits esquetxos escènics, en grups de dues o tres persones. Això ens permetrà explorar les qualitats de moviment en totes les seves possibilitats, eliminar els obstacles que les desdibuixaven, ampliar la nostra expressivitat en el moviment i la veu, afinar en els matisos (incorporant per exemple el factor flux) i jugar a compondre fent ús de tota mena de contrastos.

Albert Boadella comentava, en relació amb el seu espectacle *Yo tengo un tío en América* –on part important de l'acció transcorre en un manicomi– la importància de fer entrar en escena de tant en tant un metge (moviments calcats, oberts, suaus i precisos) que fes ressaltar per contrast les característiques dels boigs (moviments sobrats, variables, tan aviat tancats com oberts, forts com fluixos, i sovint descontrolats). Jugar amb els contrastos esdevé, doncs, un element fonamental en la composició escènica; especialment útil a l'hora d'establir punts d'atenció, remarcar personatges o situacions, portar l'obra a un clímax o un anticlímax, evitar, en definitiva, la monotonia en el discurs performatiu.

154

### **Elements per a la composició escènica**

Els esquetxos que proposarem realitzar a continuació es faran, per tant, en grups de dues o tres persones. Això ens permetrà explorar tant els contrastos simultanis (dues persones expressaran qualitats oposades al mateix temps) com els successius (el grup sencer canvia sobtadament d'una qualitat a l'oposada). D'altra banda, ara és el moment d'assajar tota mena de combinacions (per exemple en diferents parts del cos), i també registres gestuals nous, inusitats, exòtics o sorprenents. La durada de l'exercici hauria de ser de tres a cinc minuts. Convindria que els exercicis s'estructuressin al voltant d'un punt de partida temàtic (per exemple, sobre la ciutat, un sopar, una relació d'amor, el pas del temps, els militars, una fàbrica, etc.). Aquest tema funcionarà aleshores com un nucli al voltant del qual girarà la com-

posició, d'una manera similar a com un tema estructura una peça de música. El discurs seguirà, doncs, una lògica més plàstica o musical que no pas narrativa, dramàtica o literària.

Es podran utilitzar músiques i efectes sonors, així com textos ja existents (fragments d'obres de teatre, poemes, etc.), però cal anar amb compte a no fer-ne un ús massa prolongat o respectuós, que ens obligaria a mantenir-nos molta estona en un mateix registre. Si es fa servir un text, cal que el puguem interrompre sobtadament, invertir, accelerar, distorsionar, etc. El mateix passa quan evocuem personatges (un vell, un boig, una princesa, un empresari, etc.). És convenient que no ens hi casem, que es transformin en el seu contrari, que es desintegrin, que es metamorfosin.

155

L'estructura d'anàlisi sobre les qualitats de moviment de què disposem ens permet ser més conscients de les tensions que causen les qualitats que presentem i del grau en què la seva resolució ens pot portar a un ambient harmònic o bé a una nova tensió. Descobrim, llavors, que un contrast mostrat a parts iguals (dos intèrprets fent copejat i dos planada) és més dissonant que un altre que presenti el predomini d'un esforç (tres intèrprets fent planada i un copejat) sobre els altres, la qual cosa ens recorda lleis de composició pròpies de la teoria del color. En aquest segon cas l'element predominant actua com a fons damunt del qual destaca l'oposat.

Els elements o recursos compositius que ens han de servir per construir aquests esquetsos tenen a veure, també, amb els factors de moviment (espai, temps, tensió, flux). Són els següents:

Espai<sup>84</sup>

a) Moviments oberts i tancats, flexibles i directes (factor espai dels esforços).

84. Considerem, en una primera fase, un escenari quadrangular, amb el públic assegut en una banda. Evidentment el treball es pot estendre, posteriorment, a altres formats.

b) Ús i consciència de l'espai escènic. La posició en l'espai crea més tensió quan s'allunya del centre. Avançar cap al públic crea més tensió que retrocedir. Desplaçar-se de l'esquerra a la dreta de l'espectador crea menys tensió que fer-ho en sentit contrari.

c) Proxèmica performativa. La distància entre els intèrprets genera tensions. Accions que requereixen distància íntima, social o pública, realitzades en distàncies més properes o allunyades de les estipulades per a aquestes funcions generen tensió. En general les distàncies properes i les allunyades entre intèrprets són més teneses que les intermèdies. La cinesfera és, segons Laban, l'espai que ens envolta al qual podem accedir amb un moviment del nostre cos. Un altre element amb què podem jugar a l'hora de compondre esquetxos sobre els esforços és el contacte i la intersecció de les cinesferes.

d) Ús i consciència dels desplaçaments. El disseny dels desplaçaments en l'espai escènic inclou rectes, corbes, angles oberts, tancats, etc.

e) Fronts i nivells. La disposició dels intèrprets respecte a la platea (cara, perfil, esquena i angles intermedis) crea tensions que poden ser útils per a la composició escènica. També es pot experimentar amb les accions que passen a nivell de terra, asseguts, drets o damunt d'una cadira i les tensions que l'alçada provoca.

f) Ús i consciència dels plans de moviment. Un darrer element relacionat amb l'espai té relació amb moure's cap amunt (moviment ascendent) o moure's cap avall (moviment descendent), obrir cap a les bandes o tancar el cos sobre si mateix, avançar o retrocedir. Cadascun d'aquests moviments té la seva implicació emocional<sup>85</sup> i pot ser utilitzat com un recurs més per jugar amb les tensions que creem a l'escena amb els esquetxos i amb les seves resolucions.

85. Vegeu més endavant l'apartat «Espai, plans de moviment i emocions», p. 161.

## Temps

a) Moviments ràpids i lents, sobtats i sostinguts (factor temps dels esforços). El temps ràpid és marcat per una pulsació viva, en termes musicals, i s'associa a l'alegria, però també correspon a la ràbia. El temps lent s'associa a la tristesa, la malenconia o la solemnitat. Els accents sobtats van lligats a la reacció de l'ensurt, i els temps sostinguts, al suspens i la por o bé al benestar i la calma.

b) Acceleració i alentiment. Algunes accions poden seguir ritmes que s'acceleren i, d'altres, ritmes que s'alenteixen. Pot ser un recurs compositiu que, com els altres, va associat a canvis emocionals.

c) Pausas. Les pauses a mitja acció creen una forta tensió. Els intèrprets que dominen el temps saben aguantar les pauses i sostenir la tensió que generen.

157

d) Creació de ritmes. Els ritmes, entesos, de nou, en el sentit musical del terme, apareixen quan mitjançant la percussió corporal (o amb objectes) creem accents i figures que es repeteixen. Enriqueixen la composició quan són creats entre els diferents membres de cada grup, i es creen veus diferenciades, riques en polirítmies i jocs de contratemps.

## Tensió

a) Moviments forts i fluïxos, pesants i lleugers (factor tensió dels esforços).

b) Contrapesos. Elements de dansa *contact*. Per exemple, sostenir el pes dels altres o crear contrapesos i desequilibris en què participa més d'una persona permet portar el joc sobre el pes i la tensió muscular més enllà de la interpretació individual.

c) La respiració com a moviment. En aquests esquetxos la respiració esdevé un element que ajuda a canviar les atmosferes i comunicar millor els canvis tensionals. Es tracta, per tant, de permetre que els espectadors puguin sentir els sons que generen les respiracions ràpides, cansades, tranquil·les, els sospirs, el so de l'aire bufat, etc.

## Flux

a) Moviments lliures i controlats (factor flux dels esforços). També en això trobem contrastos que val la pena explorar: moviments caòtics contraposats a moviments robòtics, moviments descontrolats que s'oposen a gestos d'una precisió mil·limètrica. També es pot jugar amb els canvis sobtats a registres hiperrealistes. És a dir, a comportaments quotidians, naturals, que fem contrastar amb accions portades a temps molt ràpid o molt lent, espai molt obert o molt tancat, tensió molt forta o molt fluixa, flux molt lliure o molt controlat, i les seves possibles combinacions.

158

## Exercicis sobre els esforços. Un nou llenguatge

Treballar en grups les qualitats de moviment, segons una lògica més propera a la música i la dansa que no pas al teatre, entronca amb alguns dels postulats del teatre postdramàtic. La utilització de textos i cançons, crits i sons vocàlics, efectes sonors i música enregistrada, i l'accentuació dels contrastos, facilita la investigació sobre les qualitats de moviment de tots i cadascun dels intèrprets, d'una banda, així com la presa de consciència de com són vistos, de l'altra. És l'experimentació d'un llenguatge transdisciplinari i innovador. És un teatre en què la presència guanya la partida a la representació, l'actor al personatge, la imatge al text, les estructures fragmentàries i caòtiques a les unitats d'espai, temps i acció aristotèliques. Un teatre en què el cos passa a ser el protagonista principal: amb totes les seves manifestacions i deformacions; amb els seus ritmes, les seves postures, contorsions, caigudes, tremolors, moviments sobtats, càmeres lentes, crits, esbufecs, salts i gesticulacions. En definitiva: amb les seves múltiples qualitats de moviment, amb els seus contrastos i les atmosferes emocionals, amb les seves pauses, el seu discurs poètic i els seus silencis corprenedors. D'acord amb Hans-Thies Lehmann, en el teatre postdramàtic «el cos esdevé el centre d'atenció, no com a portador de significat sinó en la seva mateixa fisicalitat i gesticulació» (Lehman 2006: 95).

## Gest i postura. Emoció i moviment

Si el gest, a més de ser l'expressió d'una certa emoció, té «un poder invers sobre l'emoció, i pot ell mateix produir l'emoció» (Clynes 1977: 25), i si la postura és la manifestació d'uns trets caracterològics (petjada en el cos de les emocions predominants) capaç d'actuar igualment com a detonant de determinats estats d'ànim (postures tancades i decaigudes porten cap a estats depressius, etc.),<sup>86</sup> aleshores podem pensar que és juntament en aquesta combinació de la postura i el gest<sup>87</sup> on hi ha el pont (o almenys un dels ponts) que permet passar del moviment a l'emoció, i a la inversa.

En la mesura que els intèrprets de les arts de l'espectacle es van entrenant per accedir a l'emoció tant a partir del gest (qualitat de moviment) com de la postura, comencen a disposar de la clau que permet accedir a les emocions a partir del moviment –i regular-les.

Seguint Warren Lamb, destacat deixeble i col·laborador de Laban, convé distingir, llavors, entre dos tipus d'esforç: l'esforç postural i l'esforç gestual. Mostrar qualitats gestuals enèrgiques a les mans, suportades per una actitud postural global feble, per exemple, denota la voluntat de semblar actiu en un primer pla quan, en un segon, s'està cansat, decebut o deprimat. Aquesta dicotomia entre el que la postura indica (que està relacionat amb allò que realment és o sent el personatge) i el que el gest vol mostrar (que té a veure amb allò que

86. Reprodueixo una observació de Julius Fast: «Les diferents posicions es relacionen amb diferents estats emocionals, i sovint els estats emocionals es poden restablir quan la persona retroba la posició original en què van tenir lloc. El psicoterapeuta zelós i observador s'adonarà, després d'algun temps, de quines són les postures que estan associades amb els estats emocionals» (Fast, 1986: 120).

87. A aquest binomi caldria afegir l'expressió facial i el ritme respiratori per acabar de completar-lo, sempre que no els entenguem com una part de la postura o del gest.

aparenta ser) resulta útil a l'hora de mostrar comportaments contradictoris o conflictius dels personatges.

Tanmateix, la qualitat de moviment del gest pot acabar envaint l'actitud postural i fonent-s'hi (Lamb, 1979 i Bartenieff, 2002: 109-112). Cal, però, recordar que és impossible sentir dues emocions alhora i que l'una es manifesti voluntàriament en una part del cos, i l'altra, en una altra.

160 Algunes postures emeten, d'altra banda, missatges no verbals que completen el significat d'allò que s'està dient. «Algú us trepitja el peu tot passant i us demana perdó. Diu: "Em sap greu", adoptant un posat enfadat i arrogant. Penseu per un moment: li ha sabut realment greu? Per descomptat que no! Capteu la contradicció entre les paraules i la postura al mateix temps, i automàticament descarteu el que us han dit. Compreneu que el veritable sentit rau en el silenciós llenguatge de la postura» (Lamb, 1979: 28).

