

LA QUIETUD SALVATGE

PRÀCTIQUES ARTÍSTIQUES INTERIORS
EN ESPAIS NATURALS

SESSIONS
I
ESTADES INDIVIDUALS

EN BOSCOS, CIMS, RIUS I ERMITES DEL LLUÇANÈS

+ INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS: INFO@ANNACAIXACH.COM



LA QUIETUD SALVATGE

CANT VIBRATORI ORGÀNIC

I

PRÀCTIQUES ARTÍSTIQUES INTERIORS

EN ESPAIS NATURALS

Retir individual

en boscos, cims, rius i ermites del Lluçanès

sessions de 4 hores mínim

estades d'1, 2 o 3 dies

LA QUIETUD SALVATGE

Retir artístic en espais naturals

enfocat a sentir en un mateix les potencialitats de la pràctica artística com a procés d'obertura i expansió, a través del cant, del moviment, de l'acció-relació i de tècniques interiors

La Quietud Salvatge és un camí pràctic enllaçat, d'una banda, amb la tradició de l'Advaita Vedanta, que ens guia vers la nostra naturalesa essencial, i de l'altra, amb la tradició de l'Art com a vehicle de Jerzy Grotowski, que ens porta a la dissolució de la sensació de separació entre subjecte i objecte en una experiència de no-dualitat. Dues vies, l'advàitica i la performativa (acció-relació) no-dualista que es complementen i ens proporcionen una experiència profunda de la naturalesa de la realitat i la possibilitat de viure aquesta realitat en tots els camps de la nostra experiència.

A través d'una acció-relació viva, precisa i delicada, a través del moviment i del cant, ens immergim en el viatge essencial de retorn al que som veritablement, l'ésser essencial, espaiositat i obertura, la presència silenciosa i atenta, i al mateix temps ens obrim plenament a l'altre i al món. El cosment esdevé un canal-instrument obert, receptiu, sensitiu, transparent, disponible, adaptable i entregat que permet a la presència conscient, transparent i acollidora, dansar a través d'ell. L'art es converteix en un vehicle per a l'experiència de la no-dualitat, per a la vida advàitica. Una nova manera de viure, plenament en el món i al mateix temps amb completa llibertat respecte del món. Primer sentim i som allò que som, després ho celebrem dansant en el món.

Una via, a través de la bellesa (dissolució de la sensació de separació amb el món) i l'amor (dissolució de la sensació de separació amb l'altre) en l'acció-relació artística i de la veritat del viatge interior advàtic, vers la plenitud on la bellesa és la veritat i la veritat és la bellesa. Descubrim la vida en el cor de la presència i la presència en el cor de la vida.

Parafrasejo el savi sufí Hafiz que ens transmet amb poques paraules l'essència d'aquesta experiència: Sóc l'obertura en una flauta per on flueix l'alè de vida. Escolta aquesta música.



Eixos principals de l'estructura del retir:

· Sessions guiades de cants vibratoris orgànics — Aprendre com permetre que el cant flueixi amb el corrent d'impulsos vius en el cos, en una via a través del cos-ment, del moviment i de la relació, que potencia la sensitivitat i l'obertura vers els espais interiors de ressonància i vibració, al mateix temps que l'expansió vers el món. Permet que el cant canti a través teu. Permet que el cant estigui viu en tu. El cos-ment és un canal totalment obert. Obertura vers el viatge interior i vers l'altre i l'entorn. Escolta profunda i alerta, global i receptiva. Precisió i vida. 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. El cant com a vehicle per a l'experiència de la no-dualitat.

· Via cos-ment-sentits — El «cos viu» com a canal obert i flexible per on circula el cant i la vida. Descobrir com permetre obrir-se i connectar amb el flux de vida interior i exterior. La font. El cos subtil. Estat alerta i receptiu. Sentits oberts, vius, receptius. Percepció directa. El cos disponible i entregat. Atenció plena i relaxada. El cos transparent. Dissolució de les limitacions del cos-ment. Retorn a l'estat original del cos-ment. Dissolució del cos-ment en la seva font. Descondicionament natural del cos-ment-sentits.

· Via de moviment i acció-relació — Permetre que aflori el moviment fluid, connectat al flux de vida i en relació viva amb l'entorn. El moviment que va més enllà del cos. Descondicionament natural del moviment i de l'acció-relació. Visió perifèrica i escolta alerta i global. Sincronització. El moviment orgànic, espaiós i alerta. L'acció que prové de la font. Intimitat i

llibertat respecte de l'experiència. Experiència directa. Disponibilitat i servei incondicional. Obertura total a l'entorn i a si mateix.

· Via interior o vers l'èsser essencial — Pràctiques simples i profundes. Permetre el procés d'obertura vers l'espaiositat interior, vers l'altre i vers l'entorn. El viatge interior en obertura a l'altre. Camp d'atenció. El cos interior. L'espaiositat interior. Connexió amb el flux de vida interior i exterior. Accés a la consciència espaiosa, no condicionada. Possibilitat de viure sent el que ets, la presència silenciosa, calmada i vigilant, en plena obertura al món. El testimoni silenciós. Vida en la no-dualitat, consciència-experiència.



