



## XIII

### EL COS ESPIRITUALITAT ORGÀNICA

*Anna Caixach*

El segon apropament és desafiar el cos. Desafiar-lo donant-li tasques, objectius que semblen excedir les capacitats del cos. [...] D'aquesta manera, el cos no se sent com un animal domat o domèstic, sinó més aviat com un animal salvatge i orgullós.

JERZY GROTOWSKI

—Per entendre el que ens proposa Grotowski, i també per entendre la meva proposta, has d'experimentar-ho; per això, abans de la conversa et vaig preguntar si estaries disposada a participar i viure l'experiència directa de la «Dansa de la lluna». Cada mes, per la lluna plena, als boscos de Lluçà, comparteixo el meu treball: danses, estructures de moviments, cants. Tinc la meva disciplina personal: cada dia surto al bosc, camino en silenci, escolto, em meravello, ofereixo i m'entrego als meus cants, les meves danses; també treballo amb el meu grup, amb el qual estem desenvolupant aquesta recerca; però després, ¿com compartir-ho amb altres persones?, ¿com deixo que aquestes persones entrin i participin també en aquesta experiència? Per això, la trobada de la lluna plena per mi és un repte, però també és una

ANNA CAIXACH (1970). Llicenciada en art dramàtic. Actriu i cantant. Investigadora en l'Art com a vehicle.

oportunitat per posar a prova el nostre treball. D'aquestes trobades, en surto renovada, amb força; és una part indispensable en aquest camí.

—¿Per què durant la lluna plena?

—La lluna plena és en realitat una excusa. Sí que es tracta d'un moment especial, on hi ha l'energia més màgica de la Lluna. És un moment de renaixement, d'obrir-te a coses noves. Penso que és important, per als qui vénen a compartir, que la trobada sigui especial. També per una qüestió pràctica: treballem de nit al bosc i no utilitzem llum artificial, així que la llum de la lluna ens és molt útil. Ara ja ha esdevingut com un ritual: obro el meu treball la nit de la lluna plena, i cada mes cau en un dia diferent de la setmana, i ve gent diferent, i té un context màgic. És un treball més femení —tot i que els homes també són benvinguts—, perquè m'interessa connectar amb la dona salvatge que portem a dins, aquesta part vital que t'impulsa a anar més enllà dels teus límits, de les teves pors, de tot el que ens han imposat; perquè ens han tallat les ales i cal deixar-les créixer un altre cop. Hi ha la connexió amb la nit, que és un moment especial: has de vèncer les teves pors per endinsar-te en el bosc en plena nit, sense patir perquè no t'aparegui un animal o passi qualsevol cosa inesperada. El treball ens convida a estar tranquil·les, enmig de la nit, cantant, ballant, compartint, amb un foc a terra. Es respira calma i serenitat, som valentes, i això m'agrada molt, em connecta amb alguna cosa que em dona molta vida, molta força: la dona salvatge, l'instint, el nen, tot això que treballàvem ahir sobre l'infant: deixar que el joc torni a tenir protagonisme en les teves relacions, en la teva vida. Abandonar-te i deixar-te portar pel joc.

—*Realment, ho vaig viure així.*

—A mi em va arribar, per part del grup, que tothom entrava prou bé. És bonic veure que ve gent que no sap a què ve i que es troba amb alguna cosa molt diferent del que es podia imaginar o podia conèixer. De cop i volta veus que tenen ganes de descobrir aquesta cosa desconeguda, d'entrar-hi, i s'agraeix molt; jo l'agraixo moltíssim, aquesta receptivitat. Això, en la vida quotidiana no se'ns ofereix: un espai privilegiat on tot és possible, on t'oblides de totes les preocupacions i t'entregues, però alhora estàs treballant, perquè fem un treball concret, un treball que és molt delicat; per això, els detalls són tan importants: tenir cura, no fer soroll en trepitjar el terra, seguir els altres, escoltar; també et connecta amb un treball subtil, amb un flux que hi ha fora i dins teu, i t'hi abandones, t'hi deixes portar. Això és molt misteriós.

—¿A aquest treball d'interiorització hi arribes a través del teatre?

