

# LA QUIETUD SALVATGE

PRÀCTIQUES ARTÍSTIQUES INTERIORS  
EN PELEGRINATGE A LA NATURA

9, 10, 11, 12 JUNY 2017

+ INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS: [INFO@ANNACAIXACH.COM](mailto:INFO@ANNACAIXACH.COM)



# LA QUIETUD SALVATGE

PRÀCTIQUES ARTÍSTIQUES I TÈCNIQUES INTERIORS  
EN PELEGRINATGE A LA NATURA

*9, 10, 11 i 12 de juny 2017*

*4 dies de retir artístic en pelegrinatge pel Lluçanès-Berguedà*

## **Retir artístic en espais naturals**

**enfocat a explorar en un mateix les potencialitats de la pràctica  
artística com a procés unificador de l'ésser humà, a través del cant,  
del moviment i de tècniques interiors.**

La línia de treball d'aquest retir és retrobar l'organicitat, és a dir, la connexió del cos i de la veu amb el flux de vida, a partir d'un treball tècnic, precís i intens, sobre antics cants vibratoris de tradició, en una situació allunyada dels patrons de comportament habituals. Un retorn a la quietud interior, la dimensió humana profunda, a través del cos en moviment i del cant, amb una formació pràctica orgànica i delicada; descobrint la dimensió interior de la pràctica artística.

**LA QUIETUD SALVATGE.** Reconnectar amb la teva naturalesa salvatge, sincronitzar amb el ritme tranquil i continu dels processos de la naturalesa. El cos és un animal que té vida pròpia amb respostes universals dels cos mamífer. Connectes amb el cos salvatge i al mateix temps t'eleves per damunt del pensament habitual i del teu petit jo condicionat per la teva història personal. Instint i consciència vigilant. Surts del pensament mecànic per estar alerta. Amb una decisió deliberada de dirigir i mantenir l'atenció, viva i delicada, en el cos i en l'entorn, i a través del cos, aprofundint i sentint espais d'obertura dins teu. Sents que estàs alerta amb cada cèl·lula del teu cos en l'ara i aquí, retrobant la sensació original de llibertat, fluïdesa, intuïció, claredat. Aquesta és la saviesa inscrita en el nostre cos. I et mous en aquest oceà, entre dues dimensions, sentint el riu de vida que hi ha dins teu i sentint el riu de vida que t'envolta. Plenitud. Escolta alerta: sense la interferència dels pensaments. Presència alerta. La lleugeresa de la percepció directa de la realitat. Sortir del què t'han dit per viure realment el que és, més enllà dels condicionaments de la teva ment, sense filtres. **LLIBERTAT.**

**LA VIDA.** La veritable vida que hi ha dins teu i fora teu, que t'envolta i acaricia constantment, però que no havies tingut temps de sentir tan ocupat amb la teva "petita vida" que els altres han creat per a tu. Surt de la presó. Surt dels patrons habituals. Estigues alerta. Sent el que hi ha al teu voltant. Sent el que hi ha dins teu. La vida és allò que respira sota la rigidesa dels teus patrons condicionats. No et creguis els comentaris de la teva ment. Els pensaments ens separen de la vida.

Quan no estàs absorvit pels pensaments, la teva consciència pot abarcar tot el que passa al teu voltant, el que sents dins i el que sents fora. La consciència s'expandeix, ja no està focalitzada en els pensaments. Està oberta en l'ara i aquí. Segueix alerta. Descobreix l'espaiositat dins teu. Surt del pensament compulsiu i descobreix la VIDA que ets.

**LA PRÀCTICA.** Orgànica i precisa. Intensa i delicada. Una pràctica a través del cos i de la veu per entrar plenament en el moment present, sense la barrera dels pensaments, i descobrir dins teu l'espai de quietud. La separació amb el teu cos s'esvaeix. El cos es desperta. És el nostre estat natural, on la creativitat està en el seu punt àlgid. Aquest és l'estat de fluïdesa. L'estat en el qual ens sentim intensament vius. El cos es mou en perfecta harmonia amb el què demana el moment. El cos respon de manera directa. Treballem amb el cos perquè sigui un canal obert; sense resistències ni bloquejos. Un cos obert facilita l'espai per a la transformació i circulació d'energia. Quan dirigim conscientment l'atenció cap al cos, l'allunyem dels pensaments. La densitat de les emocions i els pensaments es va desfent per deixar pas a la presència, amb una energia lleugera, subtil i lluminosa. Descobrim una manera orgànica de cantar i de moure'ns, amb una veu plenament viva i connectada als impulsos del cos, establint una base tècnica, una competència artística, que no ens emmascara sinó que funciona com a trampolí per anar més enllà, permetent-nos la possibilitat de ser més transparents, més receptius, més sensitius, i que és una via per a l'acció no forçada, l'acció en el flux. El treball sempre és en relació amb l'altre. En la relació atenta i silenciosa amb l'altre, pots oblidar-te de tu. Quan escoltes amb atenció l'altre, per poder cantar junts, la relació amb

