

A MANERA DE PRÒLEG: BALL/DANSA

En aquest llibre, hi vull exposar de forma tan resumida com pugui les meves experiències i els meus coneixements del moviment en dos àmbits: un, el del ball en general, a la vida; i l'altre, més específic –inclòs dins el primer–, el del ball o la dansa com a art, així com els seus aspectes pedagògics.

Per fer-ho, les meves grans preguntes són:

- Quan un moviment es fa dansa?
- Quan la dansa es fa art?
- Per a què serveix la dansa i com pot ser-nos útil, individualment i col·lectivament?

Faig servir indistintament la paraula *ball* o *dansa* (tan vàlida em sembla l'una com l'altra), i l'uso de forma tradicional, però també més enllà del seu sentit convencional, per referir-me a un moviment de qualitat, eficaç, saludable, expressiu i savi. Per a mi, **ballar és habitar el cos amb el cor i la ment.**

Em podria inventar un nom per a quan en parlo des d'aquesta perspectiva no convencional, però prefereixo utilitzar la paraula *dansa*, encara que a vegades pugui crear certa confusió. Parlo de *ball* o *dansa* perquè sóc un ballarí, perquè he organitzat els meus coneixements i les meves experiències per mitjà de la dansa. En el fons, parlo de *dansa* sempre que penso a viure simultàniament *en, amb i des del cos*, el cor i la ment.

Des dels meus inicis, sempre he diferenciat la dansa que forma part de la vida en general (una vida que balla) d'una altra més específica, quan entrem en el territori de l'art (un **moviment** es fa **art** quan **és, per a qui l'executa i qui el percep, com un somni compartit en estat de vigília**). Tots dos vessants s'enriqueixen mútuament i comparteixen qüestions bàsiques. Tots dos són creatius, però assumeixen funcions diferents i es desenvolupen en àmbits diferenciats.

La història i la cultura ens han deixat manifestacions culturals i tècniques del moviment sorgides de l'art, com el ballet o les tècniques modernes de Martha Graham o Merce Cunningham, a més de moltes altres que sorgeixen d'àmbits de la vida com el ioga, el taitxí i els esports en general, el mètode Pilates, la tècnica Alexander i altres formes de dansa social o folklorica, que a vegades poden ser art, però no necessàriament, en una llarga llista que podríem fer anar des de les arts amatòries fins a la robòtica.

Totes aquestes tècniques i formes culturals sorgeixen en un lloc i en una època determinada i exerceixen funcions diverses d'acord amb la societat en què s'han desenvolupat.

Aquest llibre es divideix en dues parts, a partir dels dos àmbits ja esmentats al començament:

- 1_ La definició i explicació del ball en general, per a la vida, a més de l'anàlisi del moviment en si mateix;
- 2_ i una altra més específica, amb la definició i l'explicació del ball o la dansa com a art, i sobre com fer servir el moviment.

Molts aspectes són comuns a tots dos àmbits, la vida i l'art, el moviment en si i el seu ús. Per no repetir-los, els explico en una sola de les dues parts del llibre, però farà falta llegir-les totes dues per obtenir-ne una visió completa. Els aspectes pedagògics o d'aprenentatge han quedat repartits per tots dos blocs.

Faig servir dues estructures bàsiques per acumular i organitzar les meves experiències com a persona i, en l'exercici de la meua professió, com a coreògraf, ballarí i pedagog:

1_ A la primera part del llibre, s'expliquen les diferents parts que conviuen en la consciència de les persones i defineixen un moviment: el moviment en si mateix, com a instrument a la vida i *per a* la vida, i també sobre la seva naturalesa, la seva descripció i els diferents aspectes que el configuren.

En aquest apartat, uso com a referent mne-motècnic el símbol de la quadriga (un símbol tradicional de l'ésser), dividit en el **cos** (el carro), les **emocions** (els cavalls), tot **allò que percebem** i considerem que **no som nosaltres** (el paisatge), la **ment** (el conductor) i l'**esperit** (el guerrer).

2_ A la segona part, s'expliquen les categories més simples i útils que he trobat per acumular coneixement i practicar-lo: fonamentalment, aquestes categories són tres tipus de persones o funcions i tres tipus de pactes o accions, sempre sobre la base o la xarxa de la cultura i la biologia. Aquest apartat tracta sobre l'ús del moviment i sobre com organitzar-nos per aprendre'l i compartir-lo. Les tres **funcions** o **persones** a què acabo de fer esment són, en l'àmbit de l'art i amb paraules més o menys tradicionals, el coreògraf, el ballarí i el públic. I, en el camp educatiu, són el mestre, l'alumne i qui observa. A més, en l'art els tres **pactes** o **accions** són la coreografia, la interpretació i l'execució (el mateix acte de ballar) o la percepció en el cas del públic. Alhora, en el camp educatiu, són l'exercici, la interpretació i estudiar o practicar.

Paral·lelament, a la vida en general, aquests tres pactes o accions són els fragments de moviment amb sentit, la seva interpretació personal i les activitats de la vida (per dir-ho amb un exemple culinari, equivaldrien a la recepta, com es fa en la teva família i, finalment, a l'acte de cuinar i el de menjar).

En llegir el llibre, tant es pot seguir el fil que he creat per recórrer-lo de manera ordenada, com també servir-se de l'índex inicial o de l'esquema adjunt en forma d'arbre *site map* per tal de moure's més lliurement per les seves pàgines. Per tant, pot ser un llibre de lectura, però també de simple consulta i de treball, en l'espai de creació o a la classe.

