

IES SANTIAGO SOBREQUÉS I VIDAL

Sólo la sombra me alumbr

(treball d'autoconeixement i creació coreogràfica
a partir d'un text de Miguel Hernández)



Elena Romero Muñoz
Tutor: Joan Fernández
Grup: 2nC

02/11/2016

Índex

0. Introducció...	2
0.1. Motivació...	2
0.2. Presentació del TDR i objectius...	3
0.3. Metodologia...	4
1. Part Teòrica...	5
1.1. Sentiments...	5
1.1.1. GOLEMAN, D. <i>La inteligencia emocional</i> ...	6
1.2. Textos de partida...	9
1.2.1. Anàlisi dels diferents textos...	9
1.2.2. La veu...	21
1.3. Part coreogràfica...	22
1.3.1. Estils coreogràfics, la meua base...	22
1.3.2. Estudi Itza, Del cos a la Narració...	26
1.3.2.1. Álvaro Prats Bertomeu...	27
1.3.2.2. Experiència...	28
1.3.3. Mètodes diversos...	28
2. Projecte de Creació...	30
2.1. Avantprojecte...	30
2.2. Recerca exploratòria...	31
2.2.1. Text definitiu...	31
2.2.2. Anàlisi del text definitiu...	34
2.2.3. Gravació del text definitiu...	39
2.3. Projecte definitiu...	40
2.3.1. Creació de la coreografia a partir del text definitiu...	42
2.4. Vestuari, maquillatge i perruqueria...	45
2.5. Gravació i edició (escenografia, etc.) ...	46
3. Conclusions i respostes a les preguntes inicials...	48
4. Agraïments...	49
5. Bibliografia i fonts d'informació...	50
*Annexos	
∞ Tres esquemes sobre la veu (to), les imatges i la coreografia	
∞ Esbós de la gravació final de la coreografia	

0. INTRODUCCIÓ

Portava molt de temps pensant en quin tema triar pel meu treball de recerca, fins i tot molt abans de començar els estudis de batxillerat. Sempre partia del mateix punt, volia tractar un tema que m'aportés informació o be ajuda per una possible futura carrera universitària, o per un treball relacionat, i alhora fos un treball per explotar les meves capacitats i resoldre alguns dubtes personals.

Després de molt pensar, de preguntar a amics meus estudiants de batxillerat, de preguntar a familiars i de respondrem a mi mateixa qüestions futures, vaig tenir-ho clar. Finalment vaig triar “fer una coreografia a partir d'un text”. Tot i que en primer moment vaig tenir els meus dubtes i vaig remenar altres opcions com ara la creació de l'escenografia d'una obra, els beneficis i inconvenients de la dansa, els puzzles, una de les meves grans passions; la dansa com a interès turístic a Girona, i d'altres.

0.1. MOTIVACIÓ

Des de ben petita ja era molt activa amb molt de potencial per explotar però hi havia un inconvenient, no sabia cap a on canalitzar aquesta energia. Vaig provar altres opcions, com el Karate, la defensa personal, teatre (on més còmode m'he sentit sempre), abans de ser apuntada a classes de ballet quan jo tenia 7 anys simplement perquè un dia li vaig fer un comentari estúpid a la meva mare dient que trobava macos els tutús, però no pas com per posar-me'n un jo!! Al final va resultar que el ballet va ser el dard tranquil·litzant que m'ajudà a poder portar de millor manera tota la resta de qüestions vitals (l'escola, els estudis, les relacions amb la gent), però no en tenia prou en només fer ballet que un dia va deixar de fer efecte sobre mi. Durant els estius vaig invertir el temps en casals a l'escola de teatre *El Galliner*, altres a la meva escola de ballet *-The Classical Ballet Scholl-* fent ballet, flamenc i jazz, d'altres al centre cívic de St. Narcís al casal *Educadansa* fent contemporani, jazz i hip-hop. Tret d'aquestes activitats, sempre he estat sobre d'un escenari, ja fos ballant, actuant, cantant, etc., i no se'm dona pas malament, encara que sempre m'han estat dirigint i dient-me que fer i com fer-ho, sense deixar-me gairebé mai experimentar i realment treure de dintre les meves emocions més internes. Però això va començar a canviar. L'estiu de 2015 em vaig embarcar en un viatge curt però molt satisfactori d'una setmana en un casal de dansa molt ben valorat d'Escòcia, *The Dance Summer School*, on vaig tocar més detingudament diferents estils de dansa. Ballar i cantar dia i nit sense descans, brutal! Vaig rebre alguns inesperats comentaris de xaperones i professors molt motivadors, i sobretot em vaig sentir satisfeta amb mi mateixa cada nit abans d'anar a dormir. Entre agulletes i cansament sempre hi havia un somriure a la meva cara. Dues setmanes després de tornar d'Escòcia vaig assistir a un intensiu de dansa d'una setmana, on em puntuaren per més endavant oferir-me l'oportunitat de formar part del grup de competició de jazz, a Cassà de la Selva a l'escola *FAR Away*. L'últim dia la classe de contemporani va ser dirigida per Diego Siniger de Salas, qui em va fer emocionar i plorar, em va fer ballar des de dintre i veure que jo valia, i transmetia, molt més del que em pensava. Després d'haver quedat encantada amb la classe d'en Diego, vaig anar a veure'l actuar al teatre de Salt per Temporada Alta de 2015, on ell i tres ballarins més

representaven l'obra *Kokoro* (cor en japonès) dirigida per Lali Ayguade. En un moment donat de l'obra ell va fer un fragment interpretant el paper d'un mossèn que mentre deia el sermó ballava, ja fos sol o manipulat pels altres tres ballarins, però l'efecte que donava la fusió de la literatura amb la dansa va ser sublim.

Mentrestant, durant tot aquests anys i un procés de maduració forçada, que encara no ha finalitzat, he anat creixent i fent-me, no només l'escenari meu, sinó cada racó del món on deixava aflorar part del meu art, dels meus sentiments, de les meves emocions que exterioritzo quan sóc, o no, a sobre l'escenari. Malgrat ser tan expressiva, quan vull, sempre m'ha acompanyat el dubte de si dedicar-m'hi professionalment o no, i aquí ve a parar un dels meus dubtes del TDR.

Com he dit anteriorment, vull que el TDR tingui una finalitat de resoldre'm dubtes, i aquest n'és un; "sóc capaç de crear una coreografia jo sola?".

0.2. PRESENTACIÓ DEL TDR I OBJECTIUS

Ara que tenim la partitura, comencem a fer la melodia. Aquesta pregunta inicial ("sóc capaç de crear una coreografia jo sola?") la veia massa simple de resoldre i vaig voler imitar a en Diego però donant-li la meua pinzellada de personalitat i a l'hora conèixer més com funcionen els meus sentiments i els dels altres. Per això he volgut crear una coreografia, no a partir d'una música, sinó a partir d'un text. Encara que sembli igual de fàcil no ho és. No és fer el moviment que et surti en un tempo determinat seguint el ritme d'un so metàl·lic o acústic sinó d'exterioritzar l'emoció que produeixen aquelles paraules dites de diferents maneres determinades pel moment i el que volen dir en mi, dotant-les de sentit propi i donant-les forma o no, perquè hi ha paraules que ens provoquen sentiments que som incapaços d'expressar, que ens deixen paralizats només de sentir-los. Això és el que vull rectificar de mi, no ser tan freda a vegades, saber expressar-me en la meua totalitat, aquí és on ve la complicació i el veritable repte d'aquest projecte.

Crec fidelment que hem de ser capaços d'exterioritzar-ho tot, encara que sigui una gran xorrada, un "t'estimo" a crits des d'un balcó al carrer dirigit al no res, la primera bajanada que ens passa pel cap o fins i tot un salt d'alegria que ens surt al mig del carrer, aquelles paraules impulsives pronunciades en discursos polítics que varen fer que milers de milions de persones volguessin canviar el rumb de la seva pròpia història, aquelles passes endavant, endarrere, girs inesperats, tombarelles, que volien cridar alguna cosa, una intencionalitat, tot fora! Tot comunica! Amb això puc enllaçar el treball a un altre opció que vaig destacar al principi; la dansa com a autoconeixement, i es que per mi ho ha estat i vull que sigui així i saber fins quin punt ho pot arribar a ser i fins a on puc arribar a coneixem més encara del que ja em conec amb l'ajut de la dansa i a l'hora de la literatura.

Ara que ja tinc la partitura i tots els instruments a punt, és hora de dir què vull aconseguir amb tota aquesta feina de destrucció, excavació i reconstrucció de la meua persona interior. No té cap altre més complicació que exposar-me a terreny desconegut i descobrir si caic al fons o si realment puc rascar-me l'esquena per treure les ales que

hem permetran volar i així poder vèncer les meves pors envers la veritable coneixença de mi mateixa i saber dominar i reconduir-ho.

0.3. METODOLOGIA

Primer de tot he d'establir cap a on vull enfocar el treball d'autoconeixement que duré a terme. En tot moment el focus de llum apunta cap a amb mi, la meva persona, i com a tal tinc sentiments ("coses" que no entenc massa bé) que queden exclosos de la raó (qualitat que tinc molt desenvolupada i que al final d'aquest treball espero tenir-la dominada i no em porti tants mals de cap):

El segon pas a realitzar és l'elecció del text entre molts, no només llegint-los, sinó també experimentant amb ells, canviar el ritme, que me'ls llegeixin diferents persones, com la meva mare que llegia i m'interpretava molts contes, ballar-los i descobrir quin tipus de text vull.

Tercer, definir d'entre tots els estils de ball que he treballat al llarg d'aquests anys amb quin d'ells hem sento més còmode i hem permet expressar els sentiments més lliurement, sense embuts.

Per últim, reunir-ho tot, dedicar la major part de les tardes d'estiu a crear, a finals d'agost tenir una versió quasi definitiva del projecte i gravar-ho.

1. PART TEÒRICA

1.1. SENTIMENTS

Per saber-ne més de l'àmbit emocional vaig preguntar al meu professor de filosofia del primer curs de batxillerat, en Jesús Artiola, ja que recentment vam parlar de Max Sheller que feia un incís en l'ètica del Bé d'Aristòtil, el qual defensava el control de les emocions enteses, contingudes i redireccionades gràcies a l'ús de la raó i altres tècniques d'autocontrol. Sheller donava importància a la dimensió humana del sentiments i valors dient que aquests existeixen perquè a l'hora de prendre decisions tenim unes preferències, ordenem els valors jeràrquicament polaritzats i, davant d'una tria, ens inclinem pel valor positiu i superior, ja que tenim tendència a evitar el mal i a realitzar el bé encara que no sempre ho fem.

Aquest mateix professor també em va recomanar llegir a Humberto Maturana i l'assaig de Daniel Goleman titulat *La intel·ligència emocional*, que a l'apartat següent faig un recull de les idees que m'han ajudat a comprendre que són les emocions i com poder controlar-les.

Col·lateralment, amb l'ajut de la meua mare que considero que és, després de mi, la persona que em coneix millor, vam fer-me una llista dels meus punts forts i els meus punts dèbils, però sobretot m'interessen els dèbils. Més que dèbils considero que són pors que he de superar i sentiments que em porten malestar. Aquesta llista està formada per: por a la solitud, sentiment de tristesa o malenconia amb prèviament una pèrdua de les companyies, amics, etc.; frustració, sentiment de tristesa, decepció i desil·lusió que la impossibilitat de satisfer una necessitat o d'aconseguir un desig provoca; impotència, absència de forces o poder de voluntat; ràbia, enuig gran que es manifesta amb paraules, crits i gestos bruscos i violents; impaciència, manca de paciència o tranquil·litat per esperar una cosa, voler-ho ja; desconfiança, manca de confiança o esperança en una persona o cosa, no fiar-se de res ni de ningú, dubtar-ho tot; inseguretat, manca de confiança en un mateix que dóna lloc a indecisió o a vacil·lació; ansietat, preocupació o inquietud causades per la inseguretat o la por, que pot portar a l'angoixa; i sobretot, sensació de buidor.

Totes aquestes pors, sensacions, sentiments, emocions, són les que, per via d'aquest procés d'autoconeixement, vull conduir i expressar-les en l'art de la dansa.

1.1.1. GOLEMAN, D. *La intel·ligència emocional*

Dintre d'aquest assaig de Daniel Goleman sobre l'evolució de les emocions i el seu efecte en la societat actual i la importància que actualment rep, hi ha idees més específiques que m'han ajudat a entendre l'estreta relació entre els sentiments i la raó.

