



UNIVERSITAT DE  
BARCELONA

## Eurítmies del traç: cos i pulsíó en la dicció gràfica

Maria del Mar Serriñà Gou

**ADVERTIMENT.** La consulta d'aquesta tesi queda condicionada a l'acceptació de les següents condicions d'ús: La difusió d'aquesta tesi per mitjà del servei TDX ([www.tdx.cat](http://www.tdx.cat)) i a través del Dipòsit Digital de la UB ([diposit.ub.edu](http://diposit.ub.edu)) ha estat autoritzada pels titulars dels drets de propietat intel·lectual únicament per a usos privats emmarcats en activitats d'investigació i docència. No s'autoritza la seva reproducció amb finalitats de lucre ni la seva difusió i posada a disposició des d'un lloc aliè al servei TDX ni al Dipòsit Digital de la UB. No s'autoritza la presentació del seu contingut en una finestra o marc aliè a TDX o al Dipòsit Digital de la UB (framing). Aquesta reserva de drets afecta tant al resum de presentació de la tesi com als seus continguts. En la utilització o cita de parts de la tesi és obligat indicar el nom de la persona autora.

**ADVERTENCIA.** La consulta de esta tesis queda condicionada a la aceptación de las siguientes condiciones de uso: La difusión de esta tesis por medio del servicio TDR ([www.tdx.cat](http://www.tdx.cat)) y a través del Repositorio Digital de la UB ([diposit.ub.edu](http://diposit.ub.edu)) ha sido autorizada por los titulares de los derechos de propiedad intelectual únicamente para usos privados enmarcados en actividades de investigación y docencia. No se autoriza su reproducción con finalidades de lucro ni su difusión y puesta a disposición desde un sitio ajeno al servicio TDR o al Repositorio Digital de la UB. No se autoriza la presentación de su contenido en una ventana o marco ajeno a TDR o al Repositorio Digital de la UB (framing). Esta reserva de derechos afecta tanto al resumen de presentación de la tesis como a sus contenidos. En la utilización o cita de partes de la tesis es obligado indicar el nombre de la persona autora.

**WARNING.** On having consulted this thesis you're accepting the following use conditions: Spreading this thesis by the TDX ([www.tdx.cat](http://www.tdx.cat)) service and by the UB Digital Repository ([diposit.ub.edu](http://diposit.ub.edu)) has been authorized by the titular of the intellectual property rights only for private uses placed in investigation and teaching activities. Reproduction with lucrative aims is not authorized nor its spreading and availability from a site foreign to the TDX service or to the UB Digital Repository. Introducing its content in a window or frame foreign to the TDX service or to the UB Digital Repository is not authorized (framing). Those rights affect to the presentation summary of the thesis as well as to its contents. In the using or citation of parts of the thesis it's obliged to indicate the name of the author.



# **EURÍTMIES DEL TRAÇ: COS I PULSIÓ EN LA DICCIÓ GRÀFICA**

Maria del Mar Serrià Gou



# EURÍTMIES DEL TRAÇ cos i pulsio en la dicció gràfica

Maria del Mar Serinà Gou

Programa de doctorat: La realitat Assetjada: Concepte, Procés i Experimentació Artística.

Directors: Miquel Àngel Planas Rosselló / Josep M<sup>a</sup> Jori Gomila.

Tutor: Josep M<sup>a</sup> Jori Gomila.

Universitat de Barcelona. Facultat de Belles Arts.



UNIVERSITAT DE  
BARCELONA

Barcelona, Novembre 2015





*Dedico aquesta tesi a la meva família,  
pel seu suport incondicional en tot moment.*



## Agraïments:

*Voldria agrair als meus tutors tots els coneixements que m'han aportat al llarg d'aquests anys i per confiar en mi. A en Josep M<sup>a</sup> Jori, per les seves paraules plenes i penetrants i a en Miquel, per la seva practicitat i claredat.*

*A la meva mare, per la seva cura i comprensió constant. Per mostrar-me l'eurítmia mentre cuinava el menjar més bo del món sense que ella en fos conscient. Al meu pare, pel seu recolzament i la confiança plena que m'ha lliurat sempre. Al meu germà, per estar sempre al meu costat. Al meu avi, per les converses sobre la vida i a la meva àvia per la seva mística sensibilitat. A la meva tia, per donar-me petites claus de comprensió en moments de foscor.*

*A en Sergi, per acompanyar-me al llarg d'aquesta tesi i per ajudar-me a tancar aquest procés, tot alleugerint els moments més feixucs i difícils.*

*A la Marta Vergonyós, per acollir-me a la matriu de Sant Martí i mostrar-me què és la bellesa mentre tot va en sincronia. A la M<sup>a</sup> José Prieto, per les emocionants i intenses converses entorn del coneixement. A l'Alba Casaramona, pels seus delicats consells. A la Roser Benet, per ajudar-me a donar més claredat a la tesi. A totes aquelles professores i professors que m'han ensenyat al llarg del meu creixement, especialment a en Jordi Godall, per ser capaç de portar-me a un lloc nou. A en Saül Martínez, per fer-me dibuixar quan les paraules no hi podien arribar. A la Carme Ciuró, per ajudar-me a pronunciar-me. Als companys i companyes de la Universitat que han col·laborat en el desenvolupament del meu treball: David Roca, Mònica Lou, Juan Martínez, Laia Vaquer, Marta Belmonte, Mapi Rivera, Ramón Casanova i Jorge Egea. A les amigues que sempre m'ajuden quan ho necessito, en especial: Anna Celma, Marta Llorens, Marina Ferrer, Laura Lázaro, Núria Iglesias, Ariadna Muñoz, Mercè Pardo, Ana Victòria Paul, Lídia Martínez, Roser Mallorquí i Numil Guerra. A aquelles converses amb dones embarassades que actualment ja són mares i que m'han inspirat a escriure: Dolors Ros, Anna Santmartí, Sara Mitjà i Alba Sarís. A tots els professors, professores i companys de l'Alanus Hochschule per endinsar-me al cor de l'eurítmia, ajudant-me a reconèixer una part d'allò que faig. Als companys de Drawn to experience, en especial: Morgan O'Hara, Jaanika Peerna, Gosia Wlodarczak i Kellie O'Dempsey. A totes les amistats que han col·laborat en algun moment d'aquesta tesi. Ernestina Trullàs, Milagros Rivera, Isabel Campins, Roser Medino, Rodrigo Sosa, Eva Requena, Ana Pau, Maria Batllori, Cristina Navalls, Maria de Ros, Anna Saurí, Guillem Perarnau, Pere Cowlin, Vicenç Pagès, Andreu Pérez, Javier Jiménez, Blasi Gómez, Josep Maria Mallarach, Carmelo Maldonado, els companys d'alineament energètic, Núria Padrós, Mercè Boronat, Pau Rubert, Karin Dinter, i un llarg etcètera que no acabaria mai.*