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 oberta. Precisió-flux de vida. Sincronització. Presència orgànica.

- **Flux de moviment en acció-relació.** La joia 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.

Pràctica intensiva, allunyats de les distraccions i tensions quotidianes, en bells i potents espais naturals: 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 o vegana

DATES: a concretar amb el participant

HORARIS: a concretar amb el participant

APORTACIÓ: 35€ per hora, 150€ per 5 hores, 200€ per dia

MATERIAL NECESSARI: calçat adequat per moure't per la muntanya, sac de dormir i aïllant, estris d'higiene personal, toballola, 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

Des de ben petita mostra una gran obertura i receptivitat per la música i la lectura, que la porten de manera espontània a un estat de pau absoluta. Inicia el seu camí musical als cinc anys on destaca, entre altres capacitats, per la seva oïda absoluta. Aquesta relació íntima amb la música i especialment amb el cant l'acompanyarà en el seu viatge interior i es convertirà en una eina essencial de la seva recerca en el camp de l'art com a vehicle per a l'accés a l'ésser profund.

Artista i mestra Advaita en el camp on s'uneixen les arts performatives (cant i moviment en acció i relació) i la via interior vinculada a l'experiència de la no-dualitat, en una via advàitica pràctica. 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).

De 1992 al 2005 es forma extensament en el camp artístic: en l'àmbit de les arts performatives i especialment en el camp del teatre, de la música i de les pràctiques corporals en diverses cultures, amb mestres com Sangeeta Bandyopadhyay (cant Khayal), Amelia Cuni (cant Dhrupad) i Ravi Tripathi (percussió vocal hindú konnakol); i amb Bob Stoloff, Judy Niemack, Loti Lewis, Álvaro Is i Guillermo Klein, en el camp de la música moderna. Amb els mestres Jayachandran Nair i Sankar Sivasankaran Nair (art marcial Kalaripayattu) i en les danses tradicionals de l'Índia, Gotipua i Chhou, i els cants tradicionals dels místics Baul. En Ioga Iyengar amb Sunil Kumar, dansa

contemporània i tècniques de circ. Es dedica professionalment a la música i a la formació d'actors fins el 2012.

D'altra banda, ja en la seva adolescència sent un gran interès per les tradicions espirituals. A partir de 1992 es dedica a l'estudi dels llibres sagrats del Budisme, l'Hinduisme, el Taoisme i el Sufisme i més tard també del misticisme cristià i el Cristianisme primitiu. Això formarà el fonament de l'estudi i de la pràctica interior que es desenvoluparà durant els 25 anys següents. S'immergeix en la meditació Vipasana, el Ioga, el Zikr islàmic, el gir Sufí Mevlevi i el Treball i les Danses Sagrades de Gurdjieff. Però finalment és l'ensenyança provinent de l'Advaita Vedanta o No-dualitat, transmesa a través dels mestres Eckhart Tolle, Robert Adams, Ramana Maharshi, Jean Klein, Francis Lucille i Rupert Spira, que es convertirà en la base del seu propi camí.

És el 1993 amb l'ensenyança del mestre polonès Jerzy Grotowski que s'uneixen les seves dues grans passions, l'art performatiu i la via interior. Entre 1998 i 2010 treballa en diverses ocasions amb els hereus i continuadors de la recerca de Grotowski, Thomas Richards i Mario Biagini, i amb alguns dels col·laboradors essencials de Grotowski: Maud Robart, Jairo Cuesta, Jim Slowiak, Abani Biswas, Zygmunt Molik... Dels quals aprèn elements performatius que pertanyien a la recerca de Grotowski, com també una manera especial de treballar amb ells.

Aquest serà un punt clau en la trajectòria de l'Anna, quan s'uneixen en ella la Via Directa de l'Advaita Vedanta i l'aspecte interior de la pràctica performativa indicada per Jerzy Grotowski, descobrint la possibilitat d'una via Advàitica pràctica, plenament sentida i celebrada en la vida. Un camí pràctic enllaçat amb la tradició de l'Advaita Vedanta, que ens guia vers la nostra naturalesa essencial, i amb la tradició de l'Art com a vehicle de

Grotowski, que ens porta a la dissolució de la sensació de separació entre subjecte i objecte en una experiència de no-dualitat. Dues vies, l'Advàitica i la performativa (acció-relació) no-dualista que es complementen i ens proporcionen una experiència profunda de la naturalesa de la realitat i la possibilitat de viure aquesta realitat en tots els camps de la nostra experiència. L'art es converteix en un vehicle per a l'experiència de la no-dualitat, per a la vida advàitica. Una nova manera de viure, plenament en el món i al mateix temps amb completa llibertat respecte del món.

Des de 2013 situa el seu espai de vida en un entorn rural, en un cim lluminós i silenciós. Actualment imparteix cursos, seminaris, retirs a la natura, i sessions d'acompanyament en la via advàitica plena. Prepara la creació d'una comunitat de vida Advàitica i pràctica performativa no-dualista.

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

www.annacaixach.com