A la introducció parla sobre les diferents explicacions que els sociobiòlegs busquen el rellevant paper que l'evolució ha assignat a les emocions en el psiquisme humà, no dubta en destacar la preponderància del cor sobre el cap en els moments realment crucials. Són les emocions —afirmen— les que en permeten afrontar situacions massa difícils (...) com per ser resoltes exclusivament per l'intel·lecte. Cada emoció ens predisposa d'una manera diferent a l'acció; cadascuna d'elles ens assenyala una direcció que, en el passat, va permetre resoldre adequadament els innombrables reptes a què s'ha vist sotmesa l'existència humana. En aquest sentit, el nostre bagatge emocional té un extraordinari valor de supervivència i aquesta importància es veu confirmada pel fet que les emocions han acabat integrant-se en el sistema nerviós en forma de tendències innates i automàtiques del nostre cor.

Tots sabem per experiència pròpia que les nostres decisions i les nostres accions depenen tant -i de vegades més- dels nostres sentiments com dels nostres pensaments. Hem sobrevalorat la importància dels aspectes purament racionals (de tot el que mesura el CI) per a l'existència humana però, per bé o per mal, en aquells moments en què ens veiem arrossegats per les emocions, la nostra intel·ligència es veu francament desbordada, i aquí entra el meu problema; el descontrol i repressió de les emocions, que al final d'aquests intens treball d'autoconeixement espero que tingui solució i aplicar en practica aquesta frase: “som el que pensem, diem, sentim i fem”.

Més endavant planteja les mesures imposades per civilització moderna per domesticar-los i poder mantenir un ordre amb les primeres lleis i codis ètics (...) s'han de considerar com intents de refrenar, sotmetre i domesticar la vida emocional ja que, com ja explicava Freud a El malestar de la cultura, la societat s'ha vist obligada a imposar normes externes destinades a contenir la desbordant marea dels excessos emocionals que brollen de l'interior de l'individu.

No obstant això, malgrat totes les limitacions imposades per la societat, la raó es veu desbordada de tant en tant per la passió, un imponderable de la naturalesa humana l'origen s'assenta en l'arquitectura mateixa de la nostra vida mental.

*A arrel d'això, planteja la idea de que totes les emocions són, en essència, impulsos que ens porten a actuar, programes de reacció automàtica amb els quals ens ha dotat l'evolució. La mateixa arrel etimològica de la paraula emoció prové del verb llatí *movere* (que vol dir «moure») més el prefix «e-», significat una mena «Moviment cap» i suggerint, d'aquesta manera, que en tota emoció hi ha implícita una tendència a l'acció. Només cal observar als nens o als animals per adonar-nos que les emocions condueixen a l'acció; és només en el món «civilitzat» dels adults en on ens trobem amb aquesta estranya anomalia del regne animal en què les emocions -els impulsos bàsics que ens inciten a actuar- semblen trobar-se divorciades de les reaccions.*

La diferent empremta biològica pròpia de cada emoció evidència que cadascuna d'elles ocupa un paper únic en el nostre repertori emocional (...). L'aparició de nous mètodes

per aprofundir en l'estudi del cos i del cervell confirma cada vegada amb més detall la forma en què cada emoció predisposa al cos a un tipus diferent de resposta, per això considero important saber conèixer que em passa en cada moment, saber el perquè?, controlar-les, relacionar-m'hi, acceptar-les i donar-les el just valor per poder tenir una sensació de benestar.

Recollint tot el que he dit anteriorment, planteja la divisió entre una ment que pensa (ment racional) i un altre que sent, més impulsiva i poderosa (ment emocional), però que entre elles, funcionaments diferents encara que interrelacionats, hi existeix *un equilibri on l'emoció alimenta i dóna forma a les operacions de la ment racional i la ment racional ajusta i a vegades censura les entrades procedents de les emocions. (...) Però, quan apareixen les passions, l'equilibri es trenca i la ment emocional desborda i segresta a la ment racional (...) Les emocions, doncs, són importants per a l'exercici de la raó. En la dansa entre el sentir i el pensar, l'emoció guia les nostres decisions instant rere instant, treballant mà a mà amb la ment racional i capacitant —o incapaciten— al pensament mateix. I de la mateixa manera, el cervell pensant exerceix un paper fonamental en les nostres emocions, exceptuant aquells moments en emocions es desborden i el cervell emocional assumeix per complet el control de la situació, és en aquests moments i a l'hora de prendre de decisions on em bloquejo i no se com actuar creant-me una gran sensació d'impotència, ràbia i frustració. Aquí vindria un petit matís a un dels principals objectius del TDR que el llibre defineix perfectament; *la contradicció existent entre la raó i el sentiment, amb el propòsit, de descobrir la manera intel·ligent d'harmonitzar les dues funcions, passant d'un ideal de raó alliberada dels impulsos de l'emoció i proposar harmonitzar el cap i el cor. Però, per dur a terme adequadament aquesta tasca, haurem comprendre amb més claredat el que vol dir utilitzar intel·ligentment les emocions.**

Tot l'assaig va enfocat a com tractar el problema de l'analfabetisme emocional en els infants i esmenta a Martin Seligman, psicòleg especialitzat en l'estat de depressió que experimentà amb nens, *«en aquestes classes els nens aprenen que és possible fer front a estats d'ànim com la ansietat, l'abatiment o l'enuig, i que la transformació dels nostres pensaments ens permet, en certa manera, transformar també els nostres sentiments »*. Segons Seligman, el fet de fer front als pensaments depressius dissipa les tenebres de l'estat d'ànim negatiu i *«només depèn de l'esforç sostingut moment a moment el que això acabi convertint-se en un hàbit»*, i jo hauré de mantenir aquest esforç com a hàbit si vull aconseguir satisfactòriament els meus objectius a llarg termini, es a dir, tota la vida.

Dintre d'un dels apartats del llibre, anomenat *Les emocions poden ser intel·ligents?*, esmenta a Salovey i Mayer, dos psicòlegs, segons els quals pensen que la intel·ligència emocional consisteix en l'habilitat de manejar els sentiments i emocions, discriminar-los entre ells i utilitzar aquests coneixements per dirigir els propis pensaments i accions, i estructuraren el domini de les intel·ligències personals en cinc competències principals:

1. El coneixement de les pròpies emocions. El coneixement d'un mateix, és a dir, la capacitat de reconèixer un sentiment en el mateix moment en què apareix, constitueix la pedra angular de la intel·ligència emocional. (...) la capacitat de seguir moment a moment els nostres sentiments és crucial per a la introvisió psicològica i per a la comprensió d'un mateix. D'altra banda, la incapacitat de percebre els nostres veritables sentiments ens deixa completament al seu mercè. Les persones que tenen una major certesa de les seves emocions solen dirigir millor les seves vides, ja que tenen un coneixement segur de quins són els seus sentiments reals, per exemple, a l'hora de decidir amb qui casar-se o quina professió triar.

2. La capacitat de controlar les emocions. La consciència d'un mateix és una habilitat bàsica que ens permet controlar els nostres sentiments i adequar-los al moment. (...) Les persones que no tenen aquesta habilitat han de batallar constantment amb les tensions desagradables mentre que, pel contra, els qui destaquen en l'exercici d'aquesta capacitat es recuperen molt més ràpidament dels revessos i contratemps de la vida.

3. La capacitat de motivar-se un mateix. (...) el control de la vida emocional i la seva subordinació a un objectiu resulta essencial per esperonar i mantenir l'atenció, la motivació i la creativitat. L'autocontrol emocional -la capacitat de demorar la gratificació i sufocar la impulsivitat- constitueix un imponderable que subjau a tot assoliment. I si som capaços de submergir-nos en l'estat de «flux» estarem més capacitats per aconseguir resultats excel·lents en qualsevol àrea de la vida. Les persones que tenen aquesta habilitat solen ser més productives i eficaces en totes les empreses que escometen.

4. El reconeixement de les emocions alienes. L'empatia, una altra capacitat que s'assenta en la consciència emocional d'un mateix, constitueix la «habilitat popular» fonamental. (...) Les persones empàtiques solen sintonitzar amb els senyals socials subtils que indiquen què necessiten o què volen els altres i aquesta capacitat les fa més aptes per a l'exercici de vocacions com ara les professions sanitàries, la docència, les vendes i la direcció d'empreses.

5. El control de les relacions. L'art de les relacions es basa, en bona mesura, en l'habilitat per relacionar-nos adequadament amb les emocions alienes. (...) Les persones que sobresurten en aquest tipus d'habilitats solen ser autèntiques «estrelles» que tenen èxit en totes les activitats vinculades a la relació interpersonal.

No obstant això, no totes les persones manifesten el mateix grau de perícia en cada un d'aquests dominis. hi ha qui són summament destres en governar la seva pròpia ansietat, per exemple, però en canvi, són relativament ineptes quan es tracta d'apaivagar els trastorns emocionals aliens. Al capdavant, el substrat de la nostra perícia al respecte és, sens dubte, neurològic, però (...) el cervell és sorprenentment plàstic i es troba sotmès a un continu procés d'aprenentatge. Les llacunes en l'habilitat emocional poden remeiar i, en termes generals, cada un d'aquests dominis representa un conjunt d'hàbits i de reaccions que, amb l'esforç adequat, poden arribar a millorar-se.

1.2. TEXTOS DE PARTIDA

Vaig començar la cerca del text molt abans de definir quins sentiments volia treballar centrar-me en els sentiments que aquelles paraules em feien sentir en comptes de si era realment el que jo racionalment estava buscant sentir.

Els primers llibres que vaig fullejar van ser trets de la biblioteca Salvador Allende de l'Espai Marfà el 21 de Març, dia mundial de la poesia, on oferien una secció exclusiva de poesia plena de novetats. D'allà vaig agafar els llibres següents: *Canción errónea*, d'Antonio Gamoneda; *La herida en la lengua*, de Chantal Millard i *Y todos estábamos vivos*, de Antoni Marí i Olvido García Valdés.

Vaig considerar que només tres llibres de poesia triats per intuïció no eren suficients i vaig demanar ajuda a la meva professora de castellà, la Pilar Lorente, ja que a part de que jo volia un text en llengua espanyola també recentment vam estar tractant el surrealisme, la Generació del 27, la Generació del 98, i alguns d'aquells poemes, si més no, la manera en que estaven escrits, les clares imatges que descriuen i la quantitat de sensacions que reflectien tan properes al nostre segle i a la nostra sensibilitat. Per això, dintre la biblioteca del centre IES Santiago Sobrequés, vaig agafar diferents llibres de diferents autors d'aquells moviments. El llibres que vaig agafar eren: *Poemas*, de Miguel Hernández; *Selección de poemas Volumen 158 de Clásicos Castalia Series*, de Gilbert Azam i Juan Ramón Jimenez; *Antología de la Generación del 27* (Clásicos-Biblioteca Didáctica Anaya) i *Antología poética Federico García Lorca*, Edició de Pedro Provencio.

1.2.1. ANÀLISI DELS DIFERENTS TEXTOS

Per poder decantar-me d'entre tots aquests textos pel definitiu, me'ls he llegit i rellegit en veu alta intentant simplement fixant-me en el que sentia, quines imatges o sensacions tenia mentre llegia els diferents poemes i si eren realment les emocions que m'interessa treballar (por a la solitud, la frustració causada per la impotència, la ràbia, la impaciència, la inseguretat, la desconfiança, l'ansietat i la sensació de buidor). Per ajudar-me subratllava les paraules clau, amb un gran significat, i escrivia les imatges o escenaris que m'imaginava a arrel del que llegia.

Per a que podeu entendre millor la meva elecció del text definitiu i a mi mateixa una mica més a continuació exposaré text per text les raons de perquè sí i perquè no:

1. MAILLARD, C. *La herida en la lengua*

Dormir
como
hacia el origen
antes de la escritura
antes de la palabra
cuerpo
dichoso si tan sólo
posible fuese nunca
despertar.

Encara que té paraules de gran pes per a mi (“origen”, “escritura”, “palabra”, “cuerpo”, “posible”, “nunca”, “despertar”), no té o no em provoca les sensacions que vull treballar.

2. MAILLARD, C. *La herida en la lengua*, DESPRENDIMIENTO

Nada hay con sentido
bajo las alas de los pájaros

—ya la niebla empuja las almas hacia el valle—

los tímpanos ululan / los infiernos
se agitan ¡Aquí estamos / aquí
estamos!
Escúchales / es el sonido de
lo eterno.

La eternidad-aquí
sobre este mismo agujero / cadalso /
que se abrirá mañana
que ya se abrió

¡Salta!

¡SALTA!

La primera part és generalitzada, no es centra només en una persona sinó en un grup multitudinari, té imatges difícils de representar i no em provoca cap altre sensació que desconcert. També, però, té verbs i substantius significatius com “nada”, “sentido”, “ales”, “niebla”, “empuja”, “infiernos”, “sonido”, “eterno”, “eternidad”, “agujero”, “mañana” i “salta”.