El llenguatge no verbal és molt complex i abraça aspectes tan diversos com la gestualitat, la postura, la mirada, l'ús de l'espai, els signes culturals, etc. Un tret general, però, comunament acceptat pels especialistes, fa referència a les reaccions corporals davant les situacions de plaer i de disgust que adoptem davant d'una altra persona. «La investigació de Mehrabian demostra que el gust es distingeix del disgust en el fet que les inclinacions són més pronunciades cap endavant; la proximitat és més gran; la mirada, més intensa; els braços i el cos estan més oberts; l'orientació del cos és més directa, hi ha més conducta tàctil, més relaxació en la postura i expressions facials i vocals més positives» (Knapp, 1982: 194). Així doncs, el plaer, el benestar i el gust obren, apropen, relaxen, i calmen el ritme cardíac, en tant que el dolor, el malestar i el disgust tanquen, allunyen, tensen i acceleren el pols. És molt probable que aquests canvis en els factors de moviment responguin a reaccions emocionals molt primàries d'aproximació a estímuls positius i rebuig a altres de negatius (contacte i retirada), que ja són presents en els animals unicel·lulars.



## Espai, plans de moviment i emoció

Laban creia que l'espai tenia una mena de vida pròpia, i que aquesta vida es manifestava com a moviment. Considerava que l'espai contenia impulsos que hom podia percebre i per on podia navegar (Potter, 2002: 80). Eren com ones que ens conduïen cap a una banda o una altra, ens desplaçaven cap a un lloc o ens feien apropar a una determinada persona. Associava aquests moviments a les forces que ordenen els cristalls<sup>88</sup> i estava convençut que el cos humà entrava en una relació harmònica cos-ment-esperit i es conciliava amb les lleis que regien l'univers quan es movia seguint les direccions dels volums platònics (cub, octàedre, icosaèdre). Perquè això passés calia situar-se dins un volum geomètric imaginari i realitzar moviments d'extensió dels braços i cames cap als seus angles en un determinat ordre. Al cap d'una estona de fer aquests moviments, hom es notava més centrat, equilibrat i serè.

161

Alhora, el predomini de la gestualitat d'una persona en una direcció o pla de moviment es podia interpretar com a indicador d'un determinat caràcter.

Segons Warren Lamb, en cada persona hi ha predomini d'un determinat tipus de gestualitat relacionada amb un dels tres plans de moviment (frontal, horitzontal i sagital). Lamb associa els moviments de recollir i estendre al pla horitzontal; els de baixar i pujar, al frontal, i els de retrocedir i avançar, al sagital; tot seguit afegeix un exemple de com es comporten aquestes tres tipologies en una reunió social:

a) En relació a les persones amb predomini del moviment horitzontal (quan es mouen divideixen l'espai entre el que hi ha a dalt i el que

88. En certa manera s'avançava a la idea de la ressonància mòrfica de Rupert Sheldrake (Sheldrake, 1990: 205-209), segons el qual existeixen camps mòrfics que determinen la configuració geomètrica dels cristalls. Aquests camps són com patrons preestablerts que determinen la posició de les molècules en l'espai.

hi ha a baix), sols tenir la sensació que busquen algú més interessant que tu.

b) Pel que fa a les persones que tendeixen a moviments frontals (quan es mouen divideixen entre allò que tenen davant i allò que tenen darrere), te'ls toparàs de seguida i de seguida se n'aniran a buscar algú altre.

c) Enfront de les persones que manifesten predomini dels gestos sagitals (quan es mouen divideixen entre allò que és a la dreta i allò que és a l'esquerra), tens la impressió que organitzen constantment el que està passant i ho ordenen i classifiquen (Lamb, 1979: 56-59).

162

Mikhaïl Txèkhov també estableix algunes correspondències entre l'espai i l'emoció quan amb el pla frontal i els moviments ascendents relaciona les emocions d'alegria, orgull, amor, llibertat i esperança. El moviment descendent, en canvi, l'associa amb la sensació de caure, i considera que genera –o va connectat a– sentiments de culpa, dubte, confusió, pànic i desesperació. Existeix, finalment, una posició d'equilibri entre flotar i caure que té a veure amb la calma, la reconstrucció, el poder i la sobrietat (Petit, 2010: 56).

## Ritme i emoció

Que els temps musicals ràpids portin noms com ara *allegro*, *vivo*, *allegretto grazioso*, etc. i els lents, *tranquillo*, *grave*, etc. (és a dir noms d'estats d'ànim), ens sembla tan natural que mai no ens hem preguntat per què. Per què no podem imaginar l'alegria lligada a la lentitud sense sentir una mena de contradicció visceral, orgànica? Crec que la resposta l'hem d'anar a buscar en els canvis corporals que provoquen les emocions –o, si ho preferiu i seguint William James, que «són» les emocions– i, més específicament, els canvis que provoquen en els nostres ritmes interns.

Així, si l'alegria és una emoció els canvis corporals de la qual es caracteritzen per una respiració i una pulsació cardíaca més ràpides, sembla lògic que el tempo musical que s'hi associï sigui lleuger i viu. Alhora, si els sentiments de tristesa alenteixen els ritmes respiratori i cardíac no resulta estrany que els temps musicals que acompanyen aquests estats d'ànim siguin lents. Probablement per aquest mateix motiu ens resulta inconcebible, almenys en la societat occidental, associar, per exemple, una marxa fúnebre a temps ràpid, o una festa a un ritme d'*adagio*.

El capítol «El significat del moviment» de *The Mastery of Movement* s'inicia amb una referència a l'ús de la percussió com a mitjà de comunicació entre algunes tribus indígenes. Laban explica com els europeus no poden entendre com s'ho fan aquestes tribus per comunicar-se entre elles mitjançant les percussions fins que un natiu africà proporciona una pista útil. Consisteix a fer notar que els ritmes que creen van acompanyats de la visió del percussionista movent-se, i és justament aquest moviment, aquesta mena de dansa, allò que és vist i entès pel receptor (Laban, 2011: 82).

Un plantejament força similar és el que adopta Stanislavski en el seu text sobre el tempo-ritme en *El treball de l'actor sobre si mateix*. La classe que serveix per il·lustrar la seva teoria sobre el ritme comença amb una explicació sobre els conceptes de tempo i ritme, i aviat va a parar a un joc en què demana a un alumne que expliqui alguna cosa mitjançant el ritme i els altres l'endevinin. Al principi es tracta de peces musicals, però al cap de poc ens trobem amb el diàleg següent:

«—No ho entenc! No entenc res! Estàs tocant qualsevol cosa!

»—Però jo sí que sé què és! Paraula d'honor! Estic tocant l'amor i la gelosia! Tra-ta-túu. Penyora!

» [...] És impossible enumerar totes les coses que vam tamborinear. Hi havia una tempesta en el mar, una altra a la muntanya, vent,

calamarsa, trons i llamps. Hi havia també campanades al capvespre, alarmes, incendis al poble, nyecs d'ànec, aixetes degotant, ratolins rosegant, mals de cap i de queixal, desesperació, èxtasi.

» [...] Cal reconèixer, però, que ningú no va endevinar de seguida què volien dir els ritmes. Era obvi que aquest nou experiment havia acabat en un desengany.

»—Bé, heu vist amb quina força influeix el tempo-ritme? —va preguntar Arkadi Nikolàievitx amb aire triomfant.

»Aquella pregunta ens va desconcertar completament, perquè estàvem a punt de preguntar exactament el contrari: —Què passa amb el tempo-ritme, del qual tant t'has vanagloriat? Ens hem cansat de tamborinejar i ningú no ha entès res.

»—Vam expressar a Tórtsov la nostra confusió i va dir:

»—Esteu segurs que estàveu tocant ritmes per als altres i no per a vosaltres mateixos? Us he posat aquests exercicis, no per als qui escolten, sinó per als qui els estàveu tocant! Abans que res necessito que us contagiueu del tempo-ritme a través d'aquestes percussions, per tal que ajudin a despertar la vostra memòria emotiva, i que actuïn sobre el sentiment. Estimulant els altres hom s'estimula abans que res a si mateix. Pel que fa als oients, capten d'una manera general el ritme aliè, i això ja significa alguna cosa quan es tracta d'influir sobre els altres» (Stanislavski, 1983: 144-145).

### **El ritme com a seqüència d'esforços**

Laban considera, d'altra banda, que cada persona té el seu propi ritme característic i que aquest el formen les seqüències d'esforços que els són habituals. De fet, per a Laban, qualsevol ritme musical no és altra cosa que una determinada seqüència d'esforços. El percebem com a moviment, de la mateixa manera que la veu o la música són

rebudes pel receptor i l'afecten emocionalment en tant que remetent a moviments. «Quan els esforços del músic, ballarí o treballador són forts, directes i ràpids, la impressió que ens proporcionen és molt diferent que quan són lleugers, flexibles i sostinguts.

»Aquesta impressió es basa en el fet que el ritme ens parla independentment de la tasca a la qual s'aplica. Podem captar el significat d'un moviment i, malgrat que sembla difícil d'expressar en paraules exactes, el ritme transmet alguna cosa per la qual som influïts; podem ser excitats, deprimits o tranquil·litzats» (Laban, 1969: 5).

També per a Manfred Clynes la música és «una expressió del gest interior» i és la «qualitat i el caràcter del gest musical el que constitueix l'essència de la música», de tal manera que «experimentem la música com a moviment i gest» (Clynes 1977: 75-76). Cada compositor es caracteritza per determinades seqüències de gest interior o, utilitzant la terminologia de Clynes, de «forma sènica». «Les frases musicals estan afectades d'una manera subtil pel pols interior musical. El pols interior funciona com una matriu, i permet certs tipus de formes sèniques, excloent-ne d'altres. La puresa de la barreja específica de les formes sèniques utilitzades en cada frase és en certa manera governada per l'impuls interior que serveix, com ja he dit abans, de «punt de vista».

»A banda de la influència de l'impuls intern, cal que cada frase o motiu comunicat sigui el més fidel possible a la forma sènica que s'ha escollit expressar. Això no afecta només la dinàmica i el ritme, sinó també cada aspecte del so produït, fins a arribar al més mínim detall. L'expressió esdevé un procés de purificació, d'eliminació de tots aquells aspectes que no contribueixen a aquesta qualitat» (Clynes, 1977: 79). Interpretar Mozart, Bach, Monteverdi o Scarlatti consisteix, per tant, a connectar amb les seves seqüències d'esforç característiques, amb el seu impuls interior.

## Les actituds interiors

A la versió revisada per Lisa Ullman de *The Mastery of Movement* de Laban, hi ha la següent taula, en què, a la darrera filera, apareixen els tipus funcionals de Jung:<sup>89</sup>

Factor de moviment	Espai	Pes	Temps	Flux
Participació interior	Atenció	Intenció	Decisió	Progressió
Relacionat amb	On	Què	Quan	Com
Afecta la facultat de	«Pensar»	«Percebre»	«Intuir»	«Sentir»

166

Lligar l'espai (factor de moviment) a l'atenció (participació o actitud interior), el pes a la intenció, el temps a la decisió, i el flux a la progressió (o precisió) permet idear –com s'ha fet en el terreny educatiu– exercicis la finalitat dels quals és d'ajudar a desenvolupar aquestes habilitats a partir del moviment. Això vol dir que els alumnes amb problemes d'atenció convé que facin exercicis de percepció, gestió i organització de l'espai, els que tenen dificultat per donar consistència o continuïtat a les seves accions, exercicis relacionats amb l'ús de la gravetat i els canvis de to muscular, etc. Carla Hannaford, en *Aprender moviendo el cuerpo*, sosté que el moviment ajuda a l'aprenentatge i a l'adquisició de coneixements. Diu: «Les habilitats es manifesten com respostes físiques conscients que demostren l'adquisició de coneixements. De fet, el

89. Pel que fa als tipus funcionals, vegeu: Carl G. Jung *Tipos Psicológicos*, p. 441-544. En la taula de la versió de *The Mastery of Movement* revisada i ampliada per Lisa Ullman, cal assenyalar que els termes «Thinking», «Sensing», «Intuiting» i «Feeling», de la darrera fila, figuren entre cometes, com donanat a entendre que pertanyen a una altra terminologia; és a dir, a la junguiana.

pensament en ell mateix és una capacitat que depèn de la integració de tot el sistema cos / ment. El sistema en la seva totalitat ha d'estar actiu per captar la informació, seleccionar allò que és important, integrar-lo a les estructures ja existents i, finalment, consolidar-lo mitjançant el moviment. El pensament i l'aprenentatge es consoliden gràcies al moviment» (Hannaford, 2008: 101). D'acord amb la neurociència, l'organització del cervell respon a la incorporació i regulació de la motricitat al llarg de l'evolució. Com diu Rodolfo Llinás, cap del departament de fisiologia i neurociència de la New York University School of Medicine, «el que anomenem pensament no és altra cosa que la internalització del moviment» (Llinás, 2002: 35).

