



Anna Caixach
Telf. 636301052
www.annacaixach.com
info@annacaixach.com

LA VEU QUE DANSA

CANT I ESCOLTA INTERIOR

CANTS VIBRATORIS

I PRÀCTIQUES ARTÍSTIQUES INTERIORS

Taller 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 que condueix aquest taller 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 de tradició, 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 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 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 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 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 sent la VIDA que ets.

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 (que s'adaptaran a la durada i possibilitats del taller):

- **Cants vibratoris de tradició.** Ets espai en un cos-instrument per on circula l'alè de vida. Escolta aquesta música. És el cant que canta a través teu.
- **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.



MATERIAL NECESSARI:

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 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 desperten 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,

dances tradicionals i cants tradicionals de l'Índia, amb mestres de ioga, de cant, de tècniques corporals i amb Uttam Módenes, mestre 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 artística 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: 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 —trobadres 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 que 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.