# ÍNDEX

PRÒLEG .....	13
ANTECEDENTS VITALS .....	15
HIPÒTESI.....	23
OBJECTIUS .....	27
METODOLOGIA.....	29
INTRODUCCIÓ .....	33
<b>1 LES FONTS DE L'EURÍTMIA.....</b>	<b>39</b>
1.1 LA RECERCA EURÍTMICA.....	45
ETIMOLOGIA DE LA PARAULA EURÍTMIA	
DEFINICIONS DE LA PARAULA EURÍTMIA	
USOS DE LA PARAULA EURÍTMIA AL LLARG DE LA HISTÒRIA	
1.2 EURÍTMIA ANTROPOSÒFICA.....	53
ENTRE EURITMISTES: Estada doctoral a l'Alanus Hochschule	
INTRODUCCIÓ A L'ANTROPOSOFIA DE RUDOLF STEINER	
ENTRANT A L'EURÍTMIA	
EL SO: La vibració creadora	
El so: Origen estructurador	
La vibració: El principi creador	
Les formes dels moviments vibratoris del so	
Eurítmia: Un cos sensible per a la percepció del so	
EL NAIXEMENT DE L'EURÍTMIA	
Danses sagrades	
SER EURITMISTA	

LA FORMACIÓ EURÍTMICA	
Bases per al desenvolupament de l'eurítmia	
La formació actual d'un euritmista	
SER ESPECTADOR DE L'EURÍTMIA	
L'observació d'un grup d'eurítmia	
L'EVOLUCIÓ FORMAL DE L'EURÍTMIA	
APLICACIONS DE L'EURÍTMIA	
Eurítmia terapèutica	
Eurítmia pedagògica	
Eurítmia social	

1.3 QUÈ ÉS PER A TU L'EURÍTMIA? .....	91
---------------------------------------	----

## **2 L'EURÍTMIA: El ritme de la creació.....95**

2.1 PENETRANT DINS L'HARMONIA .....	99
-------------------------------------	----

ETIMOLOGIA DE LA PARAULA HARMONIA	
DEFINICIONS DE LA PARAULA HARMONIA	

2.2 BUSCANT L'HARMONIA.....	101
-----------------------------	-----

PITÀGORES I L'HARMONIA	
PROPORCIÓ ÀURIA	

2.3 VIVINT EN HARMONIA .....	105
------------------------------	-----

EL COS HUMÀ: Una orquestra simfònica	
CADA PERSONA SONA I RESSONA: La dansa del dins i el fora	
LA TENDÈNCIA A L'HARMONIA DEL COS I EL COSMOS	

2.4 UN INSTANT D'HARMONIA .....	111
---------------------------------	-----

EXPANDIR LA CONSCIÈNCIA I SENTIR L'HARMONIA	
---	--

### **3 LA PULSIÓ DE GADA EURÍTMIA.....121**

#### 3.1 LA PULSIÓ: L'inici de l'expressió artística.....125

ETIMOLOGIA, DEFINICIONS I HISTÒRIA

LA PULSIÓ CREATIVA

### **4 L'EURÍTMIA DEL TRAÇ.....131**

#### 4.1 EL TRAÇ.....137

ETIMOLOGIA DE LA PARAULA TRAÇ

DEFINICIÓ DE LA PARAULA TRAÇ

#### 4.2 EL TRAÇ CREATIU.....139

TRAÇAR DES DE LA PREHISTÒRIA

TRAÇAR VOL UN ESTAT

EL TRAÇ TRANSPERSONAL

#### 4.3 EL TRAÇ GRÀFIC: Donar cos a allò invisible.....145

TRAÇAR: Un diàleg entre el traç i el suport

NO HI HA DOS TRAÇOS IGUALS

LES DICCIIONS DEL TRAÇ

### **5 L'EXPERIÈNCIA EURÍTMICA DEL TRAÇ.....153**

#### 5.1 CLAUS PER A LA COMPRENSIÓ DE LA PRÀCTICA CREATIVA PRESENTADA.....157

EL DOBLE MOVIMENT DE LA PRÀCTICA CREATIVA

BUSCANT EL TRAÇ AUTÈNTIC

TRAÇAR AMB TOT EL COS

EL TRAÇ PERFORMÀTIC

TRAÇAR DES DE LA INCERTESA

EL TRAÇ CONSCIENT

TRAÇANT DES DE LA UNIÓ DEL DINS I EL FORA



5.2	ABANS DE TRAÇAR.....	167
	LA PREPARACIÓ	
	BUSCAR LA CONNEXIÓ INTERNA I EXTERNA	
	OBRIR-SE A ALLÒ DESCONEGUT	
	ELS SENTITS INTERNS	
	SENTIR ALLÒ QUE SERÀ TRAÇAT	
	DEIXAR AFLORAR LA VIBRACIÓ SUBTIL	
	I TRASLLADAR-LA AL COS	
	SINTONITZAR-SE PER UN OBJECTIU COMÚ	
	PREPARAR-SE I AFINAR-SE TRAÇANT	
5.3	TRAÇANT.....	181
	QUAN COMENÇA EL TRAÇ	
	TENYINT EL TRAÇ	
	LA MIRADA RESPECTUOSA I LES DISTRACCIONS CREATIVES	
	SER TRAÇ. SER ESPAI. SER COS.	
	TRAÇAR FLUINT	
	LA GESTACIÓ DEL DIBUIX	
5.4	EL FINAL DEL TRAÇ.....	189
	QUAN EL SILENCI ES TORNA PRESENT	
	CALMA VIVA AMB GUST DE NOSTÀLGIA	
5.5	REVELACIONS DURANT LA CREACIÓ.....	193
	QUAN APAREIX UN NOU MOVIMENT DE L'INTERIOR	
	LA IMATGE DE L'HARMONIA	
	RESPECTANT EL PROPI TEMPO CREATIU	
	BUSCANT LA PRÒPIA LLENGUA	
	DEL GARGOT AL SÍMBOL I DEL SÍMBOL A LA LLENGUA	
	EL RETROBAMENT AMB EL PENSAMENT	
	DIBUIXANT MARIUS I FORMES ORGÀNIQUES	
	EL RETROBAMENT AMB LA SAVIESA INTERIOR: Els registres akàshics	
	SÍMBOLS DE L'EURÍTMIA	
	SER CREACIÓ I CREADOR	
	L'ORACLE DEL TRAÇ	