La correspondència dels factors de moviment amb les tipologies junguianes resulta, però, d'una banda, molt més relativa que la que es pugui establir amb les actituds interiors i, de l'altra, molt més suggerent. Aquesta correspondència ha estat, en tot cas, utilitzada per Yat Malmgren en la seva aplicació dels principis de Laban a la formació actoral. Fusionant dues taules que ja havien proposat Laban i Ullman, Malmgren arriba a la següent relació:

<b>Actitud interior</b>	<b>Factor motriu</b>	<b>Factor motriu</b>	<b>Factor mental</b>	<b>Factor mental</b>
<b>Estable</b>	Pes	Espai	Sensorial	Intel·lectual
<b>Mòbil</b>	Temps	Flux	Intuïtiu	Sentimental
<b>Proper</b>	Pes	Temps	Sensorial	Intuïtiu
<b>Remot</b>	Espai	Flux	Intel·lectual	Sentimental
<b>Despert</b>	Espai	Temps	Intel·lectual	Intuïtiu
<b>Adormit</b>	Pes	Flux	Sensorial	Sentimental

Si bé és cert que en *The Mastery of Movement* les actituds interiors són definides d'entrada com a esforços incomplets, com a estadis intermedis entre un esforç i un altre, la descripció que en trobem a continuació en aquest mateix text les apropa més aviat a estats d'ànim o, fins i tot, a aspectes de la personalitat. Així, una actitud desperta es defineix com a conscient i una d'adormida com a inconscient; una de remota com a despresa i lliure, i una de propera, com a present i implicada, i, finalment, una actitud estable com a constant i tenaç, i una de mòbil com a variable i adaptable (Laban, 2011: 79).

168

Yat Malmgren concep les actituds interiors com a tipologies psicològiques i no tant com a qualitats de moviment incompletes, que precedeixen o activen l'acció. Una de les seves manifestacions possibles són els moviments ombra. Les altres tenen lloc mitjançant les vies d'exteriorització, que són, segons Laban: acció<sup>90</sup> (espai, temps i pes actius, flux passiu), passió (flux, temps i pes actius, espai passiu), fascinació (espai, flux i pes actius, temps passiu) i visió (espai, temps i flux actius, pes passiu).

La relació amb les tipologies funcionals junguianes enriqueix, d'altra banda, les actituds interiors de Malmgren i els obre nous camps per a l'anàlisi del caràcter.

Val a dir que l'evolució que fa Malmgren a partir del darrer Laban, i la seva aplicació durant molts anys en un centre de formació d'actors, esdevé especialment interessant a l'hora de fer conscients les tendències caracterològiques de l'actor i contraposar-les a les del personatge. Esdevé aleshores una eina útil per afrontar i solucionar els bloqueigs que es poden donar, i això ho fa mitjançant una aproximació que parteix del moviment per arribar a l'emoció.

Convé fer notar que les actituds interiors tal com són concebudes per Lisa Ullman i Yat Malmgren –és a dir com el magma emocional a partir del qual es disparen els impulsos que mouen l'intèrpret a

90. És en aquesta via d'exteriorització on cal situar els esforços.



l'acció– connecten estats d'ànim amb factors de moviment i viuen, per tant, amb un peu a cada banda de la frontera entre moviment i emoció. En aquest cas moviment i emoció passen a ser pràcticament una sola cosa.



## 6. TIPUS CARACTEROLÒGICS, EMOCIONS I MOVIMENTS PREDOMINANTS

### Les estructures de caràcter

171

De la mateixa manera que les emocions són sentides sobretot a través de canvis corporals, la contenció de les emocions es realitza principalment mitjançant el cos, concretament mitjançant les tensions musculars exercides per aturar alguns dels moviments que les emocions desencadenen i que no volem permetre. Aquestes tensions, en la mesura que es reiteren i provoquen rigidesa, configuren el que Wilhelm Reich va anomenar cuirasses caracterològiques. Postura i morfologia són, aleshores, reflex i conseqüència d'aquest mapa tensional que cadascú ha anat creant al llarg de la seva vida.

Les situacions que ens porten a contenir emocions poden ser molt diverses: culturals, socials, morals, estratègiques, etc. Cada individu genera o pot generar, però, respostes diferents per a situacions similars. Repressions, frustracions, interrupcions, prohibicions, pors, agressions externes, etc., provoquen interferències (voluntàries i involuntàries, conscients i inconscients) en el flux dels impulsos orgànics.

El caràcter té a veure, per tant, amb els trets personals que anem adoptant per respondre i protegir-nos de l'entorn relacional, especialment durant la infància. S'origina com una estratègia per facilitar-nos la vida, però acaba convertint-se en la rigidesa que ens la dificulta, potser perquè el que podia ser vàlid en el moment concret de la

seva cristal·lització no segueix essent-ho durant tota la vida, davant de noves circumstàncies (Durán i Catalán, 2009).

L'observació de les diverses estratègies caracterològiques ha portat que, al llarg de la història, els estudiosos del comportament hagin creat diferents estructures de classificació. A banda dels clàssics quatre temperaments d'Hipòcrates (sanguini, colèric, flemmàtic i malenconiós) i dels tres de William Sheldon (ectomòrfic, mesomòrfic i endomòrfic) (1942), cal destacar les aportacions sobre tipus psicològics de Carl Jung (1972) (introvertit, extravertit amb les seves variants pensar, percebre, intuir, sentir), Alexander Lowen (1988) (oral, masoquista, histèric, fal·liconarcisista, passiu-femení, esquizoide), Stanley Keleman (2010) (estructura rígida, densa, inflada i col·lapsada) i Claudio Naranjo (2001) (els nou eneatips), entre d'altres. Cal notar que en totes aquestes classificacions, les diferents tipologies van associades a característiques morfològiques i gestuals específiques. És a dir, que les descripcions dels seus trets inclouen alhora aspectes físics (estructura corporal) i psicològics (dinàmiques emocionals).

172

El plantejament que trobareu a continuació es basa en la síntesi que duu a terme Juan José Albert<sup>91</sup> entre la proposta bioenergètica i el sistema simbòlic conegut amb el nom d'eneagrama.

En un exercici volgudament transversal he creuat aquesta estructura amb l'anàlisi del moviment de Laban i el sistema de les emocions de Panksepp. Tot plegat per tal de proporcionar noves eines pedagògiques basades en les qualitats de moviment que ajudin en els processos de formació i aprenentatge dels artistes performàtics.

Un cop acceptat que tota estructuració implica un cert reduccionisme, i que la vida sentimental en les seves diverses manifestacions és extraordinàriament complexa i es resisteix, per tant, a ser compartimentada, crec sincerament que les aportacions de tots aquests inves-

91. *Ternura y Agresividad, Carácter: Gestalt, Bioenergética y Eneagrama.*

tigadors són valuoses i poden resultar especialment útils en els processos d'aprenentatge dels estudiants d'art dramàtic, música i dansa.

Quines són, però, les característiques tensionals de la proposta que prendrem com a punt de partida, és a dir, la bioenergètica, i com estan relacionades amb els eneatips, els seus trets, les seves emocions i les seves qualitats de moviment predominants? El seu coneixement té, sens dubte, un interès especial per als intèrprets escènics per les següents raons:

**a) Faciliten la consciència dels propis bloqueigs**

Actors, músics i ballarins es poden beneficiar, doncs, d'aquest coneixement en la mesura que els proporciona consciència de les característiques de la seva postura corporal així com del tipus de moviment a què tendeixen en la vida quotidiana i també, evidentment, a l'escenari. Això els permetrà tenir una imatge més ajustada a la realitat pel que fa a com se'ls veu quan actuen i també facilitarà que s'adonin, alhora, de fins a quin punt estan fent els moviments que creuen o tenen la sensació d'estar fent. Els moviments que no pertanyen al seu caràcter, tendeixen a fer-los més reduïts, continguts o inhibits, mentre que aquells que els són més propis tendeixen a executar-los en tota la seva dimensió.

**b) Proporcionen eines per a l'aproximació al gest psicològic dels personatges a interpretar**

Saber quin tipus de morfologia i actitud corporal va associada a cadascun dels tipus psicològics permet compondre personatges amb un grau més alt de versemblança. Sense caure en fórmules posturals excessivament preestablertes, sembla clar que encertem més quan caracteritzem, per exemple, un tipus introvertit amb moviments predominantment tancats i postures encongides que no pas quan ho fem amb moviments oberts i postures expansives.

**c) Ajuden a entendre millor el comportament dels altres personatges**

La comprensió dels trets caracterològics dels altres personatges faci-

lita la comprensió i, per tant, la interpretació, de les diferents situacions dramàtiques.

Si bé les tipologies varien entre els diversos autors i escoles psicoterapèutiques, totes elles coincideixen a situar els processos de formació de les cuirasses caracterològiques en la primera infància, quan, a més de l'angoixa bàsica que li provoca la desintegració de la fusió inicial amb la mare, el nadó comença a desenvolupar estratègies defensives per sobreviure i adaptar-se a les exigències (repressions i càstigs) de l'entorn familiar. Aquest procés es tanca als set anys aproximadament, quan el caràcter ja es pot considerar format, i les seves conseqüències pel que fa a actituds posturals i cuirasses musculars, establertes. El caràcter, des d'aquest punt de vista, és com una màscara que ens vam posar per respondre a les circumstàncies que ens envoltaven, i que amb el temps, se'ns ha tornat imprescindible. Condiciona l'actitud postural i la configuració de l'estructura corporal, però no és l'únic factor que hi intervé (cal tenir en compte també factors genètics, patologies de l'aparell locomotor, hàbits de moviment, etc.), la qual cosa fa difícil que les tipologies psicoterapèutiques s'adaptin –pel que fa als models morfològics– al cent per cent a les persones concretes.

Més enllà de les característiques que s'atribueixen als diferents caràcters, Alexander Lowen, en *El llenguatge del cos*, fa notar la importància d'observar l'aspecte físic alhora en repòs i en moviment. És a dir, que l'observació de l'actitud postural ha d'anar acompanyada de la de les característiques de moviment.

Amb les precaucions corresponents, i sense cap ànim d'establir correspondències generalistes, es poden associar alguns bloqueigs corporals a determinades emocions i també a alguns sentiments. Així, per exemple, la ira pot manifestar-se amb un bloqueig de la mirada (celles baixes i juntes amb ulls oberts), rigidesa a la mandíbula (boca tancada, llavis en tensió, barbata enfora) i espatlles cap enrere; la por es revela, en canvi, per unes parpelles superiors aixecades, llavis estirats, espatlles altes i clatell encongint; la tristesa, per uns llavis

abaixats en els seus extrems, espatlles caigudes, pit enfonsat i to muscular baix, mentre que els esclats d'alegria comporten somriures que inclouen el múscul orbicular de l'ull, una obertura de la respiració, eixamplament del pit, gestos expansius, enèrgics i salts. Un excés de càrrega, responsabilitat o estar sotmès a una situació opressora es manifesta, habitualment, per un tancament de les espatlles. Finalment, una pelvis fixada en anteroversió o retroversió significa, en general, repressió de l'impuls sexual.

Les estructures caracterològiques es formen, per tant, durant els primers anys de vida com a resposta a les circumstàncies que ens envolten, especialment a partir dels missatges i estímuls que rebem dels pares. És possible que les dinàmiques emocionals que predominen en cadascuna de les estructures típiques continguin, alhora, elements genètics directament heretats dels progenitors, però el gros dels patrons que s'aniran consolidant dependrà dels circuits neuronals que reforci la funció paterna, essent més important i influent la que genera la mare amb la seva tasca nutritiva i les seves actituds de reforç positiu i negatiu en relació amb els impulsos bàsics. Un nadó neix amb totes les neurones de què disposarà durant la seva vida (200 bilions aproximadament), però amb molt poques connexions entre elles. Durant el creixement anirà perdent neurones però anirà multiplicant les seves connexions, reforçant uns sistemes emocionals en detriment d'altres i generant complexos circuits d'autoregulació lligats a conductes, creences i hàbits adquirits. Un distanciament emocional excessiu (fills no desitjats, mares depressives, etc.) o una manca de contacte corporal accentuada durant els primers mesos pot comportar una activació constant dels sistemes d'alarma situats al cervell reptilià (por, ràbia i, molt especialment, dolor de separació) amb conseqüències negatives per al bon desenvolupament del nadó. La sobreactivació d'aquests sistemes quedarà, d'altra banda, predefinida per a l'edat adulta (Sunderland, 2006: 27). La frustració reiterada o un excés d'autocontrol o inhibició per reforç negatiu portarà, per contra, al soterrament d'alguns circuits neuronals i, per tant,

a la seva parcial desconexió. En certa manera es pot dir que tendim a fer-nos a nosaltres mateixos quan som adults allò que ens han anat fent durant la infància.

