

# LA QUIETUD SALVATGE

PRÀCTIQUES ARTÍSTIQUES INTERIORS  
EN PELEGRINATGE A LA NATURA



DEL 27 AL 31 JULIOL 2018

RETIR EN PELEGRINATGE  
PER BOSCOS, CIMS, RIUS I ERMITES DEL LLUÇANÈS

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

# LA QUIETUD SALVATGE

CANT VIBRATORI ORGÀNIC I PRÀCTIQUES ARTÍSTIQUES  
INTERIORS  
EN PELEGRINATGE A LA NATURA

*Retir en pelegrinatge  
del 27 al 31 de juliol 2018  
per boscos, cims, rius i ermites del Lluçanès*

**Retir artístic en espais naturals  
enfocat a sentir en un mateix les potencialitats de la pràctica artística  
com a procés d'obertura i unió, a través del cant, del moviment i de  
tècniques interiors**

*Res no és sòlid en aquest univers. Tot és vibració, i com més profund  
entres en la vibració, aquesta esdevé més calmada, i més, fins a l'absolut  
no-res, l'espaiositat silenciosa. L'absolut no-res és el substrat anomenat  
Consciència. El cant vibratori orgànic és un vehicle per accedir a  
l'espaiositat interior, a la presència calmada i vigilant, i mantenir-nos  
al mateix temps plenament oberts a la vida.*

## Eixos principals de l'estructura del retir:

- Sessions guiades de cants vibratoris orgànics — Aprenderàs com permetre que el cant flueixi amb el corrent d'impulsos vius en el cos, en una pràctica a través del cos i del moviment que potencia la sensitivitat i obertura vers els espais interiors de ressonància i vibració. Obertura als espais interiors del cant en el cos. Connexió del cant amb el flux de vida interior. Sensitivitat i obertura vers la vida que t'envolta. Connexió del cant i del moviment amb el flux de vida interior i el flux de vida exterior. El cant viu. El cos canal. Escolta profunda i alerta. Precisió. El cant orgànic com a vehicle per a la presència.
- Pràctiques corporals — El “cos viu” com a canal obert i flexible per on circula el cant i la vida. Descobrir com obrir-se i connectar amb el flux de vida interior i exterior. Estat alerta i receptiu. El cos disponible i entregat. Estat d'atenció plena. Obertura interior per deixar anar bloqueigs i rigideses. El cos transparent.
- Pràctiques de moviment — Permetre que aflori el moviment fluid, connectat al flux de vida. Deixar-se emportar pel corrent de moviment. Moviment en el flux. Visió perifèrica. Sentits desperts. Sincronització. El moviment orgànic, espaiós i alerta.
- Pràctiques interiors — Pràctiques senzilles i potents. Com permetre el procés d'obertura vers l'espaiositat interior, vers l'altre i l'entorn. Percepció directa. Com ser un camp d'atenció. El cos interior. L'espaiositat interior. Connexió amb el flux de vida interior i exterior. Accés a la consciència intuïtiva extraneuronal: la consciència espaiosa, no condicionada. Possibilitat de viure des d'aquest espai, la presència silenciosa, calmada i vigilant. La dimensió vertical de l'ara i aquí. El testimoni.

La línia que condueix aquest retir és descobrir com retrobar en un mateix el fil d'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 orgànics, en una situació allunyada dels patrons de comportament habituals. Es tracta d'un retorn a la connexió amb la quietud interior, la dimensió humana profunda oblidada, a través del cos en moviment i del cant, amb una formació pràctica orgànica i delicada; accedint a 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 del 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 es fan u. Passes del pensament mecànic a 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 i quietud dins teu. Sents que estàs alerta en l'ara i aquí amb cada cèl·lula del teu cos, trobant la sensació primordial 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. La vida troba la seva plenitud en tu. Escolta alerta: sense la interferència dels pensaments. Presència alerta. La lleugeresa i la claredat 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 teus 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 absorbit pels pensaments, la teva consciència pot abraçar 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 sent la VIDA que ets.



