



LA VEU QUE DANSA

CANTS I ESCOLTA INTERIOR

CANTS VIBRATORIS I PRÀCTIQUES ARTÍSTIQUES INTERIORS
TREBALL GUIAT PER ANNACAIXACH

Anna Caixach

Telf. 636301052

www.annacaixach.com

info@annacaixach.com

LA VEU QUE DANSA

CANTS I ESCOLTA INTERIOR

Taller enfocat a explorar en un mateix les potencialitats de les arts performatives com a procés unificador de l'ésser humà, a través del cant i de pràctiques artístiques interiors

La línia de treball del curs és retrobar l'organicitat del cos i de la veu a partir d'un treball tècnic, precís i intens, sobre antics cants vibratoris de tradició.

Existeix una dimensió humana profunda, des d'on cantar esdevé una acció autèntica i creativa que flueix alliberant el potencial vocal i creatiu del cantant. Una pràctica intensa, acurada i joiosa, que permet a l'alumne una via de connexió amb el flux creatiu, lligat a la intuïció, sense perdre la precisió.

Una pràctica a través del cos i de la veu per entrar plenament en el moment present, sense la barrera dels pensaments, i descobrir en nosaltres l'espai de quietud. La separació amb el meu 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 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. Els pensaments em separen de la vida. 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.

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 en 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. 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, i sentim l'alegria profunda de viure.

Descobrim una manera orgànica de cantar, amb una veu plenament viva i connectada als impulsos del cos, establint una base tècnica, una competència artística, que no emmascara el cantant sinó que funciona com a trampolí per anar més enllà, permetent-li la possibilitat de ser més transparent, més receptiu, més sensitiu, i que és una via per a l'acció no forçada, l'acció en el flux. 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 interns de ressonància i vibració. Es descobreix que, si ho permetes, la veu dansa dins el cos i aleshores el cos canta. Tot el cos respira, tot el cos escolta, tot el cos canta.

Elements i estructures de treball:

- **Cants vibratoris de tradició.** La veu que dansa, el cos que canta
- **Joc de moviment.** L'alegria interior a través del flux de vida en el moviment. Fluint entre el corrent exterior i el corrent interior
- **Yanvalou.** Una dansa silenciosa que ens acostava a la presència alerta. Un moviment que és un repòs
- **Dansa circular.** La dansa que va més enllà d'un mateix

MATERIAL NECESSARI:

Roba còmoda i neutra que et permeti tot tipus de moviment (no esportiva)

Una faldilla llarga i ampla i una brusa que siguin elegants i especials (dones)

Pantaló de vestir i camisa (homes)

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 Robart, 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, Inès 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.