Les estructures de caràcter bàsiques, segons la bioenergètica,<sup>92</sup> són cinc: caràcter esquizoide, oral, masoquista, psicopàtic i rígid. Cadascuna d'elles posseeix característiques psicofísiques morfològiques i posturals pròpies estretament relacionades amb vivències emocionals que les han propiciat. La bioenergètica no pretén establir en cap cas, amb aquesta classificació, una taxonomia excloent, sinó un sistema que permeti entendre el caràcter com una barreja de tipologies, la qual cosa es desprèn, d'altra banda, de la seva mateixa fonamentació. Un individu pot haver sofert rebuig o frustració en més d'una fase, la qual cosa podria configurar, per exemple, un caràcter psicopàtic amb aspectes orals, o un de rígid amb aspectes masoquistes, etc. Finalment, cal recordar que sovint la imatge social ha estat construïda justament per tapar els trets morfològics del caràcter, i no sempre l'aspecte d'una persona, la imatge que mostra de si mateixa, correspondrà a la seva estructura veritable.

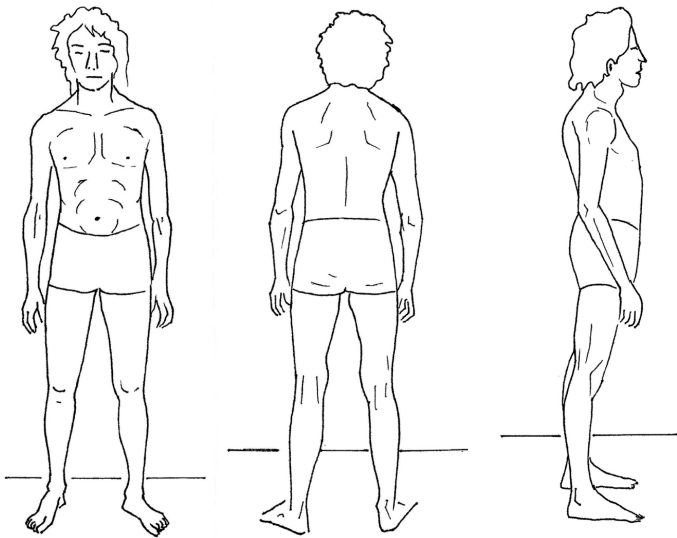
Vegem, doncs, els trets distintius dels caràcters segons aquest corrent psicoterapèutic:

### **Caràcter esquizoide**

**Gènesi:** Durant els sis o vuit primers mesos de vida (fase preoral) es produeix un refús per part de la mare. El caràcter esquizoide és viscut en la seva primera infància com una nosa. Sigui perquè no ha estat desitjat, perquè la mare passa una depressió i el fill l'atabala, perquè

92. Per a una informació més completa sobre el caràcter segons la bioenergètica vegeu Wilhelm Reich, *Análisis del carácter*; Claudio Naranjo, *Carácter y neurosis*; Alexander Lowen, *El lenguaje del cuerpo*; i Juan José Albert Gutiérrez, *Ternura y Agresividad*.





Estructura corporal del caràcter esquizoide (Albert 2009: 88-119).

Il·lustració d'Ada López

interfereix en la seva carrera professional fins al punt de percebre'l com un greu entrebanc, o bé per raons psicològiques, econòmiques, polítiques o socials de diversa índole, el cas és que la presència del petit angoixa profundament la mare. No se li proporciona, per tant, el contacte corporal tendre i amorós que necessita. No se sent, en definitiva, ben rebut en aquest món.

**Característiques:** Pateix una dissociació entre pensament i sentiments. Tendeix a fugir de les situacions emocionalment tenses i refugiar-se en la soledat, una espiritualitat més aviat fantasiosa o l'elucubració intel·lectual. Fred en el comportament quotidià però amb atacs de còlera esporàdics. És tendre (especialment amb els nens

petits i els animals), sensible i sovint molt dotat per a la creació artística.

**Dinàmica emocional:** El sistema de l'exploració es troba especialment bloquejat. La resta de sistemes funcionen a mig gas, com anestesiats (el de la ràbia, el de la por i el del pànic o dolor per la separació). El del plaer i el del joc funcionen a un nivell introvertit. Únicament es manté actiu en relació amb l'entorn social el de la cura, especialment envers els nadons.

178

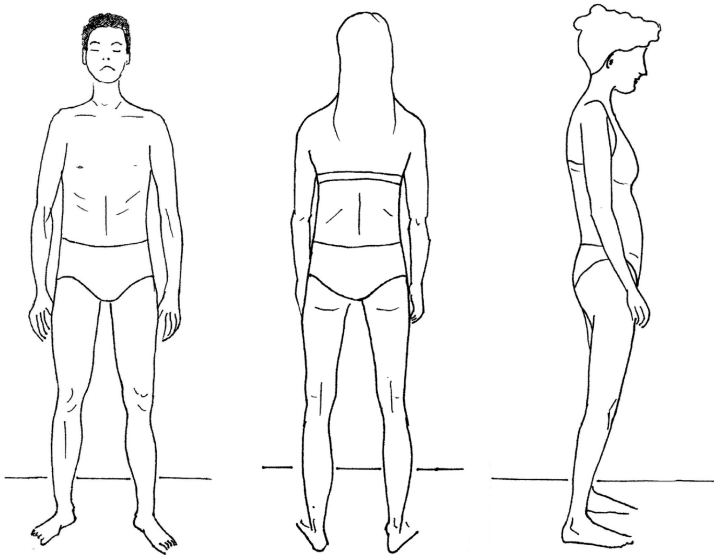
**Estructura corporal:** Mirada de temor o pànic, amb els ulls oberts, o bé tímida i perduda en la distància. La miopia és freqüent en aquest caràcter. Boca tensa, llavis primis i tensió a la mandíbula. El cap està sovint inclinat a una banda, el coll tens. Dificultat en la mobilitat articular en general. Braços i cames poc connectats, com penjant de les espatlles i la pelvis. Moviments maldestres, dificultats per ballar a ritme.

### **Caràcter oral**

**Gènesi:** Es forma en el període que va del quart mes al divuitè, quan el plaer i el contacte amb el món passen pel contacte amb la boca (fase oral). El caràcter oral pateix un abandonament, pèrdua o manca per part de l'entorn familiar o de les persones que en tenen cura. Les seves demandes no són ateses malgrat insistir-hi fins a l'esgotament.

**Característiques:** Dependent i necessitat. Té dificultats per estar sol. Sol·licita l'atenció dels altres, malgrat ser desconfiat. Confon la dependència amb l'amor. Se sent abandonat, perpètuament insatisfet i buit. Li costa assumir responsabilitats. És molt sensible al sofriment dels altres.

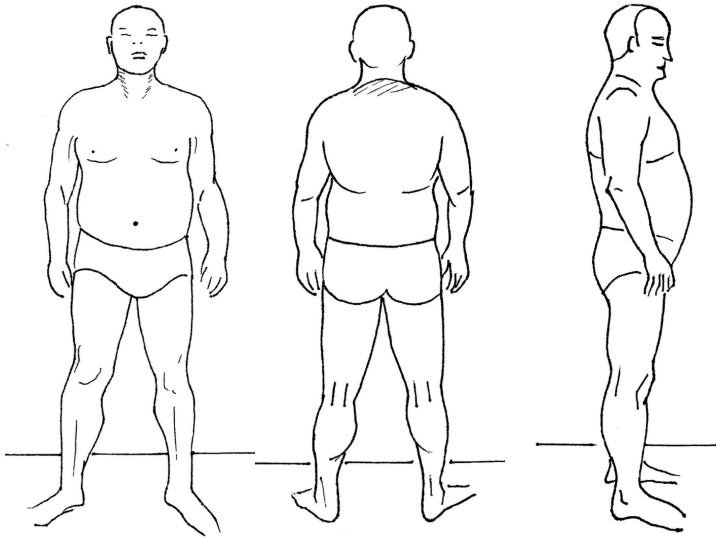
**Dinàmica emocional:** Sistema de la ràbia pràcticament anul·lat. Sistemes del joc, el plaer i l'exploració poc activats. Les emocions del



Estructura corporal del caràcter oral (Albert, 2009: 88-119).  
Il·lustració d'Ada López

dolor per la separació, la cura dels altres, la por i el pànic, per contra, són fàcils de desencadenar.

**Estructura corporal:** Musculatura hipotònica. Mirada fixada en la pena. Llavis tous, amb els extrems abaixats. Cos allargat, flàccid i amb tendència a la fatiga. Membres fins. Pelvis en lleugera anteroversió. Natges toves i caigudes. Poc arrelament, genolls en hiperextensió, espatlles baixes i cap endavant. Respiració reduïda, pit enfonsat. Possibles peus plans.



Estructura corporal del caràcter masoquista (Albert, 2009: 120-211).  
Il·lustració d'Ada López

### **Caràcter masoquista**

**Gènesi:** En la fase que va des d'un any i mig fins a tres anys, el caràcter masoquista veu frustrats repetidament els seus desigs i necessitats bàsiques per part d'una mare dominant, invasiva o sobreprotectora. Pot haver estat renyat constantment o bé simplement obligat a actuar en contra de si mateix mitjançant una actitud paternal desqualificadora i humiliant. Un cas paradigmàtic és la coacció a menjar en contra dels desigs del nen.

**Característiques:** Submís i abnegat. Més que gaudir del sofriment, el que li passa és que es nega a si mateix la possibilitat del plaer per

por de veure'l frustrat. Es queixa sovint de tenir massa coses a fer. En últim terme, però, s'alimenta de la queixa. Davant la impossibilitat d'autoafirmar-se com a individu, opta per satisfer els altres i renunciar a si mateix. A un nivell més profund, amaga, però, un profund rancor. No sap dir que no. Es mostra molt sensible a la humiliació, a no ser tingut en compte.

**Dinàmica emocional:** Els sistemes inhibits són els de la ràbia, l'exploració, el joc i el plaer. Es mantenen actius els del pànic, la por, el dolor per la separació i la cura dels altres.

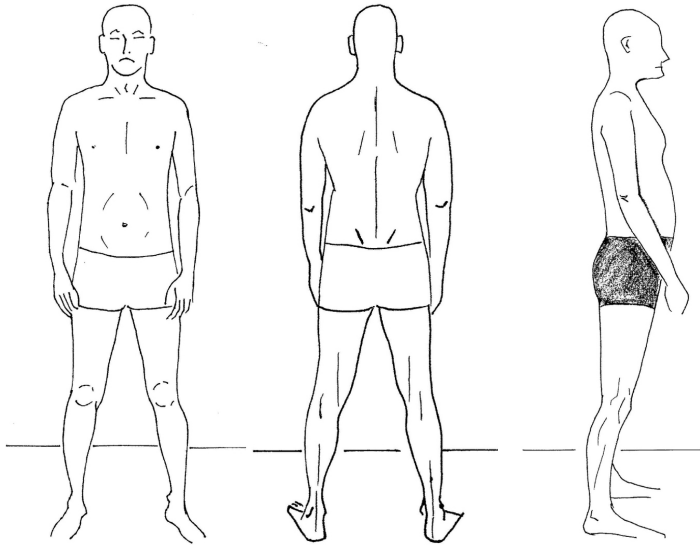
**Estructura corporal:** Mirada bondadosa, cara plana, de bon nen, una mica trist. Carregat d'espatlles (com si portés un gran pes al damunt). Coll curt. Mandíbules serrades. Tensió constant per contenir la fantasia inconscient d'arribar a esclatar. Tòrax ampli, arrodonit i dur. Pit bloquejat en gest inspirador. Tendeix a acumular massa muscular o adiposa. Braços molsuts, mans fortes amb dits curts.

181

## Caràcter psicopàtic

**Gènesi:** Queda fixat en el període que va de dos anys i mig a quatre, com a resposta al conflicte edípic. El caràcter psicopàtic genera estratègies per poder ocupar un lloc de poder dins la família que compensi les mancances amoroses. Seduït pel progenitor del sexe oposat, i sotmès a aquesta seducció, reacciona contra el progenitor del mateix sexe i s'hi desidentifica. Això es completa amb un missatge persistent del progenitor seductor d'inadequació per insuficiència o desacreditació («mai ho fas prou bé» o «tot ho fas malament»).