3. MAILLARD, C. *La herida en la lengua*

Oídme. Vengo
de inhóspitos parajes.
Territorios que nadie querría
haber hollado.
Para hablar necesito la fuerza
que no tengo.
Son tantos los obstáculos.
Aquel lugar abajo sin cerrar
este de aquí por nuestro siempre
hambriento y aquél
 aún tan otro.

Oídme. Soy de aquellas
que vagan en los límites.
Quien me escuche sin ansia entenderá.
No somos libres de enseñarle
a nadie

lo que importa.

Oídmе. Hablo
de cosas muy concretas.

Hace tiempo me atrajo la eufonía
confortante de las palabras su
cadencia y el brillo
impertinente del espíritu —¿espíritu?—
en la cuerda floja de la nada.

Fui de aquellos.

Fortalecí el ansia de saber porque el yo
se refuerza sabiendo y
quería ser más.

Pero al fin sigue siendo nada
el yo bajo el decir.

Os hablo de cosas muy concretas.

Quien habla es lo de menos.

M'agrada molt aquest poema, però més aviat té un to explicatiu i intenta captar a l'espectador, individual o grupal, en comptes de captivar-me. De totes maneres si el vaig introduir a la preselecció és perquè te verbs, adjectius i substantius de gran força: "oídmе", "inhóspitos", "nadie", "hablar", "fuerza", "obstáculos", "cerrar", "hambriento", "límites", "ansia", "libres", "eufonía", "confortante", "palabras", "brillo", "cuerda floja", "nada", "el yo" i "ser más".

4. MAILLARD, C. *La herida en la lengua*

Algo tira del hilo. Lo tensa.
Lo corta.

Disociación. Retirada. Dis
locución

Entonces
una chispa un
ardor un nuevo impulso y
luego la caída y

un tumulto de voces ecos
de inalcanzables proposiciones.

Tot aquest curt poema em transmet una sensació de no saber el que i això em provoca frustració ja que m'agrada saber-ho, sinó tot, gairebé tot. També té llargues pauses de ritme i això només m'ajudaria en un aspecte: la impaciència; i per acabar el poema té una gran paraula clau: "inalcanzables", aquesta paraula em provoca una gran frustració ja que normalment vull tenir tot el que em proposo aconseguir. Altres paraules ha destacar són: "corta", "chispa", "ardor", "nuevo impulso", "caída", "voces" i "ecos".

5. GAMOENDA, A. *Canción errónea*

PRETENDO escuchar la música sistólica y su envoltura de llanto, pero me disperso en la fugacidad de rostros que se forman en la lluvia, rostros tan rápidos que no alcanzan a existir.

Por otra parte, yo apenas sé llorar y, en consecuencia, me pregunto: ¿es que alguien está llorando en mí?

Es igual. Yo quiero oír la música sistólica o, no sé, ver algo, ver, por ejemplo, última madera, su ausencia de temblor ante el abismo. Ver el tiempo en inmovilidad y después advertir suavemente su desaparición.

Pero no.

Pensándolo bien, yo puedo estar equivocado: lo único verdadero es la falsedad y las palabras carecen de significado; la palabra «vivir», por ejemplo, no significa aunque esté frecuentemente ensangrentada.

Pero, pensándolo aún mejor, la palabra «agonía», por ejemplo, significa.

No

está pues clara la razón lingüística.

No

está claro: agonizar sin causa ni deseo.

Es

además muy cruel ésta y cualquiera otra significación.

Lo deseable sería, efectivamente, no tener pensamiento; descansar en la falsedad, y después, efectivamente, sin miedo ni esperanza,

cesar.

Aquest encara que sigui més prosa m'hi veig realment identificada en cadascuna de les paraules, frases, situacions, fins a tal punt que em provoca i reflecteix totes les sensacions que vull treballar i més com la incomprensió cap a la major part de la gent, la rapidesa, el no poder tenir temps per contemplar el voltant, i per últim el desig de desaparèixer que en alguns moments desitjaria complir. Conté frases i expressions que són molt meves com “es igual”, “lo único verdadero es la falsedad”, “agonitzar sin causa ni deseo” i altres. En relació a això també té moltes paraules i idees clau com: “música”, “llanto”, “fugacidad de rostros”, “lluvia”, “ràpidos”, “existir”, “llorar”, “ver”, “ausencia”, “temblor”, “abismo”, “tiempo en inmovilidad”, “advertir suavemente”, “desaparición”, “pensándolo”, “único”, “palabras carecen de significado”, “vivir”, “significa”, “ensangrentada”, “agonia”, “deseo”, “cruel”, “deseable”, “pensamiento”, “descansar”, “falsedad”, “miedo”, “esperanza” i “cesar”. Tots els “no” sempre els remarco diferent, en forma de núvol, ja que no sempre tenen el mateix significat no obstant tots tenen un gran i polaritzat paper dintre el poema. El seu final amb el verb

“cesar” és molt significatiu, és com si fos l’última alternativa encara que no ho és però m’agrada l’idea dintre del context anterior, sona més tràgic.

6. GAMOENDA, A. *Canción errónea*

HUYES de ti para alcanzar verdades que no existieron nunca.

Hablas de un ave que atravesó tus sueños. Te engañas: tú, aun no siendo, eres su única realidad.

«La rosa es bella, ¿y para qué?»

Así son tus grandes, tus inútiles preguntas.

«Ignorar para ver», dices también.

Pero, ¿qué ver? Tan sólo lograrás que ardan tus ojos.

Compréndelo:

no existe más que una palabra verdadera:

no.

És una mica curt però tenen gran pes sobre mi les seves paraules. Només amb la primera frase ja descriu una de les meves aficions; fugir de tot i de mi per trobar veritats, la veritat, que no ha existit mai, ni ho farà. Seguidament fa el mateix però amb la idea de que jo mateixa m’enganyo a vegades, m’agraden les aus perquè tenen ales i volen, tinc molts de somnis, em faig moltes preguntes rebuscades encara que siguin inútils, sempre vaig en busca i cerca de la veritat però és impossible ja que la única veritable realitat sóc jo, la negació, el no.

7. GAMOENDA, A. *Canción errónea*

LA luz me acaricia. Siento
su lengua sobre mi piel.
Su destino es cesar.

Así

es también mi costumbre:

ser

para no ser.

Así

es lo cierto incierto:

mi llanto

bajo tus párpados,

tu pulsación

bajo mi piel.

EL cardenillo habla
en un país legislado por alondras
y en los cimacios acariciados por Vivaldi.

Veo el perfil de las ojivas cárdenas

y grandes lámparas sobres el agua nocturna.

Vivo la incandescencia y me invade un clamor: un mar de música
se aloja en mis cabellos.

Es

la hora sin tiempo.

Sé

feliz sin esperanza.

Olvida

finge, descansa.

Mira ante ti

como si fuera a amanecer.

No em diu gaire res excepte dues imatges molt clares al principi i al final d'aquest. Al principi la personificació de la llum que jo normalment també utilitzo, la llengua i la pell són molt simbòliques per a mi, la idea del destí com a fi definitiu i un altre vegada el verd "cesar". Seguidament una contradicció (jo n'estic plena) presentada com un costum: "ser para no ser". Després ve una paradoxa genial que m'encanta, és com si dos cossos fossin un en els versos 8-13. En els últims vuit versos m'imagino a mi asseguda a un lloc on estic còmode pensant mirant a l'horitzó, un costum que tinc. No obstant, no té res del que m'interessa treballar.

8. JIMÉNEZ, J.R. ARIAS TRISTES

[...]

No sé si habrá quien me aguarde
de mi doble ausencia larga,
o quien bese mi recuerdo,
entre caricias y lágrimas.

[...]

Y sonará ese piano
como en esta noche plácida,
y no tendrá quien lo escuche,
pensativo, en mi ventana.

Para dar un alivio a estas penas,
que me parten la frente y el alma, [...]

En la luna hay algo que sufre,
entre un nimbo divino de plata:
hay algo que besa los ojos
y que seca, llorando, las lágrimas.

Yo no sé lo que tiene la luna,
que acaricia, que duerme y que calma,
y que mira en silencio al rendido,
con inmensas piedades de santa.

[...]

Siempre que crucé su calle,
al ponerse el sol de mayo
estaba seria, en su puerta,
toda vestida de blanco.

Por el jardín florecido,
ella reía y cantaba,
cojiendo rosas y rosas,
en el sol de la mañana.

Yo, ansioso, toda mi frente
llanto sin salir, miraba
el cielo azul del rocío
que aún temblaba de las ramas
—consuelo para mis ojos
locos, que se imaginaban
que aquellas gotas del cielo
caían de su nostalgia—;
y para que ella no viera
la tristeza de mi alma,
intentando ahogar sus voces,
también reía y cantaba.

¡Y ella se fue con sus rosas,
y yo me fui con mis lágrimas,
detrás de ella, en la gloria
de aquella mañana mágica!

És llarguíssim però té imatges i escenaris molt clars i sobretot totes les emocions que m'interessa treballar, només té una pega i és que la segona part, on comença a parlar de les estrelles, introdueix la figura d'una altre persona, i no m'agrada aquesta idea. Si definitivament el trio suprimiria aquesta part fent només un fragment del poema encara que això no ho vull fer perquè al final de tot la figura principal marxa del lloc on era amb totes les emocions juntes, revoltes i contingudes, sensació que normalment jo pateixo i vull controlar.

9. HERNÁNDEZ, M. EL SILBO DE LA LLAGA PERFECTA

Ábreme, Amor, la puerta
de la llaga perfecta.

Abre, Amor mío, abre
la puerta de mi sangre;

Abre, para que salgan
todas las malas ansias.

Abre, para que huyan
las intenciones turbias.

Abre, para que sean

fuertes puras mis venas,
mis manos cardos mundos,
pozos quietos mis ojos.
Abre, que viene el aire
de tu palabra... ¡Abre!
Abre, Amor, que ya entra...
¡ay!
Que no se salga... ¡Cierra!

Des de que vaig llegir el títol em vaig quedar enganxada a ell, m'encanta la manera d'escriure de l'autor i les grans i doloroses emocions que transmet però no em provoca res al moment d'escoltar-ho, no té gaires emocions per treballar i no és l'estil que estic buscant. De totes maneres hi ha paraules i sintagmes que m'han cridat molt l'atenció com: "llaga perfecta", "la puerta de mi sangre", "males ansias", "intenciones turbias", "fuertes pures mis venas", "pozos quietos mis ojos" i "tu palabra".

10. HERNÁNDEZ, M. *UN CARNÍVORO CUCHILLO*

Un carnívoro cuchillo
de ala dulce y homicida
sostiene un vuelo y un brillo
alrededor de mi vida.

Rayo de metal crispado
fulgentemente caído,
picotea mi costado
y hace en él un triste nido.

Mi sien, florido balcón
de mis edades tempranas,
negra está, y mi corazón,
y mi corazón con canas.

Tal es la mala virtud
del rayo que me rodea,
que voy a mi juventud
como la luna a mi aldea.

Recojo con las pestañas
sal del alma y sal del ojo
y flores de telarañas
de mis tristezas recojo.

¿A dónde iré que no vaya
mi perdición a buscar?
Tu destino es de la playa
y mi vocación del mar.

Descansar de esta labor
de huracán, amor o infierno
no es posible, y el dolor
me hará a mi pesar eterno.

Pero al fin podré vencerte,
ave y rayo secular,
corazón, que de la muerte
nadie ha de hacerme dudar.

Sigue, pues, sigue cuchillo,
volando, hiriendo. Algún día
se pondrá el tiempo amarillo
sobre mi fotografía.

M'agrada molt per les seves imatges tràgiques i doloroses però no té totes les emocions que vull treballar i fa referències a aspectes de la vida com la vellesa i el llarg pas del temps que jo no he experimentat i no poden provocar res dintre meu.

11. HERNÁNDEZ, M. ANTES DEL ODIO

Beso soy, sombra con sombra.
Beso, dolor con dolor,
por haberme enamorado,
corazón sin corazón,
de las cosas, del aliento
sin sombra de la creación.
Sed con agua en la distancia,
pero sed alrededor.

Corazón en una copa
donde me lo bebo yo
y no se lo bebe nadie,
nadie sabe su sabor.
Odio, vida: ¡cuánto odio
sólo por amor!

No es posible acariciarte
con las manos que me dio
el fuego de más deseo,
el ansia de más ardor.
Varias alas, varios vuelos
abatan en ellas hoy
hierros que cercan las venas
y las muerden con rencor.
Por amor, vida, abatido,
pájaro sin remisión.
Sólo por amor odiado,
sólo por amor.

Amor, tu bóveda arriba
y no abajo siempre, amor,
sin otra luz que estas ansias,
sin otra iluminación.

Mírame aquí encadenado,
escupido, sin calor,
a los pies de la tiniebla
más súbita, más feroz,
comiendo pan y cuchillo
como buen trabajador
y a veces cuchillo sólo,
sólo por amor.