—Sí, concretament, a través de llegir Grotowski, un director polonès que va començar la seva trajectòria professional a finals dels anys cinquanta. Per casualitat, em va caure a les mans el seu primer llibre, *Hacia un teatro pobre*, quan estudiava el tercer curs a l'Institut del Teatre. Llegir aquelles pàgines em va despertar, perquè a l'escola del teatre no es fa aquest tipus de treball actoral. De seguida vaig connectar amb la visió de Grotowski, em va semblar que era precisament el que jo volia, que aquelles paraules definien exactament el que jo buscava. Em vaig sentir molt identificada amb la seva recerca, que anava més enllà de l'àmbit del teatre, i a partir d'aquí vaig començar a investigar sobre aquest mestre polonès. En aquella època encara era viu —va morir el 1999 i jo vaig acabar l'Institut el 1996. Me'n vaig anar a viure a l'estranger, i allà em va arribar la

informació que hi havia un centre a Itàlia (Workcenter of Jerzy Grotowski and Thomas Richards, a Pontedera) on ell vivia i treballava amb dos assistents. Vaig anar a una selecció oberta que feien cada dos anys per escollir actors per treballar un any amb ells. No em van admetre, però per mi va ser molt important, un primer contacte real, una experiència viva del que fins aleshores només eren paraules estranyes en un llibre misteriós. Allà ja vaig veure que m'interessava molt allò que havia sentit cantant amb en Thomas Richards, l'assistent de Grotowski, però no vaig trobar ningú més en aquell moment que seguís aquesta línia, i vaig continuar la meva trajectòria professional en el camp de la música moderna. En aquella època feia classes de cant i treballava com a cantant de jazz. Durant molts anys em vaig centrar en la música, perquè veia que amb el teatre, si no feia allò que havia descobert a Pontedera, no m'interessava fer res més. Amb la música, també vaig trobar-hi una realització personal: però quan vaig començar a anar més a fons em vaig trobar que els músics amb qui treballava no necessitaven el mateix que jo. En aquell moment vaig veure que la música no em podia aportar allò que buscava. Llavors em va arribar la informació que al Workcenter tornaven a fer seleccions i que em permetien tornar-hi per segona vegada. Era l'any 2005. Vaig estar tres setmanes treballant amb ells, gairebé fins al final de la selecció —perquè van descartant la gent a poc a poc. Aquella segona vegada vaig veure clar que d'una manera o altra havia de continuar amb aquell treball. Com que tampoc no em van admetre, vaig decidir contactar amb aquelles persones que havien estat col·laboradores de Grotowski, en alguna fase de la seva recerca, i que feien tallers. Vaig viatjar a França i a Polònia, i vaig treballar amb actors

dels Estats Units, Haití, Itàlia, Índia, Polònia, Singapur, Colòmbia, i vaig anar incorporant al meu treball elements que a mi em ressonaven, que em permetien seguir investigant. Vaig crear el meu propi grup de recerca, amb el qual, entre els anys 2005 i 2008, vam estar treballant a Sabadell, a l'Estruch (Fàbrica de la Creació de les Arts en Viu). Amb aquest grup vam desenvolupar un treball intens, que em va ensenyar molt. Després vaig tenir una etapa de treball més individual, i ara és el moment que em torno a obrir. Des que estic aquí, a Lluçà.

—*¿És important, l'entorn natural?*

—Hi ha moltes persones que sentim la necessitat de retornar als ritmes naturals, escoltar més la terra. Busquem una nova manera de viure i d'estar en el món. Jo tenia clar que en algun moment aniria a viure al camp, que volia desenvolupar el meu treball en aquest entorn, perquè treballar a la ciutat, amb l'energia de la ciutat, és molt més difícil. Aquí es respira una altra cosa: el silenci, la tranquil·litat, l'escolta; això ja convida a fer aquest tipus de treball. A la ciutat és més difícil perquè el fet d'estar en un lloc tancat, gris, mort, t'acaba condicionant; en canvi, aquí, a la natura, els colors, la llum, els animals que comparteixen l'espai amb tu, tot viu lliure. Jo em sento molt més lliure i les relacions amb les persones són també molt més lliures. Això és el que ara m'interessa i estic vivint.

—*¿Per què tries aquest tipus de treball i no un altre?*

—És el que sento. És una decisió sentida a través del cos, no tant una decisió mental. Quan vaig estar a França i a Polònia, els tallers es feien en cases aïllades al camp, no en una ciutat, i vaig poder experimentar que el que vius allà és molt diferent del que normalment vius a la ciutat. Per mi va

ser així. Tot plegat és el que realment et convenç que vols seguir per aquest camí. És una cosa que comença a tocar-te, a qüestionar-te, que et porta a un estat diferent a l'habitual, que et fa sentir una pau immensa. Descobreixo qui sóc a un nivell més profund, em sento molt lliure, molt realitzada, molt connectada amb tot. Tot comença a ser veritat, amb mi mateixa, amb els altres, amb l'entorn. Es viu des de la profunditat; de cop i volta les etiquetes, les màscares, cauen. Trobo la llibertat i la pau.