**Característiques:** Exigent amb si mateix i amb els altres, a qui busca controlar i dominar. Persegueix amb insistència l'èxit i els llocs de poder. Nega els propis sentiments i utilitza, bé la seducció, bé la violència, per imposar-se sobre els desigs dels altres i aconseguir que



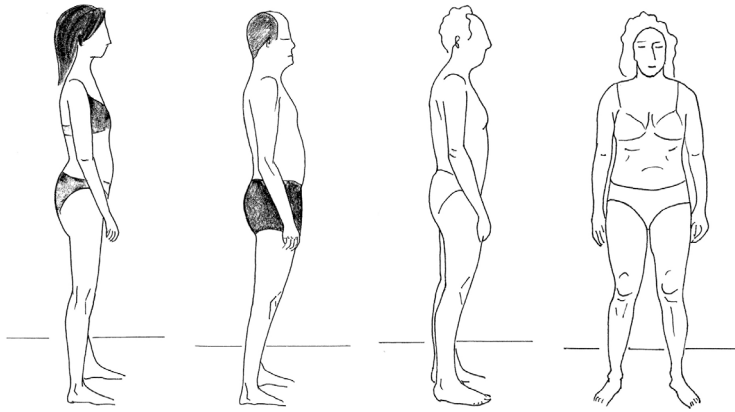
Estructura corporal del caràcter psicopàtic (Albert, 2009: 212-266).

Il·lustració d'Ada López

depenuguin d'ell. Necessita estar sempre en acció. Desconfiat. Actitud fòbica davant la tendresa.

**Dinàmica emocional:** Sistemes actius: el de la ràbia, el de la por, el de l'exploració, el del joc i el del plaer. El sistema de la cura i el dolor per la separació estan, en canvi, reprimits.

**Estructura corporal:** Mirada penetrant i imperiosa (esporàdicament, però, tendra i seductora). Trets facials durs i marcats. Concentració de l'energia a la part superior del cos. Part inferior del cos relativament dèbil. Desconnexió entre la meitat superior i inferior del cos. Gest respiratori fixat en la inspiració, amb poca participació del di-



Estructura corporal del caràcter rígid. Amb els següents subtipus: histèric, passiu-femení, fal·liconarcisista obsessiu i fal·liconarcisista compulsiu respectivament (Albert, 2009: 267-333).

Il·lustració d'Ada López

afirma i molta de músculs costals. Espatlles amples, pelvis estreta i en retroversió, musculatura abdominal endurida, tensió crònica al clatell, natges dures, aspecte atlètic.

### **Caràcter rígid**

**Gènesi:** Durant la fase edípica (entre tres i set anys aproximadament), el caràcter rígid experimenta el refús del progenitor del sexe oposat, la qual cosa és rebuda com una traïció. El seu amor innocent, que ara incorpora el desig sexual, és refusat manifestament. Això li resulta dolorós i no ho entén. Se sent traït, la qual cosa fa que transformi l'amor en odi. Es torna aleshores agressiu, hostil i exigent.

**Característiques:** Orgullós i narcisista. Se sent especial, superior als altres. Desenvolupa estratègies per evitar sotmetre's a la norma.

Té por de cedir o deixar-se anar. Conté i controla els sentiments de ràbia, dolor, tendresa i desig sexual. Especialment sensible al refús sexual, a la humiliació o la traïció. Li costa connectar el lliurament amorós i el plaer. Pel que fa a la vida laboral sol ser emprenedor, creatiu i decidit.

**Dinàmica emocional:** El sistema de la ràbia i el del dolor per la separació estan especialment activats; els de la cura i del plaer, retinguts, i la resta (por i exploració) normalment actius.

**Estructura corporal:** Cos proporcionat, posat orgullós, rígid. Coll llarg, columna vertical, tensió a la musculatura paravertebral i al diafragma; espatlles lleugerament tirades enrere, mirada viva. Pelvis en retroversió. Genolls amb tendència a la hiperextensió.

184

### **Com desbloquejar el cos utilitzant l'eneagrama**

Imaginem un estudiant de teatre (música o dansa) que presenta un exercici el defecte principal del qual és una execució massa perfecta, massa freda, mancada de vida, respiració i sensibilitat. Imaginem que el professor li diu que li falta vida, que ho ha fet massa perfecte, i que la perfecció no és precisament una característica de la vida ni del comportament humà. Imaginem que l'alumne, desconcertat, li respon: «Massa perfecte? No ho entenc. Des de quan fer-ho perfecte és un defecte?». Se'l nota ferit en el seu orgull. Alguna cosa del que li acaben de dir l'ha posat a la defensiva. El professor procura relativitzar el que ha dit, matisar, posar-hi sentit de l'humor, però no se'n surt. Si la discussió continua, és possible que l'estudiant cada cop estigui més tens, bloquejat i enrabiat per dintre, i que cada observació que li faci el professor se la prengui com una ofensa personal. Finalment, el professor, després d'insistir una vegada i una altra que cal interpretar obrint les portes al flux dels sentiments, la vida, la sensibilitat en general, etc., després de demanar-li que es relaxi, que es deixi anar i que respiri, després de fer-li tota mena d'indicacions i insistir durant



dies sobre el mateix, acaba decebut. Opta per etiquetar l'alumne de fred, insensible, rígid, i considerar-lo inadequat.

Probablement el que passa és que ens trobem davant de l'anomenat eneatip número 1 de l'eneagrama, i que la didàctica apropiada per aconseguir desbloquejar l'alumne no ha passat per una comprensió prèvia de les seves estratègies caracterològiques.

L'eneagrama és un mapa que descriu la personalitat segons nou tipus de caràcter. L'estructura actual prové de l'adaptació que fa Óscar Ichazo de l'anagrama que George I. Gurdjieff diu recollir de la tradició sufí.<sup>93</sup> Claudio Naranjo, que coneix i adopta la proposta elaborada per Ichazo, contribueix a consolidar i difondre l'eneagrama, donant-li, però, un ús menys espiritual i més psicoterapèutic. Aquesta nova aproximació a l'eneagrama es comença a difondre a través dels cursos de formació que ell mateix crea a final dels anys vuitanta, anomenats SAT<sup>94</sup> i queda reflectida en el seu llibre *Carácter y Neurosis*, publicat anys més tard.

185

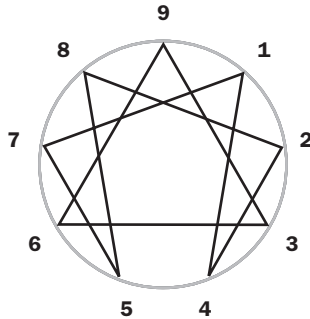
Ser capaç de reconèixer el propi eneatip no és fàcil. D'entrada tots tendim a creure que som la màscara de la màscara. Admetre quines són les nostres estratègies neuròtiques (la màscara, simplement) requereix un temps d'anàlisi amb especialistes. Tanmateix, des d'una perspectiva ideal tota escola superior d'art escènica hauria d'oferir aquesta formació als seus alumnes per tal de facilitar la possibilitat de superar els bloqueigs psicològics i avançar, no tan sols tècnicament i intel·lectualment, sinó també en el coneixement de si mateix.

Per a cada eneatip es recomana el treball de certes qualitats de moviment que poden ajudar a completar el ventall de recursos expressius

93. Peter Brook mostra magistralment en les seqüències finals de la seva pel·lícula *Meetings with remarkable men*, que tracta de la vida de Gurdjieff, algunes danses que es realitzen damunt l'eneagrama. Segons sembla, Brook va conèixer personalment Gurdjieff i va practicar els seus exercicis d'autoconsciència.

94. <http://www.fundacionclaudionaranjo.com>

de l'artista performàtic. En el capítol 5 trobareu una descripció més acurada d'aquestes qualitats i les atmosferes emocionals que les envolten.



186

#### Eneagrama

Existeix una possible correspondència entre els cinc caràcters de la bioenergètica i els eneatis o tipus caracterològics de l'eneagrama. És la següent:

- Caràcter esquizoide: eneatis 5.
- Caràcter oral: eneatis 4.
- Caràcter masoquista: eneatis 9.
- Caràcter psicopàtic obsessiu: eneatis 3.
- Caràcter psicopàtic histèric: eneatis 6.
- Caràcter rígid histèric: eneatis 2.
- Caràcter rígid passiu-femení: eneatis 7.
- Caràcter rígid fal·liconarcista obsessiu: eneatis 1.
- Caràcter rígid fal·liconarcista compulsiu: eneatis 8.

Això ens dóna algunes pistes sobre les diferents tipologies de l'eneagrama. Vegem, però, amb més detall com es caracteritza cadascuna d'elles, quin mapa tensional presenta i què convindria fer per ajudar a desbloquejar un intèrpret escènic que s'ha encallat en les tensions que generen els seus trets caracterològics.

Caràcter rígid fal·liconarcisista obsessiu: eneatip 1

**Trets característics de l'eneatip 1 en el treball escènic:** Busca fer-ho tot perfecte fins al punt de resultar fred, distant, massa seriós o inexpressiu. Ho vol controlar tot. Finalment, però, l'excés de disciplina li crispa la musculatura. Es creu en possessió de la veritat i es resisteix, per tant, a escoltar les correccions que se li fan. Té dificultats per connectar amb la tendresa, moure's amb fluïdesa i reaccionar orgànicament enfront dels estímuls dels altres. La seva correcció extrema interfereix amb l'esperit de l'obra que interpreta. Li costa improvisar i resultar espontani.

**Cuirassa muscular:** Rigidesa muscular general. Tensió a la base del coll i a la mandíbula. Mirada severa. Actitud postural tendent a una verticalitat tibada. Moviments pulcres i meticulosos, poc lliures. Pel·vis rígida. Respiració continguda.

**Vies de desbloqueig:** L'eneatip 1 ha de practicar exercicis que permetin deixar-se anar a través del moviment no controlat, com per exemple el katusgen undo (seitai). També pot resultar útil realitzar, en un context terapèutic, exercicis de descàrrega de tensió a través del moviment espasmòdic (bioenergètica). L'alliberament de la respiració és igualment necessari. Aquest eneatip ha d'aprendre a acceptar l'error i a incorporar-lo com a part de l'acte interpretatiu. És important, d'altra banda, desbloquejar la pelvis. Pel que fa a la rigidesa muscular, convindria fer un treball regular d'estiraments estàtics passius. Finalment, la psicoterèpia li ha de permetre prendre consciència dels seus hàbits rígids i entendre l'origen de la seva excessiva autoexigència per tal de poder recuperar fluïdesa emocional en el sistema del dolor per la separació, la ràbia, la por, el joc, el plaer i la cura dels altres.

**Qualitats de moviment:**<sup>95</sup>

- Properes: estirada, impacte, premsada, copejat

95. Trobareu la descripció de les qualitats de moviment al capítol 6, «Laban i les qualitats de moviment», apartat «Les vuit accions bàsiques d'esforç».

- És convenient desenvolupar: balbuceig-titubeig, planada, relliscós, vibrat

Caràcter rígid histèric: eneatip 2

**Trets característics de l'eneatip 2 en el treball escènic:** Actua per seduir el públic. Se sent especial i d'això en fa bandera. Sovint la coqueteria li impedeix estar en contacte amb les seves emocions reals. És molt orgullós, la qual cosa el fa poc permeable, versàtil i receptiu. No suporta les crítiques ni el fracàs. El seu narcisisme el fa sentir desgraciat si no ocupa el centre de l'escena. Està massa pendent de la recepció d'allò que fa. Aparenta espontaneïtat emocional per tancar la seva desconnexió amb els impulsos interns.

188

**Cuirassa muscular:** Tensió a la columna cervical i a les cames. Pelvis en retroversió.

**Vies de desbloqueig:** L'eneatip número 2 ha d'alliberar la respiració mitjançant exercicis que connectin respiració i moviment, com, per exemple, el qi gong o el yuki (seitai). La pràctica de la meditació l'ha d'ajudar a entrar progressivament en contacte amb les seves sensacions internes i asserenar el corrent de consciència. Convé que faci estiraments estàtics passius, amb especial atenció al treball de la cadena posterior (musculatura del coll, esquena i isquiotibials). La psicoteràpia l'ha d'acompanyar en la presa de consciència dels seus hàbits narcisistes i de seducció, i també fer-li entendre què i per què en un moment de la seva vida va passar a considerar-se una persona especial, mereixedora de totes les atencions.

**Qualitats de moviment:**

- Properes: estirada, relliscós, planada, premsada, vibrat, impacte  
 - És convenient desenvolupar: balbuceig-titubeig, copejat

Caràcter psicopàtic histèric: eneatip 3

**Trets característics de l'eneatip 3 en el treball escènic:** Surt a escena per agradar, perquè l'aplaudeixin, per tenir èxit i mostrar que bé que

ho sap fer. Es preocupa molt per la imatge que dona. Actua com si la interpretació escènica fos un problema que s'ha de resoldre. Va per feina i s'adreça directament al resultat, la qual cosa el deixa a la superfície de l'obra que interpreta. Per aquesta raó pot acabar resultant fals, extern i postís. Està convençut que, si es mostra tal com és, no agradarà.