LA PRÀCTICA. Orgànica, viva i precisa. Intensa, calmada 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 i flexible; 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. Descubrim una manera orgànica de cantar i de moure'ns, amb una veu plenament viva i connectada als impulsos del cos, establint una base tècnica, rigor, 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, cantes escoltant l'altre, 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 tan sols. 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 i vibració 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 sensitivitat es va despertant, sentim més intensament la vida que hi ha dins nostre i també fora, i ens hi obrim. 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 orgànics.** Ets l'espai en un cos-instrument per on circula l'alè de vida. Escolta aquesta música. És el cant que canta a través teu.
- **Estructures de moviments.** Presència alerta-Acció. Escolta alerta. Mirada alerta. Precisió-flux de vida. Sincronització. Presència orgànica.
- **Joc de moviment.** L'alegria interior a través del riu de vida que flueix en el moviment. Obertura i adaptació a l'entorn, en moviment. Receptivitat alerta.
- **Dansa circular.** El flux de moviment que va més enllà d'un mateix. Permet que la vida dansi dins teu i converteix-te en la seva dansa.
- **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.** L'espaiositat silenciosa i vigilant.





4 dies de pràctica intensiva, allunyats de les distraccions i tensions quotidianes, en pelegrinatge a través de boscos, prats, ermites, rius i cims del Lluçanès. 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 sentir la vida que ets.



**ESPAIS:** ruta pel Lluçanès. Sortida des de Lluçà (Osona)

**DIETA:** vegetariana

**HORARIS:** sortida divendres 27 a les 8h, tornada dimarts 31 matí

**PLACES:** només 8 places disponibles

**APORTACIÓ:** 200€ (150€ si ja has participat en algun dels meus retirs o ets graduat de l'Institut del Teatre)

**MATERIAL NECESSARI:** calçat adequat per moure't per la muntanya, sac de dormir i aïllant, estris d'higiene personal, tobollola, protecció solar, ampolla d'aigua, carmanyola, 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 per moure't per la muntanya (no esportiva), roba còmoda i mínima per sessions de moviment (no esportiva), una peça impermeable, una peça d'abric, biquini, motxilla, dues espelmes.



## ANNA CAIXACH

Actriu, músic i mestra en el camp de les arts performatives i les pràctiques interiors. 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 «L'Art com a vehicle. La dimensió sagrada de les arts performatives», sobre el treball postteatral de Jerzy Grotowski (Institut del Teatre, 2008).

L'Anna inicia el seu camí en la música als 5 anys, on destaca per la seva inusual oïda absoluta. La música, i en especial el cant, han estat sempre part essencial de la seva vida. Ben aviat, també, la fascinació per la lectura i les pràctiques corporals despertaren en l'Anna un interès profund per les potencialitats no habituals de l'ésser humà i les tècniques corporals que possibiliten l'accés a la dimensió interior humana. Aquest interès i la seva formació com actriu trobaran en la recerca de Jerzy Grotowski un camp d'investigació vital. Després de més de vint anys d'immersió plena en aquest camp, les pràctiques artístiques interiors i la continuïtat d'aquesta pràctica en la vida quotidiana s'han convertit en la seva manera de viure.

La formació que ha impulsat l'Anna en aquesta recerca vital ha estat sobretot amb els hereus i continuadors de la recerca de Grotowski, Thomas Richards i Mario Biagini, i amb diversos dels col·laboradors essencials de Grotowski: Maud Robart, Jairo Cuesta, Jim Slowiak,

Abani Biswas, Zygmunt Molik... Així com amb mestres d'arts marçials, danses tradicionals i cants tradicionals de l'Índia, amb mestres de ioga, de cant, de tècniques corporals i de Danses Sagrades de Gurdjieff.

Des de 2013 situa el seu espai de vida i pràctica en un entorn rural, lluminós i silenciós, on continua aprofundint en la via de l'art com a accés a la dimensió humana profunda i en les potencialitats de la pràctica artística com a procés unificador de l'ésser humà, a través del cant, del moviment i de tècniques interiors: l'Art com a vehicle per a la presència orgànica. Actualment imparteix cursos, seminaris, tallers residencials a la natura i sessions d'acompanyament en pràctica artística interior.

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.

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)**