Todo lo que significa
golondrinas, ascensión,
claridad, anchura, aire,
decidido espacio, sol,
horizonte aleteante,
sepultado en un rincón.
Esperanza, mar, desierto,
sangre, monte rodador:
libertades de mi alma
clamorosas de pasión,

desfilando por mi cuerpo,
donde no se quedan, no,
pero donde se despliegan,
sólo por amor.

Porque dentro de la triste
guirnalda del eslabón,
del sabor a carcelero
constante, y a paredón,
y a precipicio en acecho,
alto, alegre, libre soy.
Alto, alegre, libre, libre,
sólo por amor.

Des del títol fins al final m'encanta. La primera part és plena d'imatges contraposades, paradoxes i elisions d'objectes que em transmeten una sensació de frustració i impotència. La segona estrofa conté una de les pors que vull treballar però la planteja d'una manera diferent però ve a dir el mateix; la solitud, la por a no ser recordada, a que la gent del meu voltant, gent a qui m'hi he entregat en cos i ànima per fer-los més feliços en cada moment, per causa del temps i la distància se'n oblidin de mi. Aquesta segona acaba amb una exclamació: *¡cuánto odio solo por amor!*, que em remou molts sentiments de situacions de frustració en que les coses no han sortit com jo volia, de sentiments i postures oposades, etc. A la tercera estrofa segueix amb la idea de que *no es posible* que em crea una gran impotència transformant-se en ganes de més, ansietat, seguides per la ràbia i el rancor. A la quarta estrofa la idea principal que em transmet és que per aconseguir el que realment desitges has de patir, lluitar, sacrificar-te per allò, i en aquesta lluita no és fàcil, és plena d'obstacles, de cadenes i de èpoques difícils per les que em de passar. A continuació, la cinquena estrofa és tota una enumeració d'imatges

molt específiques algunes relacionades amb volar, el cel, la solitud decidida, les ganes reprimides i altres. La sisena és l'exclamació d'aquelles ganes contingudes per una coberta trista però aquestes no ho són pas i lluiten per sortir, això em fa pensar en l'impuls que sento per afrontar situacions noves. A la setena i última estrofa reivindica la llibertat alienable i de la indiferència de la resta del món, punt en que estic d'acord.

12. HERNÁNDEZ, M. SONREÍR CON LA ALEGRE TRISTEZA DEL OLVIDO

Sonreír con la alegre tristeza del olivo.
Esperar. No cansarse de esperar la alegría.
Sonriamos. Doremos la luz de cada día
en esta alegre y triste vanidad del ser vivo.

Me siento cada día más libre y más cautivo
en toda esta sonrisa tan clara y tan sombría.
Cruzan las tempestades sobre tu boca fría
como sobre la mía que aún es un soplo estivo.

Una sonrisa se alza sobre el abismo: crece
como un abismo trémulo, pero valiente en alas.
Una sonrisa eleva calientemente el vuelo.

Diurna, firme, arriba, no baja, no anochece.
Todo lo desafías, amor: todo lo escalas.
Con sonrisa te fuiste de la tierra y del cielo.

No té les emocions que vull treballar i té un gran esperit de superació durant tot el poema però te idees contradictòries que m'agraden com: “algere tristesa”, “más libre y más cautivo”, “tan clara y tan sombría” i la idea de que el somriure pot volar.

13. HERNÁNDEZ, M. ETERNA SOMBRA

Yo que creí que la luz era mía
precipitado en la sombra me veo
Ascu solar, sideral alegría
ígnea de espuma, de luz, de deseo.

Sangre ligera, redonda, granada;
raudo anhelar sin perfil ni penumbra.
Fuera, la luz en la luz sepultada.
Siento que sólo la sombra me alumbr.

Sólo la sombra. Sin astro. Sin cielo.
Seres. Volúmenes. Cuerpos tangibles
dentro del aire que no tiene vuelo,
dentro del árbol de los imposibles.

Cárdenos ceños, pasiones de luto.
Dientes sedientos de ser colorados.
Oscuridad del rencor absoluto.
Cuerpos lo mismo que pozos cegados.

Falta el espacio. Se ha hundido la risa.
Ya no es posible lanzarse a la altura.
El corazón quiere ser más de prisa
fuerza que ensancha la estrecha negrura.

Carne sin norte que va en oleada
hacia la noche siniestra, baldía.
¿Quién es el rayo de sol que la invada?
Busco. No encuentro ni rastro del día.

Sólo el fulgor de los puños cerrados,
el resplandor de los dientes que acechan.
Dientes y puños de todos los lados.
Más que las manos, los montes se estrechan.

Turbia es la lucha sin sed de mañana.
¡Qué lejanía de opacos latidos!
Soy una cárcel con una ventana
ante una gran soledad de rugidos.

Soy una abierta ventana que escucha,
por donde va tenebrosa la vida.
Pero hay un rayo de sol en la lucha
que siempre deja la sombra vencida

Aquest és un dels meus preferits, ho té tot. Té conceptes clau que donen molt per treballar com les falses il·lusions, impossibles, saber que vols alguna cosa però no saps quina és, la repressió i negació del teu veritable do, la foscor com a única companya, el cos, els impossibles, la ceguera, el neguit entre una gran massa de gent, les ganes de més i de seguir lluitant, la humana carn inútil, la llum, buscar i no trobar, els problemes al voltant colpejant-me per tots costats fent-me encongir, la idea de que la lluita diària sense aspirar a un demà millor és innecessària, de ser presonera de mi mateixa davant d'un exterior cruel, d'escoltar els problemes de la vida dels altres, però, que al final, la llum sobrepassa la foscor.

14. ALEIXANDRE, V. UNIDAD EN ELLA

Cuerpo feliz que fluye entre mis manos,
rostro amado donde contemplo el mundo,
donde graciosos pájaros se copian fugitivos,
volando a la región donde nada se olvida.

Tu forma externa, diamante o rubí duro,
brillo de un sol que entre mis manos deslumbra,
cráter que me convoca con su música íntima, con esa
indescifrable llamada de tus dientes.

Muero porque me arrojé, porque quiero morir,
porque quiero vivir en el fuego, porque este aire de fuera

no es mío, sino el caliente aliento
que si me acerco quema y dora mis labios desde un fondo.

Deja, deja que mire, teñido del amor,
enrojecido el rostro por tu purpúrea vida,
deja que mire el hondo clamor de tus entrañas
donde muero y renuncio a vivir para siempre.

Quiero amor o la muerte, quiero morir del todo,
quiero ser tú, tu sangre, esa lava rugiente
que regando encerrada bellos miembros extremos
siente así los hermosos límites de la vida.

Este beso en tus labios como una lenta espina,
como un mar que voló hecho un espejo,
como el brillo de un ala,
es todavía unas manos, un repasar de tu crujiente pelo,
un crepitar de la luz vengadora,
luz o espada mortal que sobre mi cuello amenaza,
pero que nunca podrá destruir la unidad de este mundo.

M'agrada per la nombrosa presència d'elements simbòlics per a mi però el fet de que sigui dirigit a una altre persona em fa molt mal perquè no em centraria en mi sinó en l'altre persona, i no és això el que estic buscant. Algunes d'aquests elements són: "cuerpo", "manos", "contemplo", "nada se olvida", "forma externa", "brillo", "música íntima", "indescifrable", "vivir en el fuego", "fondo", "rostro", "hondo", "tus entrañas", "renuncio a vivir para siempre", "amor o la muerte", "morir del todo", "hermosos límites de la vida", "lenta espina", "mar", "espejo", "ala", "luz vengadora" i "cuello".

15. ALTOLAGUIRRE, M. MI VOZ PRIMERA

Entre alaridos se sostiene
su débil rama,
entre escombros de guerra,
viva en mi corazón endurecido,
como una flor sencilla
entre las piedras del pasado,
está mi voz primera,
la inocente palabra de mis versos,
esperando que se retiren los fantasmas,
se ordenen los quebrados edificios,
se cierren las trincheras.

Hoy la flor del almendro
conoce las abejas de la muerte,
el insecto que anida en los fusiles,
y el agua del remanso, que se daba
a la caricia de algún pie desnudo,

sufre durante todo el largo día
un desfile de botas militares.

No buscan los tesoros de las minas
los insistentes golpes de los picos,
ni los profundos cráteres, abiertos
por los disparos de la artillería,
son para repoblar de selva el monte.

Es la guerra, mi voz acostumbrada
a cantar el amor y el pensamiento,
llora esta vez el odio y la locura.
Fuera de sí mi voz llora el ardiente
delirio de un incendio apasionado,
llora su rojo fuego vengativo.

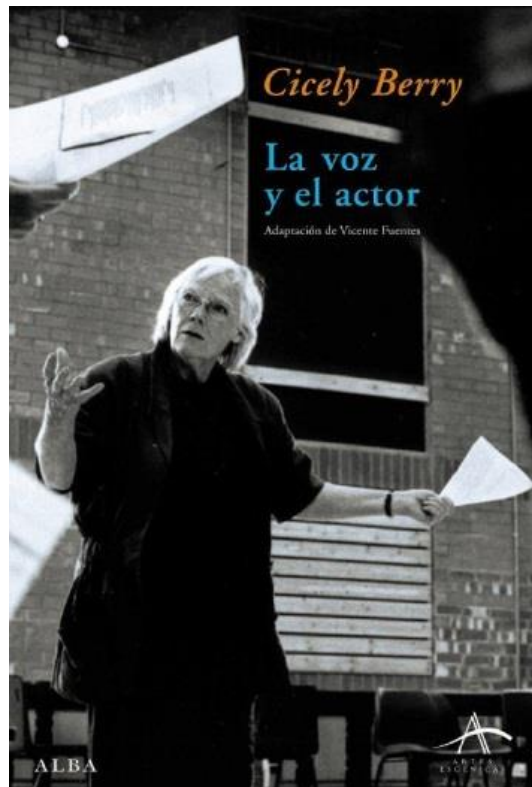
Té un missatge de guerra i el meu treball, en certa manera, també ho és però no m'acaba d'agradar del tot ja que no em provoca res al llegir-lo.

1.2.2. LA VEU

L'idea principal és llegir-lo jo mateixa però no vull fer-ho de qualsevol manera per això he volgut fer un bon treball de la veu basant-me en el llibre *La voz y el actor* de Cicely Berry. Aquest llibre conté el mètode d'aprenentatge i producció vocal que Cicely Berry utilitza en la mítica Royal Shakespeare Company; un autèntic referent de la formació vocal per a directors i actors teatrals que des de fa dècades, aporta exercicis per al desenvolupament de la relaxació i el control de la respiració que permeten optimitzar els recursos vocals per actors professionals i oradors.

Aquest llibre m'ha estat indispensable per aproximar-me als textos dotar-lo de veritat i corporeïtat personal.

D'ell n'he extret diversos consells com no només llegir per llegir, sinó parar-se a donar sentit, forma i so a les paraules de manera que això doni l'efecte que es vol o que aquella paraula significa en la seva totalitat.



1.3. PART COREOGRÀFICA

En el procés final la tasca consistirà en interpretar per mitjà del cos el text seleccionat amb tots els meus coneixements de la dansa que aniré ampliant durant tot el treball a través de llibres extrets de la biblioteca o fent una recerca a la xarxa. Però mentrestant em centraré en els coneixements que ja tinc i un cop decideixi quin estil vull prendre llavors investigaré sobre aquest.