**Cuirassa muscular:** Cossos esculpits segons criteris estètics. Poc arrelament. Energia concentrada a la part alta del cos. Bloqueig al clatell. Mirada escrutadora, vigilant. L'eneatip 3 controla constantment l'entorn. Tendeix a anticipar-se. Li costa deixar-se moure o afectar per una altra persona, així com ser espontani, imaginatiu i lliure en la improvisació.

**Vies de desbloqueig:** L'eneatip 3 ha d'alliberar tensió del diafragma per tal de poder entrar en contacte sensorialment amb la part inferior del cos i millorar l'arrelament. La meditació l'hauria d'ajudar a assemenar-se, reconciliar-se amb els seus sentiments i viure l'ara i aquí. El qí gong pot resultar una pràctica molt recomanable per a aquest eneatip en la mesura que afavoreix la respiració subtil i l'enfortiment del centre corporal. Els exercicis de consciència i relaxació li haurien de permetre poder actuar amb una major economia d'esforç i anar reduint l'ansietat i la pressa. Els estiraments estàtics passius són recomanables a fi de millorar la flexibilitat i eliminar la rigidesa causada per la tensió crònica. Finalment, a través de la psicoteràpia, convé que l'eneatip 3 s'accepti tal com és, vagi deixant la màscara de l'èxit social i comenci a posar els fonaments de la seva vida més en si mateix i menys en la mirada dels altres.

**Qualitats de moviment:**

- Properes: impacte, copejat, vibrat, estirada, premsada
- És convenient desenvolupar: planada, relliscós, balbuceig-titubeig

Caràcter oral: eneatip 4

**Trets característics de l'eneatip 4 en el treball escènic:** Surt a escena per despertar sentiments de compassió i llàstima. Sovint es mostra

insegur, insatisfet o amb posat de víctima. Tendeix a l'autoboicot, al ressentiment i la queixa. Es compara constantment amb els que l'envolten i sempre acaba conclouent que ell ho fa pitjor. Creu que li ha tocat sofrir més que els altres i que, per aquest motiu, té dret a l'esgotament i la depressió.

**Cuirassa muscular:** Musculatura hipotònica. Mirada fixada en la pena. Cos allargat, flàccid i amb tendència a la fatiga. Membres fins. Pelvis en lleugera anteroversió. Natges toves i caigudes. Poc arrelament, espatlles baixes i cap endavant, respiració reduïda, pit enfonsat. El cap sol estar desplaçat endavant.

190

**Vies de desbloqueig:** Les tensions de l'eneatip número 4 estan situades en les capes internes de la musculatura al voltant de la cintura escapular. Els massatges rolfing o grinberg poden ajudar a alliberar aquesta anella de tensió. També pot ser recomanable el mètode DFA (Duggan / French Approach),<sup>96</sup> per la seva capacitat per connectar sensacions corporals profundes amb les situacions emocionals i les creences que les han generat. Les arts marcial o l'esgrima poden ajudar els eneatip 4 a fer més àgils els seus reflexos i entrar en contacte amb el present immediat. A fi de poder enfortir la musculatura i anar sortint de la hipotonia, convindria seguir un programa de condicionament físic intens. Igualment poden resultar recomanables l'atletisme, els esports en equip i la natació. Descarregar la ràbia, la tristesa i el ressentiment és igualment necessari a través d'exercicis de bioenergètica o similars. Cal, a més, potenciar l'arrelament i l'enfortiment del centre, per a la qual cosa resulten molt útils el tai-txi i el qi gong. La psicoteràpia ha d'acompanyar els eneatip 4 cap a l'enfortiment de l'autoestima i la tolerància a la frustració.

### **Qualitats de moviment:**

- Properes: relliscós, balbuceig-titubeig

96. Sobre DFA, vegeu Brigitte Hansmann, *Con los pies en el suelo. Forma del cuerpo y visión del mundo*.

- És convenient desenvolupar: impacte, vibrat, planada, estirada, premsada, copejat

Caràcter esquizoide: eneatip 5

**Trets característics de l'eneatip 5 en el treball escènic:** Preferiria no haver de sortir a escena. Tendeix a fugir de les multituds. Si aconseguix superar el pànic escènic inicial, transmet magnetisme personal. Com a creador o improvisador disposa d'un imaginari ric i original. És hipersensible des d'un punt de vista sensorial i sentimental, però molt contingut en les seves respostes emocionals.

**Cuirassa muscular:** Mirada tímida. Boca tensa. Cap inclinat a una banda, desconnectat del cos. Braços i cames caiguts, maldestres. Dificultats per ballar a ritme.

**Vies de desbloqueig:** La dansa, en els seus diferents estils i tècniques, pot resultar molt beneficiosa per reestructurar l'esquema corporal de l'eneatip número 5 i ajudar-lo a millorar la coordinació i fluïdesa en el moviment rítmic. El *body contact* és especialment indicat als caràcters esquizoïdes en la mesura que ajuda a potenciar el diàleg fluid entre intèrprets i el contacte corporal. A fi d'alliberar la respiració i potenciar l'energia és recomanable la pràctica del seitai i els exercicis de descàrrega de la bioenergètica. La tècnica Alexander pot ajudar els individus que responen a aquesta tipologia a alinear el cap i el tors, la qual cosa revertirà a favor d'una verticalitat i organització del moviment que els sol mancar. El qi gong també pot proporcionar eines en aquest sentit. Pel que fa a la coordinació del moviment de les diferents parts, es pot acudir, igualment, a la tècnica Feldenkrais. D'altra banda, a fi de fer més àgils els seus reflexos i millorar la capacitat de resposta escènica, convé que l'eneatip 5 practiqui alguna art marcial, l'acrobàcia o l'esgrima. Val a dir que els esports en equip ajuden els individus que pertanyen a aquest eneatip a comunicar-se amb els altres i són, per tant, igualment recomanables. Finalment, cal que l'eneatip número 5 descobreix i accepti a través de la psicoteràpia els seus trets caracterològics per tal de

poder conciliar les seves tendències a la soledat i l'aïllament amb la pràctica performàtica.

**Qualitats de moviment:**

- Properes: relliscós, balbuceig-titubeig, premsada
- És convenient desenvolupar: impacte, vibrat, planada, estirada, co-pejat

Caràcter psicopàtic obsessiu: eneatip 6

**Trets característics de l'eneatip 6 en el treball escènic:** Surt a escena insegur, carregat de dubtes sobre el que ha de fer i sovint enfadat amb la seva pròpia inseguretat. La por davant l'error el paralitza i li impedeix, alhora, prendre decisions. Temorós i desconfiat, projecta en els altres la seva inseguretat de tal manera que se sent habitualment enganyat i perseguit. Pateix ansietat, utilitza l'intel·lecte per resoldre els problemes, però també per crear-ne de nous i perpetuar així els seus estats d'ansietat.

**Cuirassa muscular:** Energia concentrada a la part alta del cos. Bloqueig al clatell. Mirada desconfiada, preocupada o falsament bondadosa. Controla constantment l'entorn. Pit bloquejat en inspiració. Espatlles apujades per la por crònica.

**Vies de desbloqueig:** Atesa la seva dificultat per respondre amb precisió, agilitat i seguretat als estímuls externs, pot resultar molt recomanable per a l'eneatip 6 la pràctica de les arts marcial, i molt especialment del kendo. La dansa contemporània pot ajudar-lo a fluir en el contacte amb el terra. Pel que fa a la necessitat de millorar l'arrelament, són igualment recomanables el tai-txi i el qi gong. El seïtai i els exercicis de descàrrega (bioenergètica) li haurien de permetre alliberar la ràbia acumulada. La pràctica dels jocs malabars pot ser recomanable per als individus d'aquesta tipologia en la mesura que desenvolupa la coordinació, enforteix el centre i manté un estat d'atenció sense tensió. La meditació zen o la pràctica del tir a l'arc japonès (kyudo) el poden ajudar, igualment, a asserenar el corrent de



consciència i enfortir la confiança en si mateix. Finalment, la psicoteràpia l'hauria de fer avançar en el reconeixement de l'entorn a partir del qual es va desencadenar el seu tret caracterològic, la reducció de l'ansietat i la consolidació de les seves habilitats performatives.

**Qualitats de moviment:**

- Properes: balluceig-titubeig, estirada, copejat, premsada
- És convenient desenvolupar: impacte, planada, relliscós, vibrat

Caràcter rígid passiu-femení: eneatip 7

**Trets característics en el treball escènic:** Surt a escena per conèixer, fer el milhomes i acabar venent fum al públic. Els individus que pertanyen a aquest eneatip se senten segurs en escena i es mostren encantats d'haver-se conegut. Pequen de ser superficials i estar desconnectats amb els seus sentiments interns. Poden resultar alhora loquaços, xerraires, exhibicionistes, fraudulents i manipuladors. S'acontenten amb ben poc, de manera que sovint es queden a la superfície de l'obra que interpreten. Posen el plaer per davant del deure.

193

**Cuirassa muscular:** Cossos aparentment suaus, lliures, desimbolts que mostren hàbits posturals i de moviment més aviat esnobs. La tensió no és present, per tant, en la superfície, sinó en la musculatura profunda; al voltant de la columna vertebral i a la pelvis, que sol estar fixada en retroversió. El diafragma té poca flexibilitat i les cames tendeixen a estar en hiperextensió crònica.

**Vies de desbloqueig:** Cal desbloquejar el diafragma, contactar amb la part inferior del cos i amb el terra (arrelament) alliberant tensió a les cames i fent més present l'articulació del genoll en el mapa corporal. Els exercicis que permetin prendre consciència de la columna vertebral són igualment recomanables, així com els que ajuden a la flexibilitat articular de la columna, com ara el seitai i els estiraments per cadenes musculars. És convenient que les persones que pertanyen a l'eneatip número 7 connectin amb les seves emocions a través

de la relaxació i l'escolta interna (focusing).<sup>97</sup> La meditació i el qi gong els poden resultar igualment útils. La psicoteràpia hauria de permetre anar despullant els eneatips número 7 de la seva màscara narcisista per guanyar en autenticitat i pes específic com a intèrprets escènics.

**Qualitats de moviment:**

- Properes: impacte, planada, balbuceig-titubeig, relliscós, vibrat, estirada
- És convenient desenvolupar: copejat, premsada

194

Caràcter rígid fal·liconarcisista obsessiu: eneatip 8

**Trets característics en el treball escènic:** Surt a escena per imposar-se sigui com sigui, per damunt de tot i de tothom. Té en compte els altres només en la mesura que li són útils. És incapaç de connectar amb sentiments de tendresa i amb els matisos sensibles de la interpretació artística. Té dificultats per reconèixer l'autoritat. Irritable, irregular, poc disciplinat i sovint temerari. Enèrgic, enginyós i asseritiu, pot resultar, a vegades, violent o arrogant.

**Cuirassa muscular:** Hipertònic i d'aspecte atlètic. Mirada freda i poc espontània. Espatlles amples, gestualitat brusca.

**Vies de desbloqueig:** Cal que l'eneatip 8 entri en contacte amb la seva respiració profunda i amb el moviment lent i subtil, per a la qual cosa pot resultar molt recomanable la pràctica del qi gong. El seitai li pot permetre igualment obrir la respiració (yuki) i alliberar la mobilitat articular. Els estiraments estàtics passius haurien de facilitar-li anar recuperant la flexibilitat perduda per un excés de tensió crònica. Així mateix, la pràctica d'exercicis bioenergètics el pot ajudar a alliberar la ràbia continguda i el sentiment de venjança. Finalment, la

97. Sobre el focusing, vegeu Eugen T. Gendlin, *Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal*, i Carlos Alemany, *Manual práctico del focusing de Gendlin*.

psicoteràpia l'ha d'anar acompanyant a poc a poc fins a l'origen de la seva frustració i la gènesi de la seva actitud rebel, violenta i agressiva, i permetre-li anar recuperant el contacte amb els sistemes de la por, el dolor per la separació i la cura dels altres.

**Qualitats de moviment:**

- Properes: copejat, impacte, premsada, estirada
- És convenient desenvolupar: planada, relliscós, balbuceig-titubeig, vibrat

Caràcter masoquista: eneatip 9

**Trets característics en el treball escènic:** Surt a escena a despertar compassió i tendresa. A vegades queixós o insegur, i sempre resignat, li resulta difícil irradiar la seva presència escènica. Connecta amb dificultat amb els seus desigs i les seves emocions i li costa concentrar-se en allò que està interpretant.