5.6 DRAWN TO EXPERIENCE: Artistes que tracen.....	221
---	-----

MORGAN O'HARA  
JAANIKA PEERNA  
GOSIA WLODARCZAK  
KELLIE O'DEMPSEY  
COMENTARI DE LES ENTREVISTES

## **6 LA LECTURA EURÍTMICA .....241**

6.1 RESSONAR AMB L'OBRA.....	245
------------------------------	-----

L'EMPATIA ARTÍSTICA I LES NEURONES MIRALL  
DEIXAR PARLAR L'OBRA A L'INTERIOR  
ELS CAMINS DE LA INTUÏCIÓ  
DESVELANT L'EURÍTMIA DE L'ARTISTA  
    Jackson Pollock  
    Ana Mendieta  
    Janine Antoni

## **CONCLUSIONS .....261**

## **ANNEX.....267**

IMPULSOS  
EURÍTMIES DEL TRAÇ n°6  
TRANSPARENT  
EXISTEIXO  
TRAÇANT ELS RIUS  
TRAÇANT AMB LA MAR  
TRAÇANT L'ALTRE  
TRAÇANT DES DE L'ORIGEN

EPÍLEG.....	361
-------------	-----

BIBLIOGRAFIA I ICONOGRAFIA.....	363
---------------------------------	-----



# PRÒLEG

Aquesta tesi és una recerca vital i personal que utilitza el camp artístic per desenvolupar-se.

És una tesi de taller, és a dir, una tesi que ha sigut escrita al mateix moment que s'ha anat gestant i madurant l'obra personal. Una tesi que utilitza com a material base aquella experiència que deriva de la pròpia activitat artística, material que serà contrarestat amb altres experiències, bé siguin artístiques, científiques o teòriques, totes elles importants i necessàries per la creació del cos del treball integral.

Una tesi que reivindica la necessitat d'incorporar el subjecte com a ànima i motor de la recerca sense descuidar mai l'objectivitat i el rigor.

Una tesi que té la voluntat de deixar de posar barreres entre disciplines. Una tesi que no vol separar coneixement sinó que té la voluntat d'unir i integrar i d'establir connexions entre tot allò conegut i per conèixer i que aparentment no té relació.

Una tesi que vol correspondre a una experiència vital però que a la vegada és molt conscient de la incapacitat i les limitacions que hi ha per traslladar a través de l'escriptura aquesta experiència profunda de la creació artística, una experiència que vol acostar-nos una mica més a l'origen de la creació artística. Una experiència que mai podrà ser revelada ni concentrada a través d'una paraula o un traç. Però malgrat aquesta frustrant incapacitat no em renديو. Continuaré investigant, recercant, intentant penetrar en l'origen de la creació i el seu misteri. Un misteri que em manté viva.



## ANTECEDENTS VITALS

Aquesta tesi neix de la conjunció d'una sèrie d'experiències, estudis i interessos personals que han format part del meu creixement com a persona. □

Si miro enrere i intento reconstruir allò que em porta a escriure aquesta tesi, podria recular fins a la meva infantesa. Ja de ben petita tenia dos interessos que sempre m'han acompanyat a la meva vida: un era dibuixar i pintar i l'altre fer trencaclosques, és a dir, crear i trobar solucions. Un *leitmotiv* que s'ha anat repetint al llarg de la meva vida i que ha acabat amb una tesi doctoral. □

Però si analitzo més detingudament el recorregut que he anat fent al llarg del temps, puc començar dient que dels tres anys fins als quinze em vaig formar com a gimnasta en l'especialitat de gimnàstica artística i esportiva. Em passava hores i hores entrenant, aprenent nous moviments, perfeccionant la tècnica i intentant superar els límits físics del meu cos. La gimnàstica m'encantava. Volia ser gimnasta i entrenadora de gimnàs, fins que una lesió va provocar que hagués d'abandonar-la i dirigís totes aquestes energies cap a una altra banda.

En aquell moment, estudiava música. Des dels set anys que tocava el piano sense gaire interès. Els professors que havia tingut tant a l'escola com a classes de música em deien que tenia bona veu i que havia de cantar, però no m'atreia gaire. Durant dos anys, la meva mare va intentar apuntar-me a classes de veu a l'escola de música del meu poble, de Torroella de Montgrí, però jo no ho volia. Així vaig començar a fer violoncel. M'encantava la fusta del violoncel i el so de les seves cordes. A través d'ell, vaig aprendre a afinar. Després de dos anys, vaig decidir anar a classes de cant. Els primers dies vàrem estar provant diversos estils musicals. Recordo el dia que vaig cantar per primera vegada un petit fragment d'una ària clàssica. Mai m'havia sentit tan còmoda cantant i acompanyada. Era com si aquell tipus de música hagués estat escrit per ser cantat per la meua veu. A partir d'aquell dia vaig decidir començar els meus estudis de cant clàssic i em vaig preparar per entrar al Conservatori de Girona i posteriorment al de Barcelona amb la intenció de professionalitzar-me com a cantant.