1.3.1. ESTILS COREOGRÀFICS, LA MEVA BASE

Ballet

The Classical Ballet School (des de l'any 2007 fins l'any 2016)

Cont-Class (durant dos estius i classes soltes durant el curs)

Dance Summer School (durant una setmana)

Far Away (durant 5 dies)



2011, El Trencauous



2013, La Ventafoes



2015, La Bella Dorment



2015, The Dance Summer School
(Mr Andrew Wilson)



2015, Far Away (Jacob Gómez Ruiz)

Jazz

The Classical Ballet School (durant dues setmanes)

Educa Dansa (durant tres estius)

Tonny James (masterclass al Cont-Class de 2 hores)

Dance Summer School (durant una setmana)

Far Away (durant 5 dies)



2014, Tony James



2014, Tony James (alumnes Cont-Class)



2015, The Dance Summer School
(Ms Belinda Basu)

Espanyol

The Classical Ballet School (durant dues setmanes)

Contemporani

Educa Dansa (durant tres estius)

Cont-Class (durant tres estius i el curs 2015-2016)

Dance Summer School (durant una setmana)

Far Away (durant 5 dies)



2015, The Dance Summer School
(Mr Neil Brown)



2015, FarAway (Diego Sinniger)



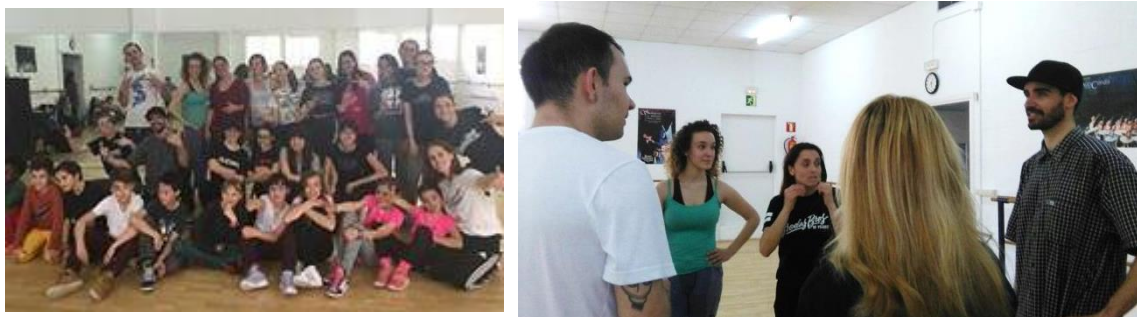
2015, REFUGEES, Dance World Cup, Sitges

Hip Hop

Educa Dansa (durant tres estius)

Brodas Bros (masterclass de 2 hores)

Far Away (durant 5 dies)



2016, Brodas Bros (alumnes Cont-Class)

Balls de Saló (ball social)

Yolanda Moreno (durant el curs 2015-2016 i 2016-2017)



2015, celebració de carnaval, ball: tango

Country

Kim Quintana (estiu 2016, Palamós)

Dansa aèria

Cia. Estampades (9 dies durant l'agost de 2016)



Després de mencionar la meua base d'estils coreogràfics he decidit, segons la classe de projecte que estic duent a terme, els sentiments que vull tractar, etc., he considerat que la fusió del ballet i el contemporani pot donar-me més llibertat a l'hora de crear una coreografia a partir d'un text i poder plasmar els sentiments que em provoca.

1.3.2. ESTUDI ITZA, DEL COS A LA NARRACIÓ

Poc abans d'acabar la segona setmana de juny, vaig veure a través del perfil de Facebook de la meua professora de contemporani que havia compartit l'enllaç d'un curs d'estiu que es fa des del 4 fins al 8 de juliol de 10h a 13h, 15 hores en total, dirigit per Álvaro Prats Bertomeu i titulat Del cos a la narració que deia: "Qualsevol cos és una font il·limitada de creació. Una mirada, un petit moviment, una paraula, són capaços de despertar la nostra imaginació i començar a filar una història. Per això, en

aquest curs preparem el cos per donar-li presència, perquè amb poc pugui dir molt. Deixem anar el moviment, la ment i la veu a partir d'improvisacions individuals i grupals. A partir de la repetició i el moviment espontani, connectem amb les nostres emocions i el nostre imaginari, i amb el material sorgit podem teixir i compartir diferents composicions escèniques. Finalment, treballem en la creació de petites peces individuals o grupals a partir de textos curts (poesia o altres gèneres) escrits o escollits pels participants." En acabar de llegir-ho semblava ser que definia bastant a la perfecció el que jo estava buscant: connectar amb les meves emocions, improvisar, crear a partir d'un text...és perfecte!

1.3.2.1. ÁLVARO PRATS BERTOMEU (BIOGRAFIA)



Sóc llicenciat en Filosofia i en Antropologia Social i Cultural a la Universitat de Barcelona i format en Arts Escèniques en diferents escoles de Londres i Barcelona.

He desenvolupat la pràctica totalitat del meu treball en entorns pedagògics i de creació artística. En 2007 vaig obtenir el postgrau en Expressió i Comunicació en la Pràctica Socioeducativa a l'Escola d'Expressió Carme Aymerich i en 2013 vaig finalitzar el Màster en Artteràpia per la Uvic/AEC.

La meva orientació professional s'enfoca cap a l'ús de la creativitat i dels llenguatges artístics com a eina educativa i transformadora de l'individu i de la societat.

Com a artista, leObert, al llarg de la meua vida he explorat i continuo explorant la poesia, la fotografia, el so i les arts escèniques. Des de 2002 vaig començar a formar-me en tècniques d'improvisació per a dansa, teatre i clown amb professors com Gerry Flanagan, John Mowat, Fraser Hooper o Stenr Rudstrom. A més, entro a la disciplina Butoh gràcies a Marie-Grabielle Rôtie. Durant els últims anys a la capital anglesa vaig realitzar diverses performances integrant poesia i cos, tant en sala com al carrer. Algunes peces també van ser portades a Alemanya.

El 2005 ho deixo tot per aprendre d'una altra manera, marxo de viatge al voltant del món.

De tornada a Barcelona, vaig reprendre l'educació, la performance i la poesia. Durant 6 anys vaig investigar la dansa creativa amb Nuria Banal, vaig ser cofundador d'Aude, grup de poetes i músics amb implicació social, vaig col·laborar amb CUE-BCN en l'organització d'esdeveniments d'improvisació, vaig actuar en diferents espais urbans i alternatius de la ciutat i vaig treballar com a docent d'educació secundària al Col·legi Balmes de La Llagosta on em van donar la llibertat d'incorporar els llenguatges artístics com a eina pedagògica.

El 2012 marxo al Baix Empordà a fi d'obrir espais i estar més a prop de la natura. Més tard entro com a soci professional a l'associació d'artterapeutes Grefart, de l'Associació Gironina de Teatre i cofundo l'Associació per la Creació i la Transformació Social, ACTS. Actualment segueixo creant i investigant en les meves produccions escèniques i col·laborant amb projectes pedagògics i artterapèutics amb Marabal, Itzà, La Bullidora i Grefart.

1.3.2.2. EXPERIÈNCIA

Finalment, per sort o per desgràcia, el curs de l'Estudi Itza no es va poder realitzar i vaig posar-me en contacte via e-mail amb l'Álvaro per exposar-li la meva situació dilluns 27, el dia que suposadament hauria d'haver començat el projecte i el mateix dia que vaig rebre la mala notícia de la cancel·lació del curs intensiu, i després de parlar vam quedar el dia següent a l'estació de tren de Girona a les 14 hores.

Vaig voler aprofitar al màxim aquella oportunitat en benefici del projecte per això no vaig voler fer la típica entrevista ja que no m'interessava gaire la seva vida sinó el seu *modus operandi*, demanar-li consell de com una vegada tinc triat el text em posa a experimentar, i em va confessar que fins ara la gran majoria de textos que ell



havia treballat, en general poesia i contes, eren de creació pròpia (opció que abans de l'inici del treball vaig plantejar però que requeria massa esforç i paciència en l'espera de la inspiració). Va respondre que el seu procediment era desestructurar el text, simplificar-lo, subratllar les paraules importants o les que els volia donar significat, llavors es centrava en una frase o una paraula sola i es preguntava a si mateix: *què em desperta?*, i d'aquesta resposta en feia el moviment. En aquest moment entrarien en joc la densitat, la mida, el ritme, etc., de la realització del moviment sempre intentant sortir-se de l'estereotip per tenir més llibertat creadora i fer una peça única i pròpia.

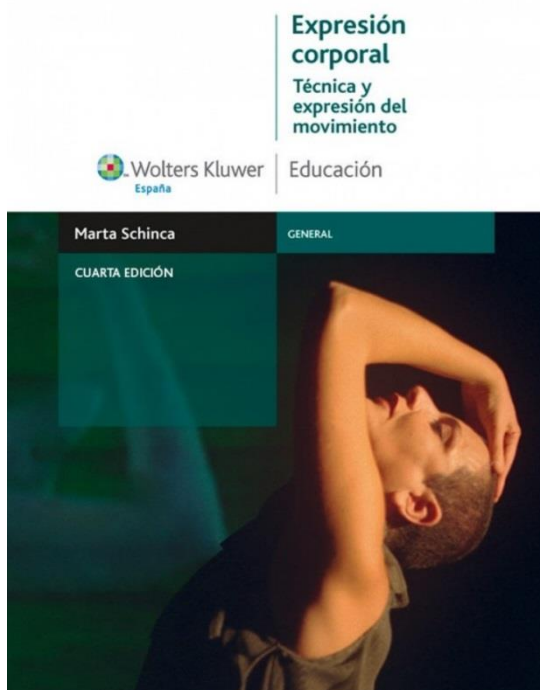
Amb la seva resposta va descriure quasi ben bé la mateixa manera en que jo ho estava fent fins llavors però amb alguns matisos. Un d'ells era la diferenciació de dos canals, el del text-paraula/frase-veu i el de la imaginació-emoció-sensació, ambdós desembocant en l'execució del moviment per part del cos. Aquests estan relacionats entre si ja que quan llegeixo el text o una paraula o frase m'imagino imatges o escenaris que em provoquen una emoció o sensació que m'inspiren un so i/o un moviment que el cos realitza. Un altre matis va ser que en el viatge entre el text i el cos hi havia molts altres factors i vies per fer el trajecte.

1.3.3. MÈTODES DIVERSOS

Per complementar els consells de l'Álvaro, vaig anar a la biblioteca en busca de llibres sobre el teatre-dansa, gènere que sense saber-ho estic treballant, i vaig triar-ne dos: *Teatre-dansa. Tradicions i llibertats*, de Susanne Schlicher i de retruc, *Expresión corporal. Técnica y expresión del movimiento* de Marta Schinca. Ambdós tenen la funció d'ampliar els meus coneixements culturals i teòrics, i permetrem aplicar-los a la pràctica, tant a l'hora de expressar amb el cos com per ser conscient de la magnitud i poder de la meva creació artística.

Amb el llibre d'expressió corporal he pres consciència de tots el moviments que he realitzat fins ara i com els estava fent, si en tensió, amb volum, etc. També ho ha fet només amb la lectura de tecnicismes sinó amb pràctics exercicis.

En el segon llibre de teatre-dansa, a part d'haver-hi una introducció històrica, fa un recorregut per aquest estil a través dels ballarins i coreògrafs més importants. Algunes de les seves metodologies m'han inspirat idees sobre l'escenografia i, s'hi puc dir-ho així, "llicons de vida". Molts d'ells van treballar en tots els àmbits de la dansa sotmesos a una situació de repressió i canvi constant en una societat encara molt conservadora.



2. PROJECTE DE CREACIÓ

2.1. AVANTPROJECTE

Per dur a terme la recerca he ideat dos plans de treball: un pel text i un per la coreografia.

Per triar el text definitiu d'entre els preseleccionats primer dedicaré les dues o tres primeres setmanes de juliol a experimentar amb ells llegint-los jo mateixa de la manera que senti en aquell moment, gravaré l'àudio, el reproduiré en l'aparell de música i per últim improvisaré amb tots ells fins que trobi el text que més s'adeqüi al que estic intentant trobar. Si veig que no puc fer-ho tot alhora jo sola demanaré ajuda a la meva mare per que m'acompanyi als experiments llegint el text, ja que m'ha llegit contes i poemes des de que jo era menuda, o fins i tot ajudant-me amb la gravació, entre altres amics.

Per crear la coreografia un cop tingui el text definitiu dedicaré tots els dies a la setmana exceptuant els diumenges i els dies que m'ocupi d'altres activitats d'esbarjo estiuenc, i miraré de reservar una sala als espais de la Marfà on poder estar tranquil·lament durant 2 hores, més o menys, i fer un bon escalfament, exercicis i, un cop el cos estigui receptiu, la coreografia a partir del text. Miraré vídeos de dansa teatre durant el procés per agafar noves idees i per fixar-me en la manera en que estan gravats i com vull que la persona que em gravi el projecte definitiu ho faci.

El vestuari vull que sigui senzill i còmode per ballar juntament amb el maquillatge i l'atrezzo, i alhora que mostrin el sentit global de la peça i les emocions però encara no sé què podria representar-ho.

Mentre faig la part pràctica del treball estaré fent classes de ballet i contemporani entre altres estils i el curs d'estiu de Cia. Estampades a l'ERAM Zeta.

2.2. RECERCA EXPLORATÓRIA

2.2.1. TEXT DEFINITIU

Com he dit anteriorment hauria de fixar-me en el que sento, quines imatges o sensacions tinc mentre llegeixo els diferents poemes, si aquestes són les emocions que m'interessa treballar o no i alhora subratllo les paraules clau, amb gran simbolisme per a mi, i escric frases de cançons o meves i dibuixo les imatges o escenaris que m'imagino a arrel del que llegeixo. Però, i aquí ve el primer inconvenient del treball, no tots els dies reaccio de la mateixa manera. Ho vaig tenir clar des del primer moment que això podia passar i que, coneixent-me, passaria, per això el primer dia que em vaig topar amb aquest obstacle vaig pensar de fer una llista o més ben dit un recull de moments, situacions, objectes, dates, persones, que en algun moment de la meua vida m'han provocat aquelles pors, que simplement llegint el poema no em provoca, hi portar-les a text.