195

**Cuirassa muscular:** Mirada de bon noi, una mica trist. Carregat d'espatlles (com si carregués un gran pes al damunt). Coll curt. Mandíbules serrades. Tensió constant per contenir la fantasia inconscient d'arribar a esclatar. Tòrax ampli, arrodonit i dur. Pit bloquejat en gest inspirador. Tendeix a acumular massa muscular o adiposa. Braços molsuts, mans fortes amb dits curts.

**Vies de desbloqueig:** L'eneatip número 9 ha de recuperar la flexibilitat muscular perduda mitjançant el massatge profund (grinberg, rolfing, shiatsu, etc.) i els estiraments estàtics passius. Li convé practicar esports que demanin reflexos ràpids (ping-pong, esgrima, bàsquet, handbol, etc.) o velocitat, més que no pas aquells que provoquen increment de resistència i força muscular. Les arts marcial són igualment indicades. Convé que alliberi la ràbia amb exercicis de descàrrega propis de la bioenergètica o similars. Quant a la dansa, el pot ajudar la pràctica del flamenc o el claqué, així com les danses tradicionals pel que tenen de festiu i d'afirmació de la vida. La psicoteràpia ha de permetre als eneatips número 9 adonar-se dels

seus mecanismes caracterològics, destapar les emocions soterrades i reconciliar-se amb la possibilitat d'experimentar el plaer sense que això comporti l'emergència de sentiments de culpa.

**Qualitats de moviment:**

- Properes: relliscós, balbuceig-titubeig
- És convenient desenvolupar: impacte, copejat, premsada, estirada, planada, vibrat

Una de les característiques definitòries de les arts performatives és la seva capacitat per despertar emocions en el públic.

197

De què parlem, però, exactament, quan parlem d'emocions?

Segons la neurociència, les emocions són mecanismes biològics d'adaptació al medi. S'han creat al llarg de l'evolució en la mesura que en el cervell s'han anat fixant respostes similars a estímuls similars. Per exemple, un cadàver en putrefacció provoca fàstic als humans (i alegria als cucs) perquè durant milions d'anys tocar-lo o menjar-lo ens ha comportat conseqüències negatives.

Per organitzar l'extens i heterogeni mapa de les reaccions emocionals, distingim entre emocions primàries, secundàries i sentiments.

Les emocions primàries són «programes complexos, en gran part automatitzats i creats per l'evolució» (Damasio, 2010: 159).

Les emocions secundàries són emocions desencadenades per l'evocació d'una imatge (real o fictícia). No depenen, per tant, d'estímuls immediats. Resulten especialment útils per al treball escènic.

Els sentiments són «percepcions compostes d'allò que succeeix al cos i a la ment quan tenim emocions» (Damasio, 2010: 159).

Les emocions primàries són universals i el seu desencadenant és automàtic, és a dir, preconscient.

Malgrat el seu caràcter generalment automàtic i preconscient, les emocions poden ser educades, gestionades, reprogramades i, fins i tot, inhibides. Individus diversos poden, d'altra banda, mostrar respostes emocionalment diverses enfront dels mateixos estímuls.

Les llistes d'emocions bàsiques varien considerablement d'un autor a un altre. Sigui com sigui, actualment sembla haver-hi un cert acord en les cinc emocions primàries següents: la por, la ràbia, la tristesa, l'alegria i el fàstic (Damasio, 2010: 177).

198

La percepció de les emocions es produeix, sobretot, a partir dels canvis que provoquen en el cos. Concretament, en la pressió sanguínia, la tensió muscular, la postura corporal, l'expressió facial i els ritmes respiratori i cardíac. Cada emoció comporta, d'altra banda, canvis endocrins i hormonals. Finalment, les emocions solen anar acompanyades de reaccions en forma de moviment. Sentir una emoció està relacionat amb la percepció de tots aquests canvis.

No podem influir gaire sobre els desencadenants de les emocions primàries. El camp d'acció que tenim sobre la seva percepció o sentiment és, però, molt més gran.

Les reaccions davant estímuls com el foc, un depredador disposat a l'atac, els excrements humans, un cos sexualment atractiu o un nadó agredit o maltractat són, per tant, automàtiques, universals i, en gran part, inevitables. Els canvis externs (musculars, posturals i de l'expressió facial) són, en canvi, molt més autoregulables.

El marge de maniobra que tenim sobre els sentiments és més gran que el que ens permeten les emocions. Sempre que es disposi de les eines necessàries, els sentiments poden ser transformats, intensificats, inhibits, endolcits, multiplicats o exaltats a consciència.

L'existència de les anomenades cèl·lules mirall en diverses àrees del cervell explica els fenòmens emocionals empàtics. És a dir, el fet que la visió de persones afectades per emocions desperta en nosaltres emocions similars.

Les emocions que tenen els espectadors d'una obra de teatre, música o dansa es generen, per tant, davant de:

- a) Situacions identificables com a desencadenants d'emocions (vistes o imaginades).
- b) Persones emocionades.

D'una banda, l'espectador experimenta en el seu cos allò que l'interpret (i l'obra) li suggereix o evoca, i, de l'altra, allò que l'interpret experimenta en el seu.

199

Els intèrprets escènics s'emocionen de les mateixes coses que s'emocionen els espectadors, i és bo que sigui així per poder emocionar-los per contagi. Aquesta emoció ha de ser regulada únicament si l'interpret corre el risc de desestabilitzar-se, descentra-se i, en conseqüència, perjudicar la interpretació dels espectacles en viu.

Les expressions facials de les emocions reals són diferents de les expressions facials de les emocions fingides (o representades). Això és percebut per l'espectador, el qual empatitza més amb les reals que amb les fingides.

D'acord amb Paul Ekman, al cap d'una estona de reproduir l'expressió facial d'una emoció, aquesta tendeix a desencadenar-se en nosaltres mateixos, la qual cosa obre les portes a la possibilitat de generar estats emocionals a partir de la reproducció voluntària dels seus efectes corporals.

La preparació corporal i emocional dels intèrprets escènics els ha de permetre provocar i autoregular els seus sentiments.

En primer lloc cal que els intèrprets escènics siguin permeables a les emocions, que s'emocionin de tal manera que els efectes del seu estat

emocional afectin la totalitat del seu cos, per a la qual cosa no hi ha d'haver rigideses ni tensions que els limitin, ofeguin o bloquegin.

En segon lloc, han de tenir consciència de les seves emocions durant els assaigs i els períodes d'estudi, i han de poder autoregular-se; és a dir intensificar o minvar les emocions, i, quan convé, transformar-les.

En tercer lloc, han d'estar receptius, disponibles i vulnerables durant l'acte performatiu i mostrar-se al públic des de l'autenticitat i la força d'una presència sense barreres (indefensa). Només així seran capaços de fer visible una cosa que està més enllà d'ells mateixos; només així la seva interpretació semblarà més viva que la vida mateixa.

200

Les emocions no s'han d'actuar. No s'han de fingir. Es pot, però –i a vegades és necessari–, propiciar que emergeixin durant l'assaig o la funció. Alhora, convé que no es posin interferències al flux emocional natural que acompanya l'acte performatiu i, un cop present aquest flux, cal gestionar-lo adequadament.

De la mateixa manera que les emocions són sentides sobretot a través dels canvis corporals, la contenció de les emocions –un cop ja s'han desencadenat– se sol fer mitjançant el cos, i més concretament mitjançant la regulació de la respiració, la postura, l'expressió facial i la tensió muscular.

D'acord amb Mikhaïl Txèkhov, la millor manera de provocar un sentiment viu és mitjançant la realització d'una qualitat de moviment. Hi ha, però, altres procediments per facilitar el desencadenament d'emocions i sentiments. Per exemple, adoptar determinades expressions facials, fer determinades respiracions, emetre determinats sons, deixar-se endur per determinats ritmes o recórrer a l'evocació de determinades imatges de reforç.

Els recursos corporals que serveixen per facilitar l'emergència d'emocions i sentiments s'han de fer servir durant els períodes d'aprenentatge (per desbloquejar i obrir gammes d'expressivitat) i d'assaig (per matisar la interpretació, afavorir la improvisació o construir personat-



ges a partir del seu gest psicològic). És desaconsellable, per contra, compondre espectacles sobre partitures d'emocions. Les partitures han de ser d'accions, i les emocions han de sorgir per elles mateixes sense necessitat de forçar-les. En cas contrari, podem caure en l'error de tancar la porta a l'emergència de l'inconscient. Només quan l'inconscient respira més enllà dels constrenyiments de la consciència, l'acte performatiu resulta sorprenent, viu i commovedor.

Prendre consciència de les qualitats del moviment (esforços) que ens resulten més comunes i saber quines ens costa més d'assolir és un primer pas cap a una expressivitat més àmplia i versàtil. L'entrenament sobre les qualitats del moviment facilita als intèrprets, d'altra banda, l'accés a nous registres emocionals.

201

És convenient realitzar l'entrenament sobre qualitats de moviment mitjançant exercicis que tinguin un component lúdic i creatiu. El joc i la creació artística afavoreixen l'aprenentatge. Pot ser molt útil preparar esquetxos curts en grups reduïts que permetin experimentar l'escenificació basada en el contrast dels factors de moviment (espai, temps, tensió muscular, flux).

Els recursos per a la composició escènica basats en l'anàlisi de moviment de Laban resulten, en aquest sentit, molt valuosos.

Rudolf Laban va establir una bona base per a l'anàlisi de les qualitats de moviment. Conté, però, aspectes que han estat i segueixen essent reinterpretats. Alguns dels seus deixebles, i dels deixebles dels seus deixebles, n'han produït versions actualitzades que han permès aprofundir en els aspectes formals, psicològics i artístics.

Un cop obertes les portes a una gamma àmplia de qualitats de moviment, i experimentats els estats emocionals i sentimentals que els són propers, els intèrprets escènics disposen d'un instrument més ben preparat per interpretar qualsevol partitura; la força d'aquest instrument consisteix a estar buit d'interferències i disposar d'un ampli ventall de registres expressius.

Les tensions i canvis posturals que provoquen les emocions i els sentiments generen, en la mesura que es reiteren, rigidesa i acaben configurant diferents tipologies caracterològiques.

Cal remarcar, però, que cada individu pot generar respostes diferents a situacions similars.

Durant la primera infància és quan es configuren les estructures caracterològiques de cadascun de nosaltres com una resposta a les situacions que ens envolten.

202

Conèixer les diverses tipologies caracterològiques ajuda els intèrprets escènics a localitzar millor el seu mapa tensional, les seves actituds posturals, les qualitats de moviment predominants i les estratègies neuròtiques més habituals. Els actors les poden utilitzar, d'altra banda, per a la composició de personatges.

## IMPULSOS

### 8. BIBLIOGRAFIA

ADRIAN, Barbara. *Actors Training The laban Way, An Integrated Approach to Voice, Speech and Movement*. Allworth Press, 2008.

203

ALBERT, Juan José. *Ternura y agresividad. Carácter: Gestalt, Bioenergética y Eneagrama*. Mandala, 2009.

ALEMANY, Carlos. *Manual práctico del focusing de Gendlin*. Editorial Desclée de Brouwer, 2007.

ARISTÒTIL. *Retòrica. Poètica*. Editorial Laia. Traducció de Joan Leita, 1985.

ARTAUD, Antonin. *El teatre i el seu doble*. Anagrama, 1970.

ÀVILA, Raimon. *Moure i commoure. Consciència corporal per a actors, músics i ballarins*. Institut del Teatre, 2011.

BARTHES, Roland. *Écrits sur le théâtre*. Éditions du Seuil, 2002.

BARTENIEFF, Irmgard. *Body Movement, Coping with the Environment*. Routledge, 2002.

BLOCH, Susana; MATURANA, Humberto. *Biología del emocionar y Alba Emoting, respiración y emoción*. Dolmen, 1998.

BOGART, Anne. *Los puntos de vista escénicos*. Publicaciones de la Asociación de Directores de Escena de España, 2007.