—*¿Què troba la persona que ve a compartir el teu treball?*

—Aquest treball t'ofereix una possibilitat en què cadascú és lliure d'entrar o no, i de fer-ho amb més o menys intensitat, perquè cada persona està en un moment diferent i necessita coses diferents. És una invitació a obrir-se i descobrir una altra dimensió de la teva vida, una nova manera d'estar i de fer, una nova manera de connectar amb els altres i amb tu mateixa. Facilita unes eines i una estructura que ens dóna seguretat: saps el que has de fer i de quina manera. I és una responsabilitat conjunta: tots ho fem, i ho fem junts, però al mateix temps hi ha la llibertat interna de fluir de manera individual dins l'estructura, de veure com estic jo davant d'això que ha de ser fet. Aquesta observació atenta et permet entrar en una dimensió més profunda, en un nivell d'escolta molt més profund, perquè els detalls de l'estructura demanen atenció plena i llavors la ment se silencia. De cop i volta se t'obre un espai que normalment està ocupat per una ment discursiva que et diu coses contínuament. Aquest treball t'ajuda a silenciar el diàleg intern, et permet estar centrada en el que fas, connectada amb tu mateixa, en silenci, tant interior com exterior, acompanyada per altres persones que fan el mateix recorregut que tu. És una invitació a descobrir

una altra vida possible, una vida que és molt més profunda i plena que la realitat consensuada per la societat.

—*És un treball delicat que et connecta amb la teva part orgànica.*

—És un treball de moviment, de cos, que ve de lluny—de tradicions ancestrals— i que t'ajuda a connectar amb espais interns. En aquest treball hi ha una recerca de l'organicitat que moltes vegades tenim adormida. Busquem connectar amb aquesta font de vida, amb aquest flux intern. És similar a l'organicitat que tenen els animals, la llibertat de moviment, l'espontaneïtat. Per exemple, quan veiem un grup d'ocells que volen junts, aquelles figures que fan, allò és un moviment justament orgànic. A mi m'interessa molt trobar aquest moviment natural, innat, que et connecta amb el teu cos i amb l'entorn. El que et dóna la direcció són els detalls: has d'estar despert, no perdre't res, has de reaccionar a tot el que et passa i també estar pendent de l'estructura. Per exemple, quan cantem, saps que la cançó té una lletra i una melodia concretes; no pots despenjar-te i anar cap a un caos, cap a una llibertat absoluta que en definitiva no és cap llibertat, perquè la llibertat real és sempre dins d'una estructura. I dins d'aquesta estructura tu no has de pensar en cada moment què has de fer, perquè ja ho saps; si has de pensar què has de fer, ja no ets lliure. Llavors tens espai per sentir el que passa dins teu. Fas un intens treball interior.

—*És una tensió constant entre estructura i llibertat.*

—M'interessen molt aquests dos vèrtexs d'una mateixa cosa, aquesta tensió que hi ha entre estructura i llibertat, entre rigor i espontaneïtat. No és tan sols rigor sense vida—que hi ha també camins que van per aquí—, ni és tampoc vida i prou, descontrolada i caòtica, sinó que ets al mig. És

una tensió contínua, un moviment ondulant, una sensació de surar, de fluir com l'oceà. Ahir, totes estàvem en el mateix oceà i ens anàvem movent juntes; era com estar totes connectades amb un fil imaginari: si tu et mous, jo em moc, i si jo em moc, tu et mous.

—*Ahir corriem pel cercle i no topàvem amb ningú; en canvi, camines pel metro i topes contínuament.*

—Perquè estàvem molt més despertes. El que es pretén amb aquest treball és que despertis, que siguis conscient, però no des de l'intel·lecte, sinó conscient des del teu cos, que t'adaptis als canvis immediatament, sense pensar. Normalment estem molt adormits; per això xoquem. El tipus de societat on vivim ens porta a estar adormits, a seguir el ramat, a no pensar, a no qüestionar-te, a la passivitat.