l'altre ésser humà es transforma radicalment, no estàs etiquetant l'altre. Escoltes en la presència, en la consciència espaiosa i alerta. L'escolta és només la superfície del què passa. Poses atenció a les paraules i el cant, però no principalment. Quan estàs en la presència —l'essència profunda de qui ets—, també sents la presència de l'altre. El participant descobreix com deixar espai al cant i acompanyar el propi procés interior evitant manipular-lo, en un cos flexible que no posa resistències a l'obertura d'espais de ressonància interns. Es descobreix que, si ho permetes, la veu dansa dins el cos i aleshores el cos canta. Tot el cos escolta, tot el cos respira, tot el cos canta. Els cants, amb la seva vibració, necessiten un cos obert i receptiu. La melodia ha de ser precisa. Llavors, sentim com diferents espais del cos es desperten, s'obren i acullen el cant. En aquest treball el cant no és un objecte per ser manipulat, sinó que permetem una relació viva i fluïda entre el cant, el cos i el procés de transformació del jo identificat amb els pensaments a la quietud vigilant. La sensibilitat es va despertant, sentim més intensament la vida que hi ha dins nostre i també fora, i ens hi entreguem. Ens deixem portar pel flux, sense perdre la precisió. El cant flueix a través nostre. El cant ens canta. El cant es converteix en la veu de la transformació interior. Comença a aparèixer la presència silenciosa, calmada i vigilant, i sentim l'alegria profunda de viure.

La clau d'aquesta experiència és no perdre la connexió amb el flux de vida, estar alerta i ser precís en l'acció.

Elements i estructures de treball:

- **Cants vibratoris de tradició.** La veu que dansa, el cos que canta
- **Estructures de moviments.** Mirada silenciosa, escolta alerta, expansió de la percepció, atenció sostinguda
- **Joc de moviment.** L'alegria interior a través del flux de vida en el moviment
- **Dansa circular.** La dansa que va més enllà d'un mateix
- **Yanvalou.** Una dansa silenciosa que ens acostava a la presència alerta. Un moviment que és un repòs
- **Caminada.** Fluïnt entre el corrent exterior i el corrent interior
- **Vigília nocturna.** La presència silenciosa i alerta

4 dies de pràctica intensiva, allunyats de les distraccions i tensions quotidianes, en pelegrinatge a través de boscos, prats, rius i cims del Lluçanès-Berguedà. Descobrint la continuïtat de la pràctica en un estil de vida senzill i autosuficient. Una oportunitat única per deixar-te impregnar per una pràctica profunda i delicada, per la vida que ets.

**ESPAIS:** ruta pel Lluçanès i el Berguedà. Sortida des de Lluçà

**DIETA:** vegetariana

**DATES:** del 9 al 12 de juny 2017. Sortida divendres 9 a les 8h, tornada dilluns 12 per la tarda

**PLACES:** només 8 places disponibles

**APORTACIÓ:** 80€ (60€ per a graduats de l'Institut del Teatre)

**MATERIAL NECESSARI:** calçat adequat per caminar per la muntanya, sac de dormir i aïllant (vivac), ampolla d'aigua, protecció solar, toballola, pantaló i samarreta blancs, una faldilla llarga i ampla i una brusa que siguin elegants i especials (dones) o pantaló de vestir i camisa (homes), roba còmoda i mínima per sessions de moviment (no esportiva), una peça impermeable, una peça d'abric.