- BOGART, Anne; LANDAU, Tina. *The Viewpoints Book*. Theatre Communications Group, 2010.
- BRADLEY, Karen K. *Rudolf Laban*. Routledge, 2009.
- BROOK, Peter. *El espacio vacío. Arte y técnica del teatro*. Nexos, 1986.
- CALHOUN, Cheshire; SOLOMON, Robert. *What is an Emotion? Classic Readings in Philosophical Psychology*. Oxford University Press, 1984.
- CSIKSZENTMIHALY, Mihaly. *Fluir (Flow). Una psicología de la felicidad*. Kairós, 1996.
- CHAMBERLAIN, Franc. *Michael Chekhov*. Routledge, 2004.
- CLYNES, Manfred. *Sentics, The Touch of Emotions*. Morrison & Gibb Ltd., 1977.
- DAMASIO, Antonio. *The Feeling of what Happens. Body, Emotion and the Making of Consciousness*. Vintage, 2000.
- DAMASIO, Antonio. *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Drakontos, 2005.
- DAMASIO, Antonio. *El error de Descartes*. Drakontos, 2006.
- DAMASIO, Antonio. *I el cervell va crear l'home. Sobre com el cervell va generar emocions, sentiments, idees i el jo*. Destino, 2010.
- DAVIDSON, Richard J.; BEGLEY, Sharon. *The Emotional Life of Your Brain*. Hodder & Stoughton, 2012.
- DESCARTES, René. *Discurso del método. Tratado de las pasiones*. RBA, 1994.
- DARWIN, Charles. *The Expression of the Emotions in Man and Animals*. Phoenix Books, The University of Chicago Press, 1965.
- DE MILLE, Agnes. *Martha: The Life and Work of Martha Graham*. Random House, 1991.

- DIDEROT, Denis. *Paradoja del comediante y otros ensayos*. Mondadori, 1990.
- DONELLAN, Declan. *El actor y la diana*. Fundamentos, 2004.
- DURÁN, Carmen; CATALÁN, Antonio. *Eneagrama. Los engaños del carácter y sus antidotos*. Kairós, 2009.
- EKMAN, Paul. *Emotions Revealed. Understanding Faces and Feelings*. Phoenix, 2004.
- FAST, Julius. *El lenguaje del cuerpo*. Kairós, 1986.
- FELDMAN, Lisa; NIEDENTHAL, Paula; WINKIELMAN, Piotr. *Emotion and Consciousness*. The Guilford Press, 2005.
- FO, Dario. *Manual mínimo del actor*. Skene, 1998.
- FOSTER, John. *The Influences of Rudolf Laban*. Lepus Books, 1977.
- FRIJDA, Nico. *The Emotions*. Cambridge University Press, 1986.
- GALLAGHER, Shaun. *How the Body Shapes the Mind*. Oxford University Press, 2006.
- GARCÍA LORCA, Federico. *Obras completas*. Galaxia Gutenberg, Círculo de lectores, 1997.
- GENDLIN, Eugene. *Focusing, proceso y técnica del enfoque corporal*. Ediciones Mensajero, 1991.
- GELB, Mikhaïl. *El cuerpo recobrado, Introducción a la técnica Alexander*. Urano, 1987.
- GREEN, Martin. *Mountain of Truth, The Counterculture Begins, Ascona, 1900-1920*. University Press of New England, 1986.
- GRIFFITHS, Paul. *What Emotions Really Are*. The University of Chicago Press, 1997.
- GROTOWSKI, Jerzi. *Hacia un teatro pobre*. Siglo veintiuno editores, 1984.

- GROTOWSKI, Jerzy. *Teatre i més enllà. Textos selectes 1969-1995*. Fragmenta Editorial, 2009.
- HAGEN, Uta. *Un reto para el actor*. Alba, 2002.
- HANNA, Thomas. *The Body of Life*. Borzoi Book, 1980.
- HANNA, Thomas. *Somatics. Reawakening the Mind's Control of Movement, Flexibility and Health*. Addison-Wesley, 1992.
- HANNAFORD, Carla. *Aprender moviendo el cuerpo*. Editorial Pax, 2008.
- HANSMANN, Brigitte. *Con los pies en el suelo. Forma del cuerpo y visión del mundo*. Icaria, 1997.
- HAYES, Janys. *The Knowing Body, Yat Malmgren's Acting Technique*. VDM Verlag Dr. Müller, 2010.
- HESSE, Hermann. *El juego de los abalorios*. Alianza Editorial, 1996.
- HOBBS, Thomas. *Leviatán*. Edició a càrrec de C. Moya i A. Escohotado, Editora Nacional, 1976.
- HORACIO. *Odas-Epodos, Canto secular, Arte poética*. Bruguera, 1984.
- HUME, David. *Tratado de la naturaleza humana*. Tecnos, 1988.
- JAMES, William. *Compendio de Psicología*. Emecé Editores, 1947.
- JONES, Frank Pierce. *The Alexander Technique, Body Awareness in Action*. Schocken Books, 1979.
- JUNG, Carl Gustav. *Tipos psicológicos*. Editorial Sudamericana, 1972.
- KANDEL, Eric R. *La era del inconsciente. La exploración del inconsciente en el arte, la mente y el cerebro*. Paidós, 2012.
- KANDINSKY, Wassily. *De lo espiritual en el arte*. Labor, 1992.
- KELEMAN, Stanley. *Anatomía emocional. La estructura de la experiencia somática*. Desclée De Brouwer, 2010.

- KESTENBERG, Judith. *The Role of Movement Patterns in Development 1*. Dance Notation Bureau Press, 1971.
- KESTENBERG, Judith. *The Role of Movement Patterns in Development 2*. Dance Notation Bureau Press, 1979.
- KLEIN Stefan. *La fórmula de la felicidad*. Urano, 2004
- KNAPP, Mark L. *La comunicación no verbal. El cuerpo y el entorno*. Paidós, 1982.
- KNEBEL, Maria. *L'analyse-action*. Actes Sud, 2006.
- LABAN, Rudolf. *The Language of Movement, A guidebook to choreutics* (edició anotada i editada per Lisa Ullman). Plays, Inc., 1976.
- LABAN, Rudolf. *A Life for Dance*. Theatre Arts Books, 1975.
- LABAN, Rudolf. *Danza educativa moderna*. Paidós, 1978.
- LABAN, Rudolf. *Effort*. MacDonald and Evans Limited, 1969.
- LABAN, Rudolf. *El dominio del movimiento*. Fundamentos, 1987.
- LABAN, Rudolf. *The Mastery of Movement* (edició revisada per Lisa Ullman). Dance Books, Alton, 2011.
- LABONTÉ, Marie Lise. *Liberar las corazas. Método y movimientos. Antigimnasia*. Luciérnaga, 2001.
- LAMB, Warren; WATSON, Elizabeth. *Body Code*. Routledge & Kegan Paul, 1978.
- LE BRETON, David. *Les passions ordinaires, Anthropologie des émotions*. Armand Colin, 1998.
- LECOQ, Jacques. *Le Corps Poétique*. Actes Sud-Papiers, 1997.
- LEDoux Joseph. *The Emotional Brain, The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. Simon & Schuster Paperbacks, 1996.
- LEHMANN, Hans-Thies. *Postdramatic Theatre*. Routledge, 2006.

LEIBOWITZ, Judith; CONNINGTON, Bill. *The Alexander Technique*. Souvenir Press, 1992.

LLINÁS, Rodolfo R. *I of the Vortex, From Neurons to Self*. Massachusetts Institute of Technology Press, 2002.

LOWEN, Alexander. *El lenguaje del cuerpo*. Herder, 1988.

MAMET, David. *Veritat i mentida. Heretgia i sentit comú per a l'actor*. Columna, 1999.

MAROWITZ, Charles. *The Other Chekhov. A Biography of Michael Chekhov, the Legendary Actor, Director & Theorist*. Applause Theatre & Cinema Books, 2004.

MARSHALL, Lorna. *The Body Speaks*. Palgrave Macmillan, 2001.

MATURANA, Humberto; VARELA, Francisco. *De máquinas y seres vivos. Autopoiesis: la organización de lo vivo*. Lumen, 2004.

MATSUMOTO, Masayuki; HIKOSAKA, Okihide. «Two types of dopamine neuron distinctly convey positive and negative motivational signals», *Nature*, núm., 459, juny 2009.

MEISNER, Sanford. *On Acting*. Vintage Books, 1987.

MELENDRES, Jaume. *La direcció dels actors. Diccionari mínim*. Institut del Teatre, 2000.

MELENDRES, Jaume. *La teoria dramàtica. Un viatge a través del pensament teatral*. Institut del Teatre, 2006.

MERLEAU-PONTY. *Phenomenology of Perception*. Routledge & Kegan ifg., 1962.

NARANJO, Claudio. *Carácter y neurosis. Una visión integradora*. La llave, 2001.

NEWLOVW, Jean. *Laban for Actord and Dancers. Putting Laban's Movement Theory into Practice*. Routledge, 2001.



NIETO, Albert. *Contenidos de la técnica pianística. Didáctica y aprendizaje*. Boileau, 2006.

NORTH, Marion. *Personality Assessment through Movement*. Northcote House, 1972.

ODAM, George. *The Sounding Symbol. Music Education in Action*. Nelson Thornes, 1995.

OÏDA, Yoshi. *The Invisible Actor*. Metuen drama, 2006.

OÏDA, Yoshi. *Los trucos del actor*. Alba, 2010.

PANKSEPP, Jaak. *Afective Neurosciencie. The Foundations of Human and Animal Emotions*. Oxford University Press, 2005.

209

PETIT, Lenard. *The Michael Chekhov Handbook for the Actor*. Routledge, 2010.

PERT, Candance B. *Molecules of Emotion*. Scribner, 2003.

POTTER, Nicole. *Movement for actors*. Allworth Press, 2002.

PRESTON-DUNLOP, Valerie. *Rudolf Laban, An Extraordinary Life*. Dance Books, 2008.

PRESTON-DUNLOP, Valerie. *Rudolf Laban, Man of Theatre*. Dance Books, 2013.

PRIBRAM, Karl H.; LORENZ, Konrad i altres. *Biología del aprendizaje*. Paidós, 1976.

REICH, Wilhelm. *La función del orgasmo*. Paidós, 1993.

REICH, Wilhelm. *Análisis del carácter*. Paidós, 2010.

RICHARDS, Thomas. *Travailler avec Grotowski sur les actions physiques*. Actes sud, 1995.

RIZZOLATTI, Giacomo; SINIGAGLIA, Corrado. *Las neuronas espejo. Los mecanismos de la empatía emocional*. Paidós, 2006.

- SACKS, Oliver. *Musicophilia, Tales of Music and the Brain*. Picador, 2007.
- SANTOS, Allan; LLADÓ, Enric. *El libro grande de la PNL*. Rigden Institut Gestalt, 2012
- SARTRE, Jean-Paul. *Bosquejo de una teoría de las emociones*. Alianza Editorial, 1987.
- SAURA, Jorge. *Actores y actuación. Anotología de textos sobre la interpretación*. Vol. I, II i III, Fundamentos, 2007.
- SERRANO, Raúl. *Dialéctica del trabajo creador del actor*. Grupo editor, Colección teoría teatral, 1981.
- SCHECHNER, Richard. *Over, Under and Araund*. Seagull Books, 2004.
- SCHINCA, Marta. *Expresión corporal, tècnica y expresión del movimiento*. Wolters Kluwer, 2010.
- SHELDRAKE, Rupert. *La presencia del pasado*. Kairós, 1990.
- SHELDON, William H. *The Varieties of Temperament, A Psychology of Constitutional Diferences*. Harper & Brothers Publishers, 1942.
- SHULTZ, Wolfram. «Predictive Reward Signal of Dopamine Neurons», *The Journal of Neurophysiology*. Vol. 80 No. 1, 1998.
- SMITH, Edward; KOSSLYN, Stephen. *Procesos cognitivos, Modelos y bases neurales*. Pearson Prentice Hall, 2008.
- SOLOMON, Robert. *Not Passion's Slave, Emotions and Choice*. Oxford University Press, 2003.
- SPINOZA, Baruch. *Ética demostrada según el orden geométrico*. Orbis, 1980.
- STANISLAVSKI, Konstantin. *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la encarnació*. Quetzal, 1983.
- STANISLAVSKI, Konstantin. *El trabajo del actor sobre su papel*. Quetzal, 1977.

STANISLAVSKI, Konstantín. *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la vivencia*. Alba, 2003.

SUNDERLAND, Margot. *The Science of Parenting*. DK Publishing, 2006.

THORNTON, Sam. *A Movement Perspective of Rudolf Laban*. Macdonald & Evans LTD, 1971.

TOPORKOV, Vasily Osipovich. *Stanislavski in Rehearsal*. Theatre Arts Books, 1979.

TXÈKHOV, Mikhaïl. *Sobre la técnica de la actuación*. Alba, 1999.

TXÈKHOV, Mikhaïl. *Lecciones para el actor profesional*. Alba, 2006.

TXÈKHOV, Mikhaïl. *To the Actor, on the Technique of Acting*. Harper & Row, Publishers, 1985.

VASSILIEV, Anatoli. *Sept ou huit leçons de théâtre*. P.O.L. Académie Expérimentale des Théâtres, 1999.

WIGMAN, Mary. *The Mary Wigman Book. Her Writings*. Wesleyan University Press, 1984.

WINEARLS, Jane. *Modern Dance. The Jooss-Leeder Method*. Adam & Charles Black, 1978.