—*M'adonava ahir que, quan m'equivocava, era perquè perdia la capacitat d'atenció.*

—S'ha de mantenir sempre l'estat d'alerta per evitar entrar en la mecanicitat, perquè aleshores estàs morta, perds tota la vida, ja no reaccions a res, tornes a estar adormida. Aquest punt de vivesa, de connexió amb tot el que passa al teu entorn, de jugar, és vital per no caure en aquesta mena d'ensopiment, totalment tancat al que t'envolta. Em fascina el moviment despert dels animals, que reaccionen a tot el que passa al seu voltant. Quan cau alguna cosa, el gat salta immediatament: és un cos disposat a reaccionar a tot allò que estigui passant; per això és important un treball d'alliberament del cos, de desbloqueig, de flexibilitat. Quan el teu cos comença a retrobar tot aquest moviment, esdevé capaç d'utilitzar plenament el seu potencial, perquè habitualment només n'utilitzem una part. Tenim por de cansar-nos massa, de fer-nos mal. Ens queixem molt, però jo penso que podem

anar molt més enllà. Si no ho donem tot perquè ja estem pensant que demà ens hem de llevar d'hora i ens preocupem per com estarem, deixem d'estar en el present. Si estàs en el present, ho dones tot: no jutges, no et qüestionis, no hi ha temps. El meu gos, quan sortim a passejar, ho dona tot per una pinya; la hi lences un cop i un altre, però ell no pensa si després de quinze cops, quan arribi a casa, estarà mort; li és igual, ell podria morir corrent darrere la pinya. És una mica això, trencar aquests límits que ens hem posat, que ens fan una vida molt còmoda però molt poc interessant, molt poc profunda, molt poc veritat, i, per mi, el camí és a través del cos, del diàleg amb les teves limitacions. Amb el cant passa igual. Són cants que es repeteixen, i en la repetició vas buscant l'obertura del cos: rebre el cant dins teu, deixar que et travessi, que es manifesti a través teu. Aleshores comences a experimentar una sèrie de sensacions, d'emocions, i tot es comença a transformar: aculls el cant, li deixes espai, i el cant entra, et toca i comença a despertar el teu cos d'una manera nova. El teu cos comença a cantar. Ja no ets tu qui canta. És alguna altra cosa. Aquest procés capta profundament la teva atenció. T'hi abandones plenament. És una transformació de la teva realitat, una acceptació de tot el que passi al teu voltant, una entrega total, perquè de vegades passen coses, i tu ¿com les acceptes? En el moment que jutges, ja està, ja has sortit del flux. És una manera molt concreta, molt tangible, de sentir aquesta transformació en el cos. Són qüestions de les quals ja ens parlen els camins espirituals, però són paraules, indicacions, idees: «Has de silenciar la ment», «Has d'estar present». No et pots quedar només amb les indicacions. Cal emprendre el viatge, però ¿com ho faig? Jo prefereixo parlar de coses concretes perquè són les que em

permeten fluir, connectar amb la vida, amb els altres. Això em porta a una manera d'estar en el món.

—*Parles de la nena interior. ¿Com era l'Anna petita?*

—L'Anna petita era molt rebel. Jo no acceptava les coses només perquè me les manessin. Volia saber-ne el perquè. Ja tenia interès per entendre, per acceptar. No volia que m'imposessin les coses perquè sí. En les relacions amb les persones sempre em faltava alguna cosa, no em quedava satisfeta. Trobava a faltar més *veritat* en les relacions. Mai no m'ha interessat la *façana*, el fer per aparentar. Jo buscava el que hi havia al darrere, i això m'ha mogut a buscar coses que m'oferissin una mirada més neta, més profunda. Normalment, a la societat veig molta mentida i no m'interessa, perquè hi falta el sentit de la vida. A través d'aquest treball jo trobo molta veritat.

—*Quan parles de veritat, ¿a què et refereixes?*

—A qui som nosaltres, darrere d'aquestes capes que ens hem anat autoimposant i que de fora també ens han anat imposant. A qui som nosaltres realment, darrere de tot això que ens han dit que hauríem de ser. Escoltar i descobrir què s'hi amaga. Però no és una qüestió intel·lectual —no em pregunto qui sóc jo i em responc—, sinó que ho busco de forma experiencial, no amb paraules.

—*¿Hi ha una transcendència en aquesta experiència? ¿Som més del que som?*

—A mi aquest «ser més del que som» em porta a una mena de buit ple, de silenci; i jo crec que és això el que som, aquest silenci. En aquest silenci estàs connectat amb tota la resta. Aquest silenci és fusionar-te, desfer-te, deixar de ser qui suposadament ets per no ser res. És el buit, l'abandó total de tot el que creus que tens, que ets. Deixar tot això és

simplement *ser*; ser i estar aquí plenament i acceptar el que et ve i actuar de la manera més transparent possible, més neta possible. Considero que la connexió és això, quan trobes aquest silenci, aquesta calma, no amb una cosa superior, només, sinó amb tot. És una plenitud.