## ANNA CAIXACH

Actriu, músic i investigadora en el camp de les arts performatives i les pràctiques de treball interior. Llicenciada en Art Dramàtic per l'Institut del Teatre de Barcelona. Títol de Grau Superior de Música. Estudis de Doctorat en Arts Escèniques a la Universitat Autònoma de Barcelona: Diploma d'Estudis Superiors Especialitzats (DESE) i Diploma d'Estudis Avançats (DEA). Actualment, doctoranda en Estudis Teatral (UAB). Ha realitzat el treball de recerca doctoral (Suficiència Investigadora) «L'Art com a vehicle. La dimensió sagrada de les arts performatives», sobre el treball postteatral de Jerzy Grotowski (Institut del Teatre, 2008).

Seguint les traces de la recerca de J. Grotowski —director de teatre, artista i investigador en el camp del comportament humà durant els processos que tenen lloc en el fenomen del teatre, del ritual i en les tècniques tradicionals de diverses cultures, que explora les potencialitats de l'ésser humà i la possibilitat de retrobar la plenitud a través d'un treball precís i concret en el camp de les arts performatives— l'Anna ha treballat amb els hereus i continuadors de la recerca de Grotowski, Thomas Richards i Mario Biagini, i amb diversos dels seus col·laboradors essencials, Maud Robert, Jairo Cuesta, Jim Slowiak, Abani Biswas, Zygmunt Molik.

Després d'una carrera professional com a cantant en el camp del Jazz i la música moderna, el 2005 l'Anna inicia un camí propi en la investigació sobre el procés orgànic de l'actor, dimensió pràctica de la



seva recerca doctoral, dirigint un treball d'investigació amb un grup de 8 actrius al centre L'Estruch (Sabadell, 2005-2007). Durant aquest període imparteix sessions de treball vocal i corporal per a actors. Entre 2007 i 2010 desenvolupa la seva recerca en espais naturals i organitza periòdicament els tallers residencials *Vigílies*. Des de 2013 situa el seu espai de vida i treball en un ambient rural on continua desenvolupant la seva recerca pràctica sobre les potencialitats originàries de les arts performatives rituals en l'àmbit de l'art com a vehicle de treball interior, a partir del treball de J. Grotowski. Obre i comparteix el seu treball periòdicament en les sessions de treball mensuals *La veu que dansa. Sessió oberta* i en els retirs *La recerca de la perla* i *La veu que dansa*. Imparteix conferències, seminaris i tallers sobre la seva recerca i el treball de J. Grotowski.

Directora i coordinadora de l'Any Grotowski a Barcelona 2009 amb el suport de l'Institut del Teatre i del Consolat de Polònia a Barcelona.  
Directora i coordinadora del projecte GRA a GRA 2010 —trobades internacionals entorn del treball i el llegat de Jerzy Grotowski— amb el suport de la Generalitat de Catalunya, l'Institut del Teatre i la col·laboració del Workcenter of Jerzy Grotowski and Thomas Richards.

Col·labora en el projecte *Actoris Studium* de la Universitat de Torí, dirigit per Antonio Attisani, realitzant una recerca sobre la metodologia actoral de Margarida Xirgu.

Traductora i coeditora del llibre de textos de Grotowski, *Teatre i més enllà. Textos selectes 1969-1995*, Fragmenta, Barcelona, 2009.

Coordinadora i traductora del *Dossier Grotowski* (amb la traducció de tres textos de Jerzy Grotowski i articles de Kris Salata, Inês Castel-Branco i Anna Caixach), a "Estudis Escènics", núm. 36, Diputació de Barcelona i Institut del Teatre, hivern 2009.

Directora i traductora de la publicació "GRA a GRA 2010. Mirades sobre l'acte performatiu" (amb la traducció de textos de Jerzy Grotowski, Kris Salata i Antonio Attisani), desembre 2010.

Autora de:

«El teatre de Grotowski: una gran aventura personal», a "Entreacte", núm. 167, estiu de 2009;

«La tècnica orgànica de l'actor. Un camí cap a l'invisible», a "Estudis Escènics", núm. 36;

«El Workcenter a Barcelona. Un teatre possible», a "GRA a GRA 2010. Mirades sobre l'acte performatiu";

«Una poesia che si fa umana — Margarida Xirgu», a *Actoris Studium Album #2. Eredità di Stanislavskij e attori del secolo grottesco*, Edizioni dell'Orso, Alessandria, 2012;

«El cos. Espiritualitat orgànica», a *Espirituals sense religió*, Laia de Ahumada, Fragmenta, Barcelona, 2015.

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS:

**Anna Caixach**

**636301052**

**[info@annacaixach.com](mailto:info@annacaixach.com)**

**[www.annacaixach.com](http://www.annacaixach.com)**