En si mateixa, l'acció de **ballar** és un **mitjà**, un requisit, no dona sentit a la vida. El sentit l'aporta alguna cosa interna: una convicció o direcció interior, el guerrer de la quadriga. Per a mi, la dansa sempre ha tingut un sentit social, de servei, de transformació; sempre ha tingut una dimensió metafísica i pràctica alhora. Sempre he volgut ser el xaman que somia els somnis de la tribu. Després de travessar moltes crisis, per fi, al final dels anys noranta del segle xx, vaig trobar en el budisme el marc que me li donava sentit, el que em permet fer-ne un camí de creixement personal i de servei als altres.

Cada persona ha d'adquirir un sentit interior, tenir les seves conviccions. A partir seu, la dansa adquireix significats molt diferents per a cada un. Si et fas professional de la dansa encara és més important saber o intuir per a què i per què et mous. Però hi insisteixo: la dansa és un mitjà, tot i que un mitjà fantàstic: jo diria que és un requisit ineludible. Estem condemnats a ballar tota la vida: podem fer servir aquesta dimensió o no, però, en tant que tots tenim cos, és una **eina obligatòria**. Som el resultat de tots els moviments que hem fet anteriorment.

En general, em sembla útil i important qualsevol coneixement que inclogui el cos, l'emoció i la ment (gairebé totes les arts i moltes altres formes culturals). El meu somni és que la dansa s'incorpori al nucli dur de l'educació i el treball. A la vida.



LA DANSA A LA VIDA
El moviment en si

Quan un moviment es fa dansa?

Ballar és habitar el cos amb el cor i la ment, és donar cos al cor i a la ment, és viure al món amb un cos habitat pel cor i la ment. Un moviment es fa dansa, és dansa, quan en el moment d'executar-lo es percep des del cos, el cor i la ment.

Qualifico com a *dansa* no el fet de realitzar aquells tipus de moviments que habitualment anomenem *dansa*, sinó tot el que vivim o el que fem si ens passa i ho percebem, simultàniament i necessàriament, des dels diferents nivells de la persona, inclòs el cos. Essencialment, parlem de cos i de ment; en realitat, les emocions formen part de la ment, encara que per la seva rellevància les distingim amb entitat pròpia. En propietat, encara hi hauríem d'incloure més nivells, però d'entrada aquesta és la manera més clara i senzilla d'explicar-ho. Per exemple, tot allò que percebem amb els sentits i que considerem que no som nosaltres mateixos és un apartat que inclou dues categories molt importants: el món i els altres éssers.

En l'apartat «La quadriga, comentari detallat», està explicat amb més precisió des del cos, l'emoció, els sentits, la ment i l'esperit. És a dir, que no ballem si, mentre ens movem, no tenim consciència —no sentim— que «allò que ens passa» passa en els nivells del cos, l'emoció o la ment. Si som davant d'un ordinador, sense cap consciència del nostre cos, no ballem. Si fem un moviment, però no el connectem de cap manera amb les nostres emocions i les diverses funcions mentals, tampoc no ballem. Per ballar, és clau la presència del cos. I el nostre cos sembla ser una cosa sòlida, concreta, però en realitat depèn de la nostra percepció. Al llarg de les diverses fases de

la nostra vida, cadascun de nosaltres té una imatge, una experiència personal, del propi cos. Sigui la que sigui, perquè el moviment sigui *ball* és imprescindible que tinguem la sensació que l'experiència d'allò que vivim en un determinat moment passa, també, a través del que per a nosaltres és el nostre cos.

Com he escrit al pròleg, a aquesta consciència psicofísica, jo l'anomeno *ball* perquè soc un ballarí. Una altra persona amb una experiència diferent no la qualificaria així, però jo defenso que, amb la denominació que se li vulgui donar, en qualsevol cas és una experiència vital interessant, útil i en el fons ineludible. En aquest sentit ampli i general de moviment habitat, la dansa es pot convertir en un instrument clau per a les nostres vides.

En la meva obsessió per respondre la pregunta de quan un moviment es fa dansa, he partit primer de les respostes normals des de les formes tradicionals del ball, siguin art o no, per a després expandir-ho per altres formes culturals lligades al moviment, del ioga a l'esport, de les arts amatòries a la robòtica, i des de les que es practiquen avui dia fins a les descrites als llibres. Els límits, les imatges genèriques que per a mi convertien en dansa el moviment, s'han anat diluint en la meva experiència —s'han simplificat i, alhora, expandit— fins a fer-se més essencials i arribar a la definició actual d'estat de consciència: un tipus de consciència en què un moviment esdevé dansa —és dansa— simplement, quan en el moment de fer-lo, el sentim des del cos, el cor i la ment.

Amb o sense aquesta consciència, tots ens veiem obligats a viure dins del moviment d'un cos humà amb la consciència i les emocions d'una persona, de la mateixa forma que un porc està condemnat a viure dins del cos d'un porc amb la consciència i les emocions d'un porc.

Com a artista i com a persona, per a mi ha estat molt important poder arribar a aquesta definició general. En una època en què tenim accés a una vasta quantitat d'informació, encara que no sempre prou ben païda, l'única manera que he trobat de preservar la qualitat del

moviment ha estat partir d'aquest tipus de visió integradora, per després poder organitzar la meua activitat com a persona i artista. Entenc que aquesta perspectiva també pot ser útil a moltes altres persones que canalitzen les seves tasques diàries, la seva experiència i el seu ofici, des de d'altres àmbits personals i professionals.

Els aspectes específics de la dansa com a forma d'art, els tractaré a la segona part del llibre. En aquest primer apartat, em concentro en la seva utilització quotidiana des d'una perspectiva més general. Com a artista, estic convençut que l'art no existeix separat de la vida, però també que no hem de confondre l'art i la vida, ja que no tot és art.

Així, per practicar la dansa com a forma d'art primer és imprescindible comprendre els aspectes tractats en aquesta part de «La dansa a la vida» i, després, afegir-hi els que són específics de l'activitat artística.