Aquell mateix dia d'entre tots els textos vaig triar-ne el 5, fragment del llibre *Canción errónea* d'Antonio Gamoenda; el 8, *Arias tristes* de Juan Ramón Jiménez; el 9, *El silbo de la llaga perfecta* de Miguel Hernández; el 10, *Un carnívoro cuchillo* de Miguel Hernández; l'11, *Antes del odio* de Miguel Hernández; el 13, *Eterna sombra* de Miguel Hernández; i el 14, *Unidad en ella* de Vicente Aleixandre. D'entre ells el mateix dia solament el 5, el 8, l'11 i el 13, i els vaig recitar a la meua manera i gravar amb el mòbil, gravacions que van enregistrar també el soroll dels nens del casal de l'aula de dalt del teatre del Pare Coll on jo era treballant. Escoltant-los amb la meua veu no vaig sentir res ja que pràcticament al llegir-los no hi vaig posar sentiment i estava asseguda i això afecta al so de la veu. Després d'això vaig decidir seguir més al peu de la lletra les indicacions del llibre *La voz y el actor*, de Cicely Berry, on hi havia tècniques de relaxació i respiració, entre d'altres, però jo em vaig centrar en l'apartat de recitar poesia. Un cop vaig fer-ho vaig arribar a la conclusió de que per poder recitar el poema jo mateixa de tal manera que llegint-lo no semblés forçat i que posteriorment a l'hora d'escoltar-ho m'impulsa per dintre moviment, acció, necessària molt més que una setmana, però és el que tenia, i així ho vaig fer.

Vaig topar-me amb una gran feinada si la meua intenció era gravar cada text i experimentar amb cadascun d'ells, per tant vaig decidir guiar-me en un primer instant per la meua intuïció lingüística i a finals de la primera setmana ja tenia decidit el definitiu, *Eterna Sombra* de Miguel Hernández, nº 13. Llavors d'aquest vaig fer varies proves de gravació de tal manera que, en la definitiva, jo sentís de veritat el que estava dient. Durant la segona setmana de juliol vaig estar cercant i experimentant amb la meua veu per trobar el valor que cada paraula mereixia.

ETERNA SOMBRA

Yo que creí que la luz era mía
precipitado en la sombra me veo
Ascua solar, sideral alegría
ígnea de espuma, de luz, de deseo.

Sangre ligera, redonda, granada;
raudo anhelar sin perfil ni penumbra.
Fuera, la luz en la luz sepultada.
Siento que sólo la sombra me alumbra.

Sólo la sombra. Sin astro. Sin cielo.
Seres. Volúmenes. Cuerpos tangibles
dentro del aire que no tiene vuelo,
dentro del árbol de los imposibles.

Cárdenos ceños, pasiones de luto.
Dientes sedientos de ser colorados.
Oscuridad del rencor absoluto.
Cuerpos lo mismo que pozos cegados.

Falta el espacio. Se ha hundido la risa.
Ya no es posible lanzarse a la altura.
El corazón quiere ser más de prisa
fuerza que ensancha la estrecha negrura.

Carne sin norte que va en oleada
hacia la noche siniestra, baldía.
¿Quién es el rayo de sol que la invada?
Busco. No encuentro ni rastro del día.

Sólo el fulgor de los puños cerrados,
el resplandor de los dientes que acechan.
Dientes y puños de todos los lados.
Más que las manos, los montes se estrechan.

Turbia es la lucha sin sed de mañana.
¡Qué lejanía de opacos latidos!
Soy una cárcel con una ventana
ante una gran soledad de rugidos.

Soy una abierta ventana que escucha,
por donde va tenebrosa la vida.
Pero hay un rayo de sol en la lucha
que siempre deja la sombra vencida.

Miguel Hernández

	Què he fet?	Observacions	Conclusions
04/07 - 08/07	-Presca de contacte amb l'espai. -Estiraments. -Lectura dels textos i gravació seguint l'apartat 5. <i>Recitar poesia</i> del llibre <i>La voz y el actor</i> .	"per trobar que vols has de saber que no vols", Álvaro Prats Bertomeru.	-7 textos triats. -Fer un recull de records en les que senti aquelles emocions/pors. -Demà gravació del text seleccionat.
	-Gravació dels 7 textos preseleccionats, que acabaren sent 4.	-Necessitaré molt temps i pràctica per fer el poema meu, quan ho senti així la resta vindrà sol. -Odio la meua veu gravada amb el mòbil, no em provoca res, llegeixo massa ràpid.	-Més pràctica. -Demà demanaré l'aula insonoritzada de música. -Em fa llàstima haver de deixar el teatre. És curiós que un espai tan gran i buit i estan sola no em faci sentir petita.
	-A casa meua, passant-ho tot a net a l'ordinador.	-Tinc agulletes i a la tarda m'esperen 3 hores de ballet i contemporani.	-Per desgracia, vaig fer un sobreestirament a la part inferior de la cuixa dreta.
	-Cap escalfament, anàlisi dels textos preseleccionats i passat tot a l'ordinador. -Inici de la lectura del llibre <i>Teatre-Dansa</i> . -Tarda de fisioteràpia.	-He de llegir els llibres de la biblioteca per tornar-los abans del 28 de juliol i haver pensat en la coreografia.	-Seguiré fent proves dels 4 textos per triar-ne un.
	-Aula 23 del conservatori, tria del text definitiu.	-Vull un vestuari còmode però no del tot i una escenografia on poder jugar amb la llum i la foscor.	-Tinc el cap de setmana per seguir llegint.
11/07 - 15/07	-Gravacions del text.	-Àlbum de fotos sobre l'escenografia, etc.	-Demà escoltaré les gravacions i opinaré.
	-Anàlisi del text definitiu (imatges, emocions, tractament de la veu) amb l'ajuda d'en Josep M ^a .		-Fer la gravació definitiva ja.
	-Anàlisi del text definitiu.		-Fer la gravació definitiva ja.
	-Anàlisi del text definitiu.	-Segueixo pensant en l'escenografia, el vestuari, etc.	-Presentar l'horari d'utilització de l'aula mitjana de l'estació jove a l'Edu.
	-Gravació definitiva...	-...però provisional.	Gravació de la veu feta.

2.2.1. ANÀLISI DEL TEXT DEFINITIU

Per poder crear la coreografia a partir de la gravació del poema primer era imprescindible analitzar el text paraula per paraula, vers per vers, estrofa per estrofa, per poder entendre els sentiments que conté en cada moment i quina intensitat i to hauria de donar-les a l'hora de la gravació.

A continuació he dividit en tres parts amb el criteri de que hi noto un canvi de situació i la necessitat d'una llarga pausa per habitar al meu cos i a la meva ment a un nou estat. En cadascuna d'aquestes tres exposo les imatges que m'inspiren, les emocions/sentiments/pors a treballar i el to de veu:

Part I

*Yo que creí que la luz era mía
precipitado en la sombra me veo.
Ascu solar, sideral alegría
ínea de espuma, de luz, de deseo.*

A la primera estrofa és per posar-me en situació dient que hi ha hagut un canvi, jo creia que la llum era meua però no era així (falses il·lusions o expectatives) i ara em veig a l'ombra (situació totalment oposada). El tercer i quart vers són enumeracions com si fos la descripció d'aquella llum que no vaig tenir mai; cremava però sense donar flama, com el Sol, era tota alegria, foc d'espuma, de llum, de desig. És com si aquell somni estigués molt lluny de mi.

- To de veu: vers 1, desil·lusionat; vers 2, atemorit; vers 3 i 4, místic, pausat i sec.
- Pors a treballar: Frustració i Impotència.

*Sangre ligera, redonda, granada;
raudo anhelar sin perfil ni penumbra.
Fuera, la luz en la luz sepultada.
Siento que sólo la sombra me alumbra.*



A la segona estrofa, els versos 5 i 6, em fan pensar en una gota de sang que raja de la ferida provocada pel desig d'alguna cosa immaterial, impossible o molt difícil d'aconseguir. El vers 7 pot entendre's de diferents maneres, aquesta és la meua: amb l'adverbi *fuera* fa referència a fora del cos, on la llum, el coneixement, queda anul·lada per la llum opressora de l'exterior i és en aquests moments, vers 8, quan quedo reclosa en la soledat, la foscor, allà és on em trobo a mi mateixa il·luminada per la foscor. De fet crec que en les pitjors situacions floreix el millor de cadascú.

- To de veu: vers 5, místic, pausat, gesticulat; vers 6, al principi una mica de velocitat, una pausa despès d'*anhelar* i *perfil*, marcant totes les paraules amb intensitat; vers 7, remarcar la paraula *fuera* seguida d'una "llarga" pausa donant la sensació de llunyania però també de proximitat, la resta to explicatiu, pausa llarga al final del vers; vers 8, donar-li importància a la paraula *siento*, i remarcar tota l'idea del vers amb un to dramàtic.
- Pors a treballar: Impotència, Impaciència, Ràbia i Solitud.

*Sólo la sombra. Sin astro. Sin cielo.
Seres. Volúmenes. Cuerpos tangibles
dentro del aire que no tiene vuelo,
dentro del árbol de los imposibles.*



Segueix amb la imatge de la foscor descrivint-la sense astre (no gira al voltant d'un punt fixe, ni cap punt gira al voltant seu, està sol), ni cel, simplement veig éssers que a poc a poc passen d'una imatge generalitzada a una de més concreta: tenen volum i són cossos que puc tocar però són dintre de l'aire (del no res, d'una ideal) que no té vol (no entén les Idees, no arribarà en lloc), dintre de l'arbre (només un arbre, un únic lligam) dels impossibles (ple d'obstacles per aconseguir aquell objectiu), això em fa notar l'absència de vida, l'aïllament, la soledat.

- To de veu: vers 9, molt pausat i buit deixant clar l'idea del no res, pausa dramàtica al final del vers; vers 10, to de veu encuriós, com si estigués descobrint molt a poc a poc que hi ha davant meu però quan diu *cuerpos* el to accelera fins a la paraula *aire* del vers 11 seguida d'una pausa per canviar i posar un to de tristesa però donant intensitat a l'adverbi *no* i el verb *vuelo*. Hi ha una pausa abans de seguir amb el vers 12, el qual té un to molt més fred i trist però amb un punt de ràbia, d'inconformisme.
- Pors a treballar: Soledat, Impaciència, Frustració, Ansietat i Ràbia.

*Cárdenos ceños, pasiones de luto.
Dientes sedientos de ser colorados.
Oscuridad del rencor absoluto.
Cuerpos lo mismo que pozos cegados.*



Tota aquesta estrofa està impregnada d'imatges rabioses, expressions facials vermelles, enfadades, desitjos vestits de negre, destrossats, ganes de venjança, de fer vessar la sang, de matar. Aquesta acció la classifica com la part més fosca del rancor i et diu que els cossos, no persones, són com pous tapats, per tant, foscos, no hi entra la llum, no coneixen. Tota aquest estrofa fa referència als altres, no a mi, per tant, hauré de representar i exterioritzar les emocions que aquesta presència exterior em fa sentir.

- To de veu: vers 13 i 14, descriptiu i dur, ferm, remarcant les paraules *cárdenos*, *pasiones*, *dientes sedientos* i *colorados*; vers 15, melancòlic, rabiós i indignat, i vers 16, hi ha una pausa just després de *cuerpos* i la resta del vers amb to de llàstima.
- Pors a treballar: Impotència, Ansietat, Ràbia i Por.

Part II

*Falta el espacio. Se ha hundido la risa.
Ya no es posible lanzarse a la altura.
El corazón quiere ser más de prisa
fuerza que ensancha la estrecha negrura.*

Al lloc on sóc no hi ha espai (sóc bastant claustrofòbica), no hi és el riure (les coses alegres). Al vers 18 m'imagino la imatge invertida; llançar-se quasi sempre s'associa direcció cap amunt, però no és possible. Els dos versos següents presenten el cor com el motor d'aquella ràbia que havia sentit anteriorment i que és aquesta acció, al capficar-se en un mal sentiment, el que fa que la *estrecha negrura*, el dolor, augmenti.

- To de veu: vers 17, hi ha una pausa llarga al mig del vers entre oració i oració amb un to explicatiu; vers 18, mateix to que el vers anterior i impotent, sense forces, remarcant el *no* i *lanzarse*, vers 19 i 20, amb un to desitjós i ràpid però deixant clares les paraules *quiere ser*, *fuerza* i *estrecha negrura*.
- Pors a treballar: Sensació de buidor, Inseguretat, Impotència i Impaciència.