Per a un músic, concretament per a un cantant, és molt important la recerca del propi so, aquell so que correspon a la pròpia persona, aquell so viu, que

1 Transpersonal: Si analitzem la paraula "transpersonal" veurem que es pot desgranar amb el prefix "trans" i la paraula "persona". "Trans" significa més enllà, a través, canvi. Per tant transpersonal significa més enllà d'allò personal. Les experiències transpersonals són experiències d'autoconsciència, són aquelles que parlen de la connexió amb la vertadera naturalesa de l'ésser humà i que estan provocades per una expansió o obertura de la consciència més enllà de la persona, l'espai i el temps.

vibra i que ressona. Per poder trobar aquest so, és necessari conèixer en profunditat l'instrument. Però l'instrument d'un cantant és el propi cos, i del cos, només veiem la part física, però no coneixem el seu interior. Per aquest motiu, en un cantant és molt necessari desenvolupar l'imaginari interior, entrar a les profunditats d'un mateix per poder reconèixer el seu instrument, sentir-lo, notar-lo i visualitzar-lo. Això va ajudar-me a començar a desenvolupar una mirada interna, aprendre a fer vibrar la veu, modelar-la i projectar-la. □

Tot anava molt bé, però els últims anys del Conservatori, a causa d'exercicis de respiració mal encaminats, vaig sofrir una lesió a la musculatura intercostal que va fer minvar la meua veu i provocà la pèrdua de la meua estabilitat i força tant en un nivell físic com emocional a l'hora de cantar. Aquest fet em va deixar una mica descol·locada veient com de fràgil podia arribar a ser la meua veu i jo mateixa. Necessitava cantar de forma diferent, ja no em servia la forma que havia utilitzat fins llavors, que em vaig adonar que la força que feia quan cantava no era saludable, però ja no sabia cantar... com podia projectar la veu sense fer força?

Aleshores vaig començar a fer molt treball d'educació corporal amb la tècnica Alexander. Vaig començar a reeducar la meua postura i a solucionar les lesions, no només lesions que m'havia provocat la veu sinó aquells mals hàbits que havia adquirit durant la meua etapa de gimnasta, en què malgrat havia preparat i entrenat el meu cos, també l'havia forçat sense respectar els límits que marcava la meua naturalesa. Tot això em va portar a descobrir tot un món nou i fascinant, vaig començar a intuir una altra manera de funcionar a través del respecte al cos i a no forçar-lo.

Paral·lelament, també estudiava Belles Arts. Vaig fer Belles Arts guiada per una intuïció que em deia que per a mi era important treballar amb les mans. Des de petita a casa hi havia hagut pintures i escultures. La meua tia havia fet Belles Arts i em solia deixar materials perquè jugués. Al principi, Belles Arts no em va motivar gaire, però l'últim any de carrera vaig començar, a través d'una sèrie de assignatures, a gaudir dels estudis i a penetrar en el món de la creació.

Dins d'aquest context, entre gimnàstica, música, veu, Belles Arts i educació corporal, vaig tenir una bonica experiència, una experiència d'unió o com també anomenen, transpersonal<sup>1</sup>, que explicaré a continuació.

Una experiència que va provocar un nou enfocament en la manera de funcionar i em va obrir el camí que em porta a escriure aquesta tesi. Una experiència d'unió, una experiència en què es va unir tota contradicció i se'm va rebel·lar un funcionament orgànic i integral de respecte a la meva naturalesa humana i harmònica amb tot el meu voltant. Una experiència de formar part de la creació i a la vegada de ser creadora.

Així que es pot dir que la llavor o el naixement del meu treball va començar en una classe d'interpretació de cant on preparàvem diferents rols de diferents àries d'òpera.

Sempre, en aquestes classes, abans de cantar, dúiem a terme una sèrie d'exercicis físics amb música per tal d'alliberar tensions del cos a través del moviment corporal i l'expressió espontània de la veu per aconseguir relaxar-nos i desbloquejar-nos per tal de sensibilitzar-nos i poder escoltar la música i cantar plenament des de la nostra veritat.

Però un dia, després d'haver escalfat, vàrem posar-nos a treballar amb la peça que havia de cantar. Jo portava un dels recitatius de *Senyora Elvira* de l'òpera *Don Giovanni*, de Mozart. Estava cantant quan de sobte una de les notes d'aquell recitatiu es va obrir i va obrir un nou espai des d'on va començar a brollar un so immens i infinit del meu interior. Un so que podia ser etern i que brollava sense esforç. Era un so que m'era molt familiar, que em pertanyia però a la vegada em transcendia. Era un so immens, infinit, molt poderós. Aquest so sorgia d'una manera molt fàcil, no calia fer res, no m'havia de preocupar de res, ni tant sols de respirar. M'havia convertit en un canal d'expressió.

En aquell moment el temps va desaparèixer i l'espai es va modificar en una sensació esfèrica i permeable. Notava que tothom em podia escoltar i jo els podia escoltar a ells. Era una sensació de plenitud. De profunda presència i absència, de comunió, d'unió i d'individualitat. Era una sensació molt familiar i natural que formava part de mi i a la vegada de tothom. Un cop va acabar, tothom de classe estava plorant. Què havia passat?

Des de llavors i sense adornar-me'n, una certesa va començar a moure el meu interior i a buscar noves maneres de funcionar per tal de poder integrar aquesta experiència en la meua vida. El cant ja no era allò que sempre havia pensat, el cant era una altra cosa, una cosa física i transcendent. Havia de trobar una nova manera de funcionar que em permetés connectar-me amb allò



que s'havia instaurat dins meu. Necessitava una nova manera de fer, de pensar i de relacionar-me amb l'entorn que integrés aquesta experiència i tot allò que havia après fins llavors.

Aquella experiència va semblar una llavor que vibrava dins meu i que ressonava amb ganes de créixer i pronunciar-se. Aquesta llavor vibrava i va iniciar inconscientment una transformació en la meva estructura interna, concretament en la meva forma de pensar, acostant-me cada vegada a una manera més integral de comprendre la realitat. Malgrat que fos molt bonica l'experiència, em va provocar caos i confusió. Les emocions em sobrepassaven. La meva ment no entenia res. Em costava escoltar-me. Cada vegada que volia pronunciar allò que m'estava passant, el meu cos es fragmentava, infinites paraules desordenades apareixien davant meu i era incapaç d'articular un discurs coherent. No entenia res. El meu pensar, el meu sentir i el meu actuar no anaven coordinats. Volia explicar-ho tot, i no podia expressar res. Ja no sabia qui era, ni què creia... no sabia què em passava però sí que sentia que la meva posició al món fins aleshores no em servia per continuar la meva vida cap endavant. Em sentia fragmentada, desordenada i descoordinada. Necessitava establir un funcionament més integral, un nou ordre en el meu sistema que respectés aquella nova perspectiva de ser més integral en unió amb mi i el tot i poder expressar-me però... com ho feia? Per on començava?

Malgrat aquest aparent caos, aquella llavor continuava vibrant. Em parlava sobre l'ordre, però no podia escoltar el so de les seves paraules sinó que només podia sentir la vibració de la seva expressió que procedia de les profunditats del meu ser. Aquesta vibració polsava el meu cos i el movia rítmicament d'una manera espontània i natural.