—*¿Consideres espiritual el teu treball?*

—La paraula *espiritual* té moltes connotacions, i de vegades pot crear confusions; per això, en certes situacions prefereixo dir *interior*. Entenc que el meu treball és una recerca interior a través de les arts performatives, amb dansa, moviment, cant i text. És un camí espiritual perquè es busca alguna cosa que va més enllà de les aparences del món on vivim. Per mi, espiritual vol dir connectar amb alguna cosa més gran, més enllà del món petit que coneixem, que ens expliquen. M'identifico amb una espiritualitat terrenal, salvatge, orgànica, viva, compartida. Una espiritualitat que permeti l'alegria, la joia de viure, la mirada curiosa de l'infant, més terrenal, més terra. L'espiritualitat és el que em porta cap amunt; per tant, em cal arrelar-la.

Jo crec que aquest treball és ioga. És unió. Aquí el que es busca és unió amb tu mateix, es busca unitat, tots som u. Unió de tu amb tu mateix, de tu amb alguna altra cosa per damunt teu: la terra, el cel, però també unió amb l'entorn, amb el grup. Per mi, el treball en grup és essencial, perquè és l'altre el que et diu en cada moment com estàs tu, és l'altre el que et diu: ¡Desperta! ¡Sóc aquí! ¿Que no em veus? L'altre et fa de mirall.

—*En el teu treball hi ha una litúrgia, una recerca de formes per poder expressar. ¿La crees tu?*

—En alguns moments del treball hi ha una recerca de formes, però que no són noves. Tot ve d'algun lloc: de tra-

dicions antigues on se cercava alguna cosa semblant a la que jo cerco. A partir d'aquí, busco la manera d'entrar-hi, de descobrir què és el que pot néixer en el seu interior. És com si la forma pogués créixer i viure en i a través del meu cos. Una forma que pot ser un cant, una dansa, un text, que va agafant vida a través d'uns impulsos que provenen del meu cos, però que, potser, la mateixa forma provoca. Com si el cos recordés a través de reviuere l'estructura. Hi ha un simbiosi entre jo, el cant i el moviment, com si jo i el cant fóssim una sola cosa respirant juntes, viatjant juntes.

Actualment hi ha moltes persones que estan buscant i agafant elements d'aquí i d'allà per passar-los pel cos i proposar nous camins. El meu camí comprèn una part espiritual, però també una altra part molt instintiva. És un camí poc habitual, no gaire conegut, malgrat que en tenim referències molt antigues. Als inicis del cristianisme, per exemple, es ballava i es cantava, i aquelles danses i cants no podien ser de qualsevol tipus. Tot això s'ha anat oblidant, i en el meu cas és com anar retrobant alguna cosa que existia però que hem perdut. Crec que s'han mantingut algunes formes però que s'ha perdut el sentit, allò que no es pot explicar amb paraules però que es viu. Es pot retrobar, i retrobar-ho vol dir recuperar el nostre poder interior: una força innata.

—*¿Què busquen les persones que vénen aquí?*

—Actualment hi ha moltes persones descontentes que busquen alguna cosa que els ompli el buit que senten. I això té a veure amb el camí que proposo. Aquest treball no és fàcil, perquè de cop i volta et trobes en una situació que d'entrada afavoreix que es manifestin els teus bloquejos i les teves pors, que et sentis despullada i no et puguis protegir com fas normalment. Aquest treball, per les seves característiques, et

posa en una situació en què ja no val el que fas normalment per sentir-te tranquil·la i còmoda, no t'ho permet.

—*¿Ets estricta amb el teu treball, en el dia a dia?*

—Abans era molt més estricta i ara també trobo gust a observar-me i permetre'm saber quan puc i quan no puc. Penso que és un gran pas endavant. Sento que la rigidesa és un obstacle i que la flexibilitat em dona llibertat. La natura és flexible, s'adapta a totes les situacions. No ens podem tancar en idees preconcebudes, per molt justificades que siguin. S'ha de ser lliure en tots els sentits. Disciplina, sí, però no perquè algú te l'ha imposada, sinó perquè en descobreixes la necessitat. He trobat una manera de treballar que m'omple. I sé que ho faig i em sento molt bé. Ja no vull idees que m'estanquin. Es tracta de fluir, jugar, acceptar, entregar-me, oferir. És moviment. Hi ha d'haver alegria, il·lusió, passió. Cada dia ets una persona nova, cada dia surts al bosc i el bosc és diferent. La disciplina mal entesa et tanca, i jo necessito obrir-me i deixar-me fluir. M'agrada la sensació de canvi, de llançar-me, de no saber què passarà.