*Carne sin norte que va en oleada
hacia la noche siniestra, baldía.
¿Quién es el rayo de sol que la invada?
Busco. No encuentro ni rastro del día.*

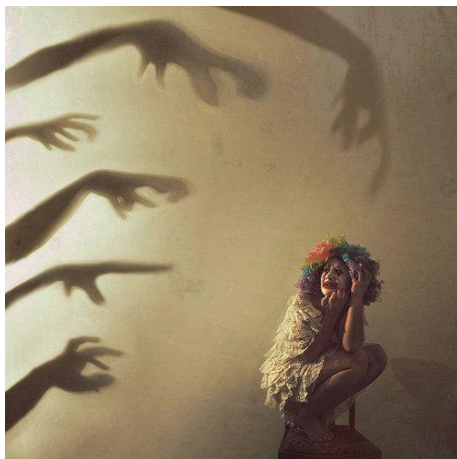


El primer vers fa referència a la massa de cossos mencionats anteriorment, una força externa, que m'arrossega cap a algun lloc, *noche siniestra*, sense sortida, abandonat, com si aquest viatge fos la perdició de la "carn".

En el següent vers vaig recordar una frase d'una cançó del grup IZAL que diu així: *eres luz que va llenando cada espacio hueco que se va encontrando, despertándome con fonemas sordos de un lenguaje extraño*, i aquesta és la idea, qui o què serà el raig de llum? Busco, però no trobo cap rastre de bones accions, romanen molt lluny (em provoca decepció).

- To de veu: vers 21 i 22, to punyent i temorós marcant les paraules *carne, oleada, noche siniestra* i, després d'una pausa, *baldía*; vers 23, pregunta èpica seguida d'una pausa llarga seguida del vers 24 amb un to dur, frustrat i cansat, fent una pausa després de *busco*.
- Pors a treballar: Desconfiança, Impotència, Frustració, Inseguretat, Impaciència i Ansietat.

*Sólo el fulgor de los puños cerrados,
el resplandor de los dientes que acechan.
Dientes y puños de todos los lados.
Más que las manos, los montes se estrechan.*



Només trobo punys tancats i dents de cares enrabiades que van cap a mi des de totes bandes fent-me sentir petita i pressionada. L'últim vers de l'estrofa em fa pensar que no és només un sol grup de gent sinó que en son dos o més que s'han aliat per anar en contra meva (tota aquella gent que guarda mals sentiments cap a mi per diferents motius però que s'uneixen per fer-me mal). Tota aquesta estrofa està impregnada de l'idea de violència dels altres cap a mi.

- To de veu: vers 25 i 26, veu tremolosa, atemorida; vers 27, desesperat quasi cridant seguit d'una pausa per baixar el clímax i el vers 28 pausat, com si descobrís una farsa.
- Pors a treballar: Ansietat, Frustració, Impotència, Desconfiança, Soledat i Ràbia, encara que podria treballar-les totes en major o menor grau, predominen les ganes de fugir mentre lluito.

Part III

*Turbia es la lucha sin sed de mañana.
¡Qué lejanía de opacos latidos!
Soy una cárcel con una ventana
ante una gran soledad de rugidos.*



En aquesta penúltima estrofa, el primer vers és molt significatiu, ve a dir que tot l'anterior, la lluita, no serveix de res si no té un anhelat final. Els batecs opacs provenen dels cors completament foscos dels dos bàndols (els amics que creia que tenia a la llum i els monstres de la foscor, els enemics) que no saben perdonar ni oblidar, viuen en el rancor, només veuen la part fosca de la vida i m'encomanen la seva mala energia. Tot i això sóc una presó amb una finestra...

- To de veu: vers 29, explicatiu però buit, indiferent; vers 30, rabiós, exclamatori, cridat i gemegat, seguit d'una pausa; vers 31, indignat i reivindicatiu, per donar-li importància al verb *soy* va seguit d'una pausa que torna a ser-hi després de *cárcel* al vers 32 un to més tranquil, esperançador, calmat, però remarcant l'última part del vers, *gran soledad de rugidos*.
- Pors a treballar: Sensació de buidor, Solitud i Ansietat, que es van tranquil·litzant.

*Soy una abierta ventana que escucha,
por donde va tenebrosa la vida.
Però hay un rayo de sol en la lucha
que siempre deja la sombra vencida.*

...una finestra oberta que ho escolta tot, externament i internament. Però, al cap i a la fi sempre hi ha un raig de sol que deixa a la foscor abatuda.

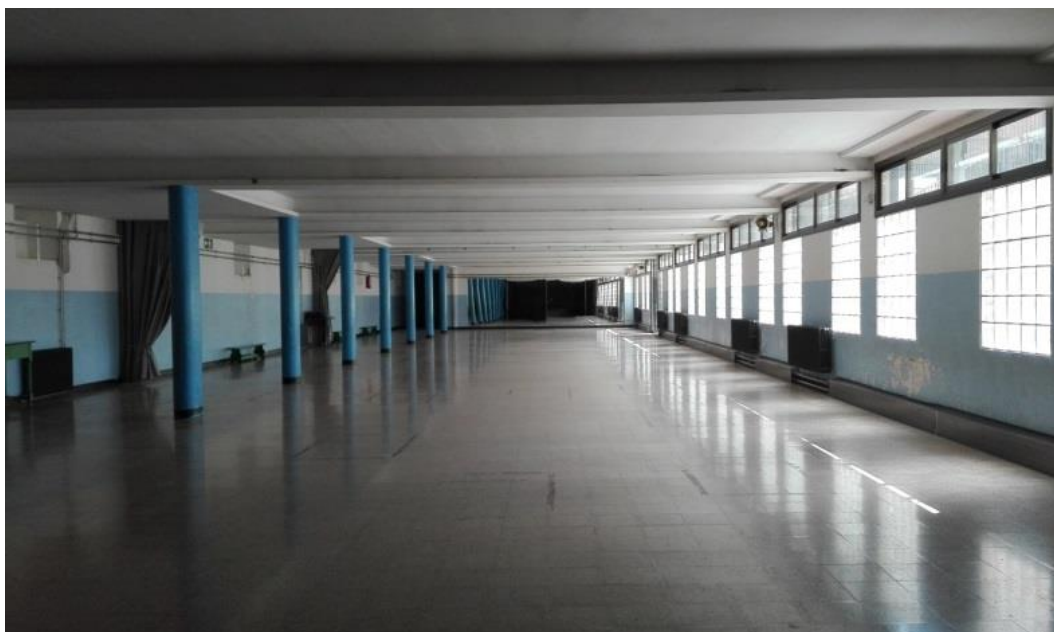
- To de veu: vers 33, tranquil, calmat i a la paraula *escucha* un to esperançador que disminueix a mida que acaba el vers 34 alentint les síl·labes de l'adjectiu *tenebrosa*; vers 35 i 36, esperançador i victoriós, fent una pausa després de *sol*, i donar-li importància a l'idea de que no deixa de ser una lluita, i per acabar amb un so rotund, hi ha una pausa abans de dir l'adjectiu *vencida*, i aquest acaba en sec.
- Pors a treballar: al final culminen totes les pors que comencen a ser derrotades per la llum del coneixement. Sensació d'alliberament, d'alleujament, d'esperança.

2.2.3. GRAVACIÓ DEL TEXT DEFINITIU

Anteriorment he analitzat el text especificant les directrius de la recitació de la gravació final però prèviament a l'anàlisi vaig realitzar diverses proves per saber amb quin to em sentia més còmode en cada situació, on era més correcte fer les pauses i sobretot sentir-me còmode amb el text, fer-lo meu i deixar de banda el significat que li va voler donar l'autor llavors.

Per fer les gravacions vaig demanar permís al centre FEDAC St. Narcís per utilitzar l'aula de música la qual consta de diferents aules insonoritzades ja que les primeres gravacions realitzades amb el dispositiu mòbil al gimnàs, registraren l'eco i el soroll dels nens del casal de l'aula de dalt.

Finalment, la gravació definitiva la vaig dur a terme divendres 15 de juliol, data posterior a la pactada.



2.3. PROJECTE DEFINITIU

Entre festes majors, aniversaris, compromisos familiars, el curs de Cia. Estampades de dansa aèria durant la tercera i quarta setmanes de juliol, etc., començo el treball coreogràfic la primera setmana d'agost a l'Estació Jove, on dispo de una aula d'estudi que més o menys s'adapta a les meves necessitats espacials. Espero tenir-ho tot finalitzat abans del 12 de setembre i poder fer els retocs finals i la gravació amb el vist i plau d'en Joan Fernández aquell mateix mes en un o dos dies a l'ERAM.



	Què he fet?	Observacions	Conclusions
04/08 i 05/08	-Segueixo llegint llibres i passant-ho tot a net.	-No sé si estic fent un bon treball escrit.	-Demà fer l'apartat de mètodes diversos.
	-Rellegida del resum del llibre <i>La intel·ligència emocional</i> amb les notes del tutor i la llibreta d'Educació Emocional de 3r d'ESO.		
09/08 i 11/08	-Creació d'un esbós de la gravació final de la coreografia.	-No vull perdre de vista els objectius marcats des del principi.	
	-Rellegida de l'apartat sobre els sentiments/ emocions.		
16/08 - 19/08	-Lectura del llibre <i>Expresión corporal</i> .		
	-Creació d'un esquema de treball. Imaginació → Emoció → Sensació On? (imatge) Què? Com? Text → Paraula → Veu On? Què? Com? Moviment		
	-Lectura de llibres a casa i estiraments durant dos dies.		

22/08 - 26/08	-Inici de la creació de la coreografia més gravacions i proves amb la càmera.		
	-Prova amb vestuari. -FITAG, <i>Revolution</i> . Inspiració.		
	-Visualització de vídeos de teatre-dansa.		
	-Regravació del text.	-No m'agrada l'àudio del text.	
	-Segueixo creant la coreografia més gravacions.	-Apunto els passos en un full.	-Decideixo ballar i recitar el poema alhora.
30/08 - 01/09	-Visualització de més vídeos per agafar idees. -Primera part del text acabada a nivell coreogràfic, practicada i repetida els dies següents.		
	-Dijous 1 de setembre, reunió amb el tutor.	-La metodologia és important.	-“Som el que diem, pensem, sentim i sobretot, fem”.
07/09 i 09/09	-Idea d'atrezzo i escenografia.	-Al igual que el poema i la coreografia, l'espai està dividit en tres parts cadascuna amb un objecte: finestra, representa la llum; taula, és el centre, punt de reunió, entarimat o sostre; i coixí, escut o l'única cosa que ens queda quan estem sols.	
	-Gravacions de la coreografia juntament amb l'escenografia i l'atrezzo.	-Falta de bateria a la càmera, substituïda pel mòbil.	
12/09 i 13/09	-Al gimnàs del Sobrequés, pràctica de la coreografia.	-El tutor m'ha donat el llibre <i>Proceso de la creción en Arte</i> per complementar el meu treball.	-He d'acabar l'última part i polir-ho tot. -Parlar amb tot l'equip de gravació i concretar el dia de la gravació final.
	-Coreografia acabada !!		
20/09 i 24/09	-Reunió amb el tutor. -Pràctica de la coreografia amb l'àudio del text i amb la veu en directe d'en Iago.		-Intercanviar correus amb l'ERAM per la reserva de la sala.
	-Sala T4 de l'ERAM. Gravació amb l'iPhone i veu d'en Iago alternant amb la meua gravació. -Últim dia abans de la gravació final.	-Problema: sala amb molt d'eco.	-Comentar el problema amb en Fran.

2.3.1. CREACIÓ DE LA COREOGRAFIA A PARTIR DEL TEXT

DEFINITIU

Un cop vaig tenir l'àudio definitiu ja podia començar partint dels estils triats, contemporani i ballet clàssic, complementats pels llibres llegits i les indicacions/consells de l'Álvaro, tenint en compte la dimensió dels sentiments.

Prèviament, en l'anàlisi del text, vaig fer una divisió en terços la qual també he mantingut durant la creació coreogràfica. Cadascuna d'aquestes representa situacions i imatges diferents, per tant, vaig fer un primer esbós de com m'imaginava que seria el producte final indicant en cada segment quin estil coreogràfic predominava més, si clàssic o contemporani o l'absència dels dos (per tant, interpretació) i sempre indicant el perquè. Pot semblar que és una manera poc ortodoxa de començar a crear una coreografia però quan vaig tenir l'entrevista amb l'Álvaro, un dels camins per arribar al moviment era imaginació-emoció-sensació que partia del primer camí text-paraula-veu. En el segon camí en el pas de la imaginació no és només imaginar-me l'escena sinó és ficar-m'hi dintre, realment creure-m'ho, per aconseguir arribar a l'emoció-sensació-moviment. Em va semblar que aquesta manera de cercar el moviment s'ajustava perfectament a la meva personalitat i durant el procés de la creació de la coreografia m'hi vaig sentir molt còmode amb aquest mètode.

Per altra banda, cada vegada que posava la gravació del text, m'agradava cada cop menys fins que va arribar la penúltima setmana d'agost i vaig dir: prou! Després d'haver treballat amb la gravació gairebé tot l'estiu, vaig decidir demanar consell a una de les treballadores de l'Estació Jove acostumada a tractar amb dubtes sobre el Treball De Recerca. Li vaig exposar la situació i em va plantejar una de les idees que jo tenia en ment al principi del treball però que vaig descartar per ser, massa complicada i podria ser també a la llarga un obstacle; dir el text mentre realitzo la coreografia. Pot semblar molt difícil però ja tenia el text après de memòria i l'havia llegit tantes vegades que ja estava totalment immersa en la "pel·lícula" del text, també en aquell primer esbós havia decidit quins fragments del text ballaria, quins no, l'estil que utilitzaria en cada moment, etc., col·locant així els moments coreogràfics i els interpretatius en perfecta harmonia. També vaig pensar que tenir una gravació era com tenir una música fixe i volia fugir d'aquesta idea, volia crear la meva pròpia música ja que no tots els dies tenia les mateixes sensacions.

Després de provar-ho diversos cops sentí que no m'agradava la sensació de pensar en dir les paraules i no centrar-me en el sentiment. Així que vaig triar la millor gravació de tenia i en marxa. Dies després d'haver fet reunions amb el tutor i més proves de coreografia al gimnàs del Sobrequés, el 27 de setembre vaig quedar amb ell i li vaig ensenyar el vídeo provisional on es podia apreciar tota la coreografia però no l'expressió de la cara, punt que va remarcar en Joan. Volia que es veiés no el moviment exterior, sinó l'interior exterioritzat. No obstant, em va donar el vist i plau i algunes recomanacions pel càmera del vídeo definitiu que gravaria la tarda del dia següent a l'ERAM.

2.4. VESTUARI, MAQUILLATGE I PERRUQUERIA

Mentre anava treballant pensava en el producte visual final. Volia comoditat (un top o camiseta i uns pantalons curts o llargs ambdós negres) però no del tot, volia alguna peça que m'incomodés i em crees una sensació de malestar constant directament al cos però que no m'impossibilités el moviment. Només se'm va ocórrer utilitzar unes tires de goma elàstica negra com si fossin braçalets posats als braços i potser també a les cames.

Finalment vaig decantar-me per una brusa de color beige talla L i unes calcetes i sostens negres per poder tenir màxima mobilitat.



El maquillatge seria senzill (base, ratlla negra als ulls, rímel i pintallavis neutre) ja que li dono menys importància i el pentinat no vull que sigui ni un monyo ni una cua, que són els que porto normalment, sinó que vull el cabell deixat anar però no del tot perquè sinó em venen a la cara així que em van fer un semi recollit no gaire extravagant però si impactant.

El maquillatge i el pentinat se n'encarregaren les meves amigues Marina Devia i Paula Tellado.



2.5. GRAVACIÓ I EDICIÓ (escenografia, etc.)

A arrel del text i del seu joc de llum i foscó vaig fer un recull d'imatges cercades a GoogleImatges i a Pinterest amb aquesta premissa; llum i foscó, luz y sombra i light and shadow, i així poder inspirar-me i buscar llocs propers a mi que fossin més o semblants a aquelles fotografies de carrers amb arcs, golfes abandonades, grans finestrons, portals grans amb reixes...

També vaig fer la mateixa cerca però afegint l'objecte mirall, espejo i mirror, amb gran significat per a mi i que en altres poemes preseleccionats apareixia molt sovint, transmet una idea de distorsió, aparences i sobretot la imatge d'un mateix en cada moment donant peu a l'observació excessiva (complexes) i al plantejament de preguntes. Al final vaig descartar aquesta opció, però no la idea.

Posteriorment, durant el curs de Cia. Estampades a l'ERAM utilitzàvem durant els escalfaments una sala relativament nova que s'ajustava perfectament a les característiques que estava buscant. Vaig posar-me en contacte amb l'equip directiu de l'ERAM per informar-me sobre la cessió de les seves aules parlant-ho amb el Tècnic Audiovisual i responsable de recursos docents, Ernest Forts, a qui vaig escriure un e-mail detallant-li la situació. En la seva resposta no posava cap inconvenient respecte la utilització de l'espai sempre i quan no estigués ocupat però per altre banda ells no em proporcionarien un equip que gravació, il·luminació i edició, però em va recomanar posar un anunci sobre la gravació del projecte a la borsa de treball de la pàgina web de l'ERAM a veure si algun alumne o exalumne del grau en Audiovisuals i multimèdia s'interessava pel meu projecte i s'animava a col·laborar. Només vaig rebre una resposta però el contracte no es va poder realitzar ja que el noi, Daniel Morales, no tenia el 50% del curs aprovat. No em va quedar més remei que tirar de contactes i ser insistent.

La gravació, al igual que l'anàlisi del text i la coreografia, està estructurada en tres parts, separades per les pauses dites anteriorment en el tractament de la veu. Cadascuna d'elles és representa en una tercera part de la sala, que anomenaré escenari. Aquest està dividit en tres parts; lateral esquerra, finestra per on hi entra la llum; centre, una taula que per a mi és un lloc de debat, de discussió, de reunió de diversos punts i persones, quan era petita i m'hi ficava a sota era aixopluc, des d'allà podia veure les cames dels altres dirigint-se cap a mi, o fins i tot també una plataforma des d'on tot es veu; i el lateral dret, quasi sense llum, una cadira trencada amb un coixí que representa allò únic que ens agafem quan no es queda res i ho utilitzem per avançar.



Finalment la gravació la vaig dur a terme dimecres 28 de setembre i l'edició dimarts 11 d'octubre amb el següent equip: Marina Devia (maquillatge), Paula Tellado (perruqueria) i Fran Martin (càmera i edició).

El dia de la gravació discutí amb en Fran sobre la qualitat de la gravació del text i vam decidir de tornar-la a gravar un cop tinguéssim el vídeo editat i així poder anar a les instal·lacions de l'ERAM que tenen condicions òptimes i així jo podia llegir/interpretar el text mentre mirava el vídeo. Durant l'edició del vídeo vam decidir de posar música de fons (Dawn - The Cinematic Orchestra) perquè no es notessin tan bruscos els silencis sobtats. L'edició la vam realitzar dimarts 11 d'octubre i la gravació, dijous 13 d'octubre.

Els crèdits del final del vídeo són els següents:

Idea Original	Elena Romero
Direcció	Elena Romero
Coreografia	Elena Romero
Càmera	Fran Martin
Edició	Fran Martin
Veu	Elena Romero
Text Original	Miguel Hernández
Maquillatge	Marina Devia
Perruqueria	Paula Tellado
Localització	Escola Universitària ERAM

3. CONCLUSIONS I RESPOSTES A LES PREGUNTES INICIALS

Arribats al final d'aquest treball escrit puc fer un anàlisi dels resultats.

Des dels inicis vaig voler un treball personal, que em fos útil a llarg termini, i he de dir que he après moltes coses: a controlar i a canalitzar les emocions/pors que he treballat en aquest procés, conèixer-me a nivells que no coneixia i explotar-los en benefici propi (això ho he notat sobretot en l'increment de la facilitat de relacionar els sentiments amb imatges, i les imatges en moviments, creant resultats que provoquen petits orgasmes a la meva ment a l'obrir els ulls i la ment d'aquesta manera tan poc habitual). Fora del terreny intrapersonal, he extrapolat el treball per entendre l'actitud del món i de les persones que m'envolten per aprendre a acceptar que és així i no puc fer-hi gaire res, però ho seguiré intentat, ara però, amb una actitud diferent.

Tot i això, no tot ha estat un camí de roses acompanyat de música clàssica de fons, sinó que he hagut de buscar-me molt la vida, i per fer-ho de veritat vaig evitar qualsevol opinió contrària a la meva o a la del tutor que poguessin interferir en la meva metodologia o en el desenvolupament del treball. Tenia molt clar que els components i les ments pensants del treball eren en Joan Fernández i jo, ningú més. A causa d'aquesta decisió, jo sola vaig haver de buscar espais on coreografiar, llocs per treballar, gent pel procés de la gravació i edició, material per fer les gravacions diàries que em deixà el meu pare, consells sobre l'evolució del treball durant l'estiu que em donaren a l'Estació Jove, el vestuari, quadrar horaris i altres petites coses. Vaig haver de recórrer a diverses entitats com: la meva antiga escola (FEDAC Sant Narcís), el meu actual institut (IES Santiago Sobrequés), el centre cívic de Santa Eugènia (Can Ninetes), l'Espai Marfà, l'Estació Jove, l'ERAM i alumnes i exalumnes d'aquest. Moltes respostes van ser negatives però també van haver-hi paraules d'ànim i grans esperances posades en mi i en el meu projecte.

Un altre inconvenient va ser que mentre treballava amb el text no tots els dies reaccionava de la mateixa manera mentre el llegia. Al final després de donar sentit i forma a les paraules aquest problema va disminuir substancialment i vaig aprendre la manera per provocar-me sempre les mateixes emocions, no només amb el text sinó ficant-me dintre les imatges.

Després de tot el recorregut i de veure els resultats obtinguts, referents al treball i a nivell personal, crec sincerament que ho puc superar. Però per ser el primer projecte que realitzo d'aquesta dimensió estic realment molt satisfeta amb els objectius aconseguits, alguns d'ells apareguts durant la creació i resolts amb èxit. Hem sentit bé amb mi mateixa, no només ara, al veure els resultats del treball, sinó de saber que aquest ha estat un treball propi, fet per mi, de fons i que em serà útil pel meu dia a dia en tots els àmbits de la vida.

4.AGRAÏMENTS

He d'agrair al meu tutor de treball de recerca en Joan Fernández per ser-hi durant tot el treball i ajudar-me en tot el possible.

A la meva antiga psicòloga i professora d'educació emocional a 3r d'ESO Carme Cuberta.

A l'Álvaro Prats per l'entrevista i el ànims rebuts.

Al director i tots els treballadors del centre FEDAC Sant Narcís (Pare Coll), de l'Estació Jove i de l'Escola Universitària ERAM.

Al meu pare per donar-me el material durant les gravacions d'estiu.

A la meva mare per anar a comprar el vestuari amb mi i haver estat al cas de que tot estigués en ordre mentre treballava.

A aquells amics inspiratoris com en Josep M^a Iglesias i en Iago Vázquez.

A les meves amigues de maquillatge i perruqueria Marina Devia i Paula Tellado.

Al meu càmera Fran Martin no només per la realització i direcció de la gravació sinó per haver entès que volia.

A totes aquelles persones que han cregut en mi, en el meu potencial i m'han animat a realitzar un treball d'aquesta mena tan arriscat i poc comú.

5. BIBLIOGRAFIA I FONTS D'INFORMACIÓ

- ⊙ GAMOENDA, A. *Canción errónea*. Vol. 278. Barcelona: Tusquets Editores, 2012 (Marginales. Nuevos textos sagrados).
- ⊙ MILLARD, C. *La herida en la lengua*. Vol. 288. Barcelona: Tusquets Editores, 2015 (Marginales. Nuevos textos sagrados).
- ⊙ MARÍ, A.; GARCÍA VALDÉS O. *Y todos estábamos vivos*. Vol. 236. Barcelona: Tusquets Editores, 2006 (Marginales. Nuevos textos sagrados).
- ⊙ HERNÁNDEZ, M. *Poemas*. Barcelona: Plaza & Janés, 1978.
- ⊙ JIMÉNEZ, JR. *Selección de poemas*. Vol. 158 de Clásicos Castalia Series. Gilbert Azam.
- ⊙ VARIOS. *Antología de la Generación del 27* (Clásicos - Biblioteca Didáctica Anaya)
- ⊙ *Antología poética Federico García Lorca*, Edició de Pedro Provencio. Bruño Editoriales, 1991.
- ⊙ GOLEMAN, D. *Inteligencia emocional*. Barcelona: Editorial Kairós, 2008.
- ⊙ BERRY, C. *La voz y el actor*. Vol. 52. Alba Editorial, 2006. (Artes escénicas).
- ⊙ SCHINCA, M. *Expresión corporal. Técnica y expresión del movimiento*. Wolters Kluwer, 2010
- ⊙ SCHLICHER, S. *Teatre-dansa. Tradicions i llibertats: Pina Bausch, Gerhard Bohner, Reinhild Hoffmann, Hans Kresnik, Susanne Linke*. Barcelona: Diputació de Barcelona, Institut del Teatre, 1993. (Escroits teorica; 3).
- ⊙ STOKOE, P.; SIRKIN, A. *El proceso de la creación en arte*. Buenos Aires, Argentina: Almagesto, 1994.
- ⊙ www.google.es/imghp
- ⊙ www.youtube.com
- ⊙ es.pinterest.com
- ⊙ books.google.es
- ⊙ translate.google.es/m/translate
- ⊙ www.alvaropratsbertomeu.com