Aquesta vibració que em polsava era la veritat més fiable que tenia. Necessitava trobar un camí que connectés el meu pensament i la paraula amb aquella vibració. Volia que tot el meu cos fos vibració i es mogués respectant aquella veritat, volia sentir-me una unitat amb totes les cèl·lules i capes que configuren el meu cos sense dissociar-se cada moment. Així que vaig decidir traçar aquella vibració. Potser, seguint el moviment del meu cos causat per la vibració que em donava vida podria descobrir el missatge que s'amagava al meu interior i que volia ser expressat. Potser traçant, podria desvelar el moviment i l'estructura que sustenta les meves paraules i el meu pensament i aconseguir pronunciar-me i comunicar-me des d'aquest enfocament integral.

Volia aconseguir que les meves paraules poguessin expressar la veritat que ressonava en mi i així recuperar el meu sentit.

Traçar va ser un gran ajut. Quan agafava els llapis i em posava davant un paper a traçar, tot el meu cos s'organitzava al ritme de l'escolta i podia expressar aquella vibració. Trobar-me amb el límit del paper m'ajudava a sentir el meu cos, sentir el moviment i donar-li cos a la vegada que deixava un rastre que podia visualitzar llavors. Sentia la vibració que em polsava i seguia el moviment que s'anava component a través de diferents ritmes. Ritmes de sentit. Eurítmies. Aquestes eurítmies eren compostes per la unió de dos moviments: un d'interior que procedia d'un interior molt profund i llunyà, un lloc misteriós de naturalesa abstracta i infinit i un d'exterior, concret i limitat que tenyia i donava forma.

Mitjançant el traç, podia anar expressant allò que el meu interior volia expressar i que les paraules no podien arribar a pronunciar. Així anava descobrint els diferents ritmes i dinàmiques de la vibració expressiva mentre anava observant com s'anaven creant composicions que esdevenien estructures de pensament.

Però captar aquesta vibració i poder-la seguir sense desconnectar-me, no era gens fàcil. De vegades no la sentia, de vegades era intermitent, de vegades no podia sostenir tant temps de concentració, altres vegades aquella vibració era molt confusa perquè es barrejava amb altres estímuls que feien vibrar el meu cos... No volia traçar una emoció, ni una idea, ni un moviment físic, ni un moviment espiritual... volia traçar la meua veritat que ressonava i que movia tot allò que sóc. Per això calia preparar-me. Calia afinar el meu cos perquè esdevinguessin una eina sensible i oberta per a l'escolta a la vegada que m'ajudessin a plasmar la vibració sense manipular-la. Aquest procés m'exigia molta sinceritat per tal de respectar el moviment i donar-li espai perquè ressonés i pogués ser expressat.

Amb el temps vaig anar afinant el meu cos. Durant aquest temps, moltes coses vaig haver de fer per aprendre a estar amb aquella vibració sense manipular-la a nivell tant físic, com mental, emocional i espiritual. Moltes coses vaig aprendre (des de tècniques físiques, gestió emocional, reconeixement del pensament, aprendre a calmar la ment, com canalitzar els mons subtils...), hi havia tanta complexitat que s'organitzava cada vegada que duia a terme un traç, que necessitava entendre o saber què era tot allò que

s'estava movent cada vegada que volia fer un traç per tal de saber-ho respectar i explicar.

A poc a poc vaig anar entenent aquesta vibració i la complexitat que movia quan feia un traç. Sent cada vegada més conscient de com el meu cos era una unitat formada per moltes capes que s'organitzaven al so d'una vibració que procedia d'un lloc molt profund del meu interior que era incapaç de conèixer, però que al ressonar, s'anava tenyint i formalitzant de tot allò que trobava.

Així vaig anar experimentant que el moviment que em configurava era fruit de la unió de dues polaritats: per un costat, un moviment infinit i abstracte que brollava del meu interior i que procedia d'un lloc o d'un no-lloc però que agafava una forma concreta al passar a través del meu cos, i el meu cos era a la vegada fruit d'aquest moviment i l'exterior (cultura, temps, pensaments, experiències) que l'anaven configurant al seu pas. Per tant aquest moviment era estructura, però una estructura creada d'allò infinit i allò concret. Es pot dir que aquest moviment que configurava la meva expressió tenia el misteri guardat al seu interior.

Quan traçava, jo era traç, era l'espai, era el cos. Experimentava la unió de tot el que em configurava. Estava en harmonia amb tot. Cada element que formava part de la creació del traç tenia una funció molt diferent però a la vegada estaven tots units. Tots ballaven una dansa, una dansa d'unió i diversitat, ja que cadascú aportava nous matisos a aquella realitat que s'establí. Mentre traçava i penetrava dins la vibració, apareixien diversos coneixements, però uns coneixements que no eren racionals, sinó vivencials que es manifestaven en forma de visions, veus, emocions, memòries antigues, memòries col·lectives, comprensions de l'ésser humà, quietud... Era com si entrés dins el *logos*, dins el pensament. S'obria la comprensió a la vegada que sentia la unitat.

Molts traços han passat per aprendre a respectar la naturalesa del meu ritme i deixar-me moure sense manipular allò que sóc. He necessitat molta sinceritat amb mi mateixa i aprendre a respectar la meva naturalesa sense pretendre ser res més que allò que sóc però sent tot allò que puc ser.

Traçant he après a seguir la vibració i a permetre que es desenvolupés i a fluir amb ella, preparant el camí per poder aconseguir pronunciar-me a través de la paraula. No només el procés de traçar ha sigut interessant, també era molt emocionant veure el procés de creació de la imatge. Com d'un full en blanc,

després de seguir la vibració que em movia, sorgia una composició, una imatge, un símbol que ressonava i em parlava. Això era llenguatge, un llenguatge propi i original. Un llenguatge que podia observar i que em donava una informació d'allò que el meu interior volia expressar. Les imatges creades eren ressons d'instantos d'experiències harmòniques, restes d'un moment d'harmonització i de fusió on sóc present. Imatges que traspuen l'experiència.

Després de molt de temps traçant, va arribar un moment de quietud infinita. Cada vegada que em disposava a dibuixar feia un punt, un punt que era creat per la repetició d'un moviment de l'infinit fins que el moviment era tan profund que aparentment no el podia percebre, que sabia que continuava infinitament però que jo percebia com a quietud, i en aquesta quietud les comprensions arribaven.

A partir de llavors vaig sentir que ja podia començar a parlar i començar a aplicar a l'escriptura tot allò que havia après traçant i pronunciar-me a través de la paraula. Aquí és on comença la meua tesi. Una tesi que té la voluntat de parlar sobre el procés creatiu, un procés integrador, respectuós i harmonitzador intern i extern.

Aquí comença la meua recerca, una recerca que no només ha afectat el cant i les arts, sinó també la manera d'entendre'm a mi mateixa, el món que m'envolta i que em va portar a iniciar el meu treball, un treball creatiu que s'ha convertit en una metodologia de vida, i que és el que intentaré transmetre a través de la tesi. Un treball que cerca trobar un lloc on pugui sentir-me integrada, un lloc de comunió amb mi, amb tot allò que sóc i el meu entorn. Un lloc on pogués respectar la meua naturalesa humana individual i a la vegada participar i integrar-me a l'entorn. Un lloc que el traç m'ha fet visible. Un lloc de llibertat nascut d'un acord de tot el meu ser i alhora de profunda entrega amb l'entorn. Un lloc que em permeti conèixer la vida, des de la part més visible i concreta a la més invisible i transcendent.

Trobar aquest lloc mitjançant la pràctica artística on jo creixia, aprenia, on experimentava la vida i em sentia que formava part d'un tot, va fer créixer les ganes de poder posar paraules a aquesta experiència. Sentia que això m'ajudaria a acabar d'integrar-la.

Si jo era més conscient de la meua pràctica creativa i era capaç d'explicar-la, potser seria una manera d'aportar, tant als artistes com als que no en són, més

consciència de la creació. Necessitava transmetre la meua visió de la creació i del món de la paraula. Posar-hi paraules podria acabar d'integrar allò que estava vivint, explicar com la creació artística és un camí de creixement, coneixement tan vàlid com altres i que cadascú té el seu.

Per aquest motiu, aquesta tesi parla d'aquesta recerca integral, una cerca per reordenar tot allò après, tot allò que sóc, una tesi que parla d'un camí de coneixement basat en el reconeixement d'aquell moviment autèntic, que prové d'aquella vida que s'expressa a través del nostre cos i té la capacitat d'harmonitzar tot el que troba al seu pas.

# HIPÒTESI

Aquesta investigació té com a nucli central la comprensió del procés de creació a través de l'aprofundiment en el sentit del treball gràfic i les pulsions que l'inspiren (emocionalment, mentalment i espiritualment), i que són regides a través de l'expressió física del traç.

Per tal de penetrar en la comprensió del procés creatiu, concretament del procés de la creació artística, utilitzarem el terme Eurítmia.

Eurítmia és una paraula d'origen grec que significa ritme de la bellesa i que s'entén com a moure's amb harmonia. L'eurítmia neix del moviment provocat per l'energia vibratòria del pronunciar-se. Cada paraula té un so i cada so provoca un moviment. A través de l'eurítmia el que s'intenta és aprendre a sentir la vibració de l'interior, entrar en les seves profunditats, poder extreure la seva essència i expressar-la visualment a través del gest.

Estudiant l'eurítmia veurem com tota creació artística posseeix un ritme harmoniós, un ritme que té la qualitat d'harmonitzar, connectar i vincular tots aquells elements que participen de la creació i que aparentment són inconnexos, com pot ser allò més íntim que es troba a l'interior de l'artista i el seu voltant, o allò del que n'és conscient i allò inconscient, allò físic i allò eteri, etc.

Cada persona, cada artista, tindrà una eurítmia que respondrà a un sentit individual i que alhora serà el vincle d'unió amb allò més universal. Un ritme propi que li pertany i que vindrà donat per l'expressió de la seva vida interna, en forma de pulsio vital. Aquesta eurítmia tindrà la capacitat d'harmonitzar allò més intern i allò més extern al seu pas.

Per aquest motiu, direm que l'artista necessita un estat determinat per crear, que possibilitarà l'harmonització, i és des d'aquest estat que naixerà el traç creatiu del qual parlarem en aquesta tesi. Així veurem com el traç d'un artista no és un simple rastre, sinó que és el resultat d'un estat que té la capacitat d'harmonitzar i que es farà visible en el moment que el llapis toca el paper, un traç que pot ser fet mitjançant diferents tipus de materials i suports, generant tot tipus de traços diferents.

Traçar ens portarà, doncs, a desenvolupar la consciència eurítmica.

2 Texts de classe d'Evolució del pensament biològic. 2015. Facultat de Biologia, Universitat de Barcelona. Cedits per la Doctora Prieto.

Desgranant i fent visible el procés creatiu, veurem com la pràctica artística pot esdevenir un camí de coneixement integral, tan vàlid com pot ser la recerca científica o humanista.

He agafat com a referència els marcs teòrics de la doctora Prieto, Professora d'Evolució del Pensament Científic de la Universitat de Barcelona, on explica que actualment, majoritàriament, es treballa des d'una perspectiva on les ciències, les arts i les humanitats es conceben com a coneixements separats i dividits, que no interactuen. Hi ha una carència de comprensió global, però en els seus orígens aquests coneixements estaven units. Tal com diu Prieto:

La ciència té els mateixos orígens que la filosofia i l'art, i aquests estan entroncats amb la mitologia i la religió. És a dir, neix, en definitiva, de les respostes a les preguntes que ja en els inicis de la història humana l'artífex de la mateixa, l'ésser humà, va començar a fer-se sobre la Naturalesa i el Ser. Aquestes preguntes són, sense dubte, les mateixes que avui es continua fent i que segueixen sent per aquest fet, el motor i l'objecte del saber i la ciència. Per tant, el coneixement que va donar lloc a la ciència, a la filosofia i a l'art i consegüentment el del seu propi origen, és de difícil determinació i definició, en el sentit més concret.

Simplificant l'anàlisi, es pot dir que per a aquells humans tot, la naturalesa i ells, es componia d'allò material i d'allò no material, d'allò visible i d'allò no visible i també d'allò comprensible "naturalment" o "no naturalment", que era gairebé tot, ja que en la seva manera animista i unitària d'entendre, hi havia poca separació entre aquests plans. D'aquesta primitiva visió unificada i clara dicotomia inicial, sempre a favor del misteri, naixerien les interpretacions culturals poc a poc més complexes.<sup>2</sup>

En aquests textos podem veure com al principi tots aquests coneixements convivien d'una forma unitària. Art, ciència, humanitats compartien un espai i avançaven conjuntament. Ara bé, a partir del naixement de la ciència moderna, l'art, la ciència i les humanitats es van anar separant, així l'art va passar a considerar allò subjectiu (el jo), les ciències allò objectiu (l'allò) i les humanitats allò moral (el nosaltres). Aquesta divisió ha anat condicionant els diferents coneixements i poc a poc ens han portat a una fragmentació tant dels propis coneixements com també de les persones.

Ara bé, diversos autors, com Fritjof Capra, Ken Wilber o Ervin László, a partir de les seves investigacions, ens aproparan a un nou paradigma de la modernitat, a una visió nova d'entendre la realitat. K. Wilber (2001) plantejarà un nou paradigma d'una "teoria del tot" que ens acostarà a una

visió integral de la realitat, segons el qual el subjecte també és protagonista que integra, no hi ha domini de cap disciplina sobre una altra, on hi ha transversalitat de disciplines, tot queda integrat i cadascú percep la realitat en funció del lloc on es troba.

K, Wilber defineix què entén per integral:

El terme integral significa integrar, reunir, unir, relacionar, abraçar, però no en el sentit d'uniformitzar o eliminar les fecundes diferències, matisos i tonalitats que coloreixen la nostra plural humanitat, sinó per arribar a reconèixer la unitat en la diversitat i tenir en compte tant els factors comuns que compartim, com les diferències que ens enriqueixen. I això dít, no només que englobi la humanitat, sinó el cosmos en general, ja que hem de trobar una visió més comprensiva, una teoria del tot, en la qual hi càpiga tant l'art com la moral, la ciència i la religió i que no pretengui reduir-ho (...). (p.16)

I continua dient:

(...)una veritable visió integral hauria d'incloure la matèria, el cos, la ment, l'ànima i l'esperit com se'ns presenta a través del jo, la cultura i la naturalesa. Hauria de ser una visió comprensible, equilibrada i inclusiva, una visió que abracci la ciència, l'art i la moral, una visió que englobi totes les disciplines (des de la física, fins l'espiritual, la biologia, l'estètica, la sociologia i la oració contemplativa), i s'expressés a través d'una política integral, una medicina integral, una espiritualitat integral (...). (p.11)

En aquest text de K. Wilber afegeixo “una creació artística integral”, és a dir, que concep la creació artística des d'una expressió que engloba tot allò que som, des del nostre cos (físic, mental, espiritual...) a la superfície on anem a realitzar l'acció creativa (paper, vidre, terra...), els materials utilitzats per traçar (llapis, pintures...), l'espai que ens envolta durant la creació artística, etc.

Un enfocament integral vol dir acceptar que cada experiència artística, cada moviment, cada traç que realitzem, no només afecta un paper o una tela, sinó que també ens afecta a nosaltres mateixos i el nostre voltant.

Una creació artística en què tot participa d'un sentit comú, però alhora cada element manté la seva identitat individual. Una creació que neix d'un estat d'harmonització de tots aquests els elements que la conjuguen.



D'aquesta manera observarem com la creació artística i la consciència del moviment creatiu són un camí de coneixement que ens apropa a la comprensió de l'ésser humà i el seu entorn.

Però per tal d'arribar a crear des d'una concepció integral, es requereix un nou enfocament personal, flexible, capaç d'integrar i acceptar tot allò que som, que experimentem i que anem aprenent constantment.

Així m'agradaria que l'experiència artística s'acceptés com un camí de creixement individual, però alhora dins d'una concepció global.

Per acompanyar aquesta idea, utilitzaré una cita de J. Godwin (2009) on ens reafirma que a través de les arts un pot accedir a les comprensions més profundes de l'univers.

...a més de la nostra intel·ligència, el nostre sentit estètic pot servir com a guia per a comprendre els principis subjacents a la realitat.

Tot amant de la música sap intuïtivament que aquesta encarna una certa veritat, però pocs arriben fins al punt d'obeir aquesta intuïció i buscar la veritat pel camí de la música. Gairebé tot el món accepta que la veritat correspon a la ciència, la religió o la filosofia, mentre que les Arts, per vitals que siguin per a una vida humana en plenitud, es consideren de fet assumptes d'opinió i gust. Els nostres autors, per contra, acceptarien literalment l'afirmació atribuïda a Beethoven: *“la música és una revelació més elevada que qualsevol saviesa o filosofia.”* En conseqüència, penetrar en els misteris de la música és preparar-se per la iniciació en els misteris de l'home i del cosmos. (p.17)

Poques coses queden a dir després d'aquestes paraules. Paraules que ens condueixen pels camins iniciàtics de l'art on cada persona té la seva porta d'entrada al coneixement.

# OBJECTIUS

## OBJECTIUS PRINCIPALS

**Investigar i aprofundir** en el fenomen creatiu a través de la pròpia pràctica creativa mitjançant l'aprofundiment del sentit del propi treball gràfic.

**Desgranar el procés creatiu** a través de l'estudi de la pròpia pràctica artística i altres pràctiques artístiques similars. La intenció és descomposar la pràctica creativa per poder veure amb més claredat aquelles parts que passen totalment desapercebudes als ulls dels espectadors i que són essencials i importants per la seva rica aportació en el camp del coneixement.

**Explicar** l'experiència creativa i trobar un llenguatge adient per parlar de la creació artística. Moltes vegades els artistes sabem a nivell experimental què és allò que fem quan creem i què és allò que ens passa, però a l'hora d'expressar-ho amb paraules, ens apareixen llacunes de coneixement, buits que no sabem respondre. A través d'aquesta tesi, intentaré posar paraules a la pràctica creativa per donar resposta a temes relacionats amb l'activitat creativa, per poder comunicar amb claredat què és allò que fem els artistes quan creem.

**Fer visible el ritme de la creació artística** a través d'imatges i paraules.

**Desenvolupar un cos de saber** en relació a la pràctica creativa, és a dir, generar coneixements entorn del fenomen creatiu i aportar així la meua visió sobre la creació com a artista, amb l'objectiu d'anar aconseguint una percepció més ampla de la creació, un terme investigat des dels diversos àmbits que configuren el coneixement, com les ciències, les humanitats i les arts, amb la finalitat d'aconseguir poc una visió més integral de la realitat.

**Explicar què és un traç**, és a dir, penetrar en la naturalesa del traç i transmetre què implica l'acció de traçar, què és allò que s'està movent durant l'acte de traçar. Així s'aprendrà a reconèixer aquell traç que neix com a fruit d'una acció creativa d'aquell traç que no forma part d'un acte creatiu.

**Comprendre amb més profunditat la creació**, és a dir, aconseguir tenir un coneixement més ampli de la creació, no només a nivell experimental sinó també a nivell racional.

**Demostrar com la pràctica creativa és un camí de coneixement.**

**Conèixer-se un mateix** i conèixer una mica més sobre l'ésser humà i tot el que l'envolta, és a dir, entendre tota la complexitat que s'ha de combinar i alinear per tal de poder realitzar un gest, un traç, un impuls creador.

## OBJECTIUS SECUNDARIS

**Fomentar la introspecció** com a mitjà de coneixement tan intern com extern.

**Ser observadora de la pròpia pràctica** sense condicionar l'experiència creativa.

**Desenvolupar la intuïció.** Intuïció prové del llatí “*intueri*” que es tradueix com mirar cap a l'interior, contemplar. És aquell coneixement que és directe i immediat, sense la intervenció de la deducció o el raonament.

**Entendre els moviments més subtils** aprofundint en els fenòmens energètics, que no són visibles a simple vista i que integren el procés de creació.

**Relacionar el procés creatiu de manera transdisciplinària**, és a dir, a través de la utilització de diverses disciplines no només de l'àmbit artístic com podrien ser de la música, la dansa i les arts plàstiques, sinó d'altres disciplines lligades a l'esport, les ciències i les humanitats.

**Consolidar una metodologia pròpia de treball** que em permeti continuar desenvolupant el meu treball creatiu, que em permeti continuar investigant sobre la creació.

**Aprendre el funcionament del meu ritme creatiu**, a saber inspirar-me, és a dir, a respirar cap a l'interior, a entrar en contacte amb la respiració que correspon al moviment vital que ens permet penetrar a l'interior de l'essència creadora.

**Elaborar un corpus teòric amb un llenguatge propi** que m'ajudi a expressar, argumentar i defensar l'acte creatiu.

Crear una base iconogràfica i bibliogràfica.

# METODOLOGIA

Durant el desenvolupament de la tesi, s'han utilitzat diversos tipus de procediments i metodologies que, combinats, han ajudat a construir acuradament aquesta tesi.

Una metodologia acadèmica de caràcter analític, de comparació i síntesi d'informació teòrica que moltes vegades ha estat combinada amb una metodologia experimental que ha permès provar moltes de les informacions analitzades a través de la pròpia experiència corporal i que han permès una millor comprensió de la teoria, una metodologia de creació que ha ajudat a aprofundir en la pròpia investigació i finalment una metodologia reflexiva que ha permès elaborar significats i ha permès descriure el treball creatiu.

Pel que fa a la metodologia acadèmica, s'ha dut a terme una important fase de documentació i de recerca per tal de crear una bona base que ha permès comprendre clarament tots aquells aspectes que han sigut aprofundits posteriorment en la metodologia experimental i que a la vegada han contribuït a poder realitzar una activitat reflexiva amb més profunditat. En aquest apartat hi ha hagut dos objectes d'estudi que hem analitzat i aprofundit. Un d'ells és el terme Eurítmia i l'altre, el Traç. □

L'eurítmia ha estat analitzada des de diverses perspectives tant els seus antecedents i formes i com les seves intencions i aplicacions. Per donar coneixement d'aquests termes s'han fet servir diverses fonts bibliogràfiques, documents audiovisuals, conferències i seminaris. □

Un dels punts importants en aquest apartat ha estat l'estada al Goetheanum, seu de l'antroposofia on va néixer l'eurítmia antroposòfica (Suïssa), i a la Universitat Alanus Hochschule (Alfter, Alemanya), una de les dues úniques universitats on s'estudia l'eurítmia com a ensenyament curricular. Un lloc on he pogut experimentar tant en l'àmbit teòric com pràctic l'eurítmia antroposòfica que m'ha permès penetrar en el sentit del terme.

El traç també ha estat un terme analitzat acuradament que he anat contrarestant i coneixent a través de diverses experiències personals amb diferents eines de traç. També he conegut artistes que utilitzen el traç en les

seves obres i he participat en una exposició internacional sobre artistes que tracen de forma performàtica.

En aquesta fase, també he dut a terme una exploració del cos i les seves pràctiques, entenent el cos físic, emocional i espiritual com a eina imprescindible per fer tot el procés creatiu que treballaré posteriorment. En aquest apartat m'he centrat en l'estudi del cos des d'una vessant tant teòrica com pràctica utilitzant diverses pràctiques i tècniques corporals que m'han permès una millor consciència corporal. Així he treballat el cos des de diverses vessants. Des de la part més física del cos he treballat diverses danses (contact, butoh...), he realitzat diversos cursos de consciència corporal (tècnica Alexander), consciència del moviment, pràctiques del seitai i he practicat diverses arts marcial. Per aprofundir en el cos més mental i el funcionament de la ment, he realitzat diversos treballs terapèutics que m'han ajudat a entendre com funciona la nostra ment i quins són els seus recursos, a més de diversos cursos d'Antroposofia (biografia antroposòfica, treball amb els temperaments, art de la paraula...). Per treballar la part més subtil del cos, entendre les energies més subtils, he fet cursos de veu, cursos de canalització i xamanisme que m'han ajudat a desenvolupar tota una comprensió més subtil del cos. Tots aquests coneixements quedaran reflectits durant el desenvolupament d'aquesta tesi.

Un altre dels factors importants ha sigut l'estudi dels mètodes de preparació tant del cos com de l'espai de treball. Per fer-ho m'he fixat en les diverses disciplines dels artistes que tenen el cos com a nucli de l'acció: ballarins, cantants, músics, actors, esportistes, etc.

En aquest apartat també he indagat en el terme persona i la seva relació amb el so i la seva visibilitat. Així m'he endinsat en el món del sons i les vibracions a través de l'estudi teòric i a la vegada pràctic i s'ha anat perfilant la idea de com cada persona té una identitat rítmica determinada, una eurítmia pròpia.

Un altre tema important ha estat la indagació en els estats alterats de consciència, estats d'obertura de consciència que són propicis a l'obtenció de coneixements. Per fer-ho m'he servit de bibliografia, documentals i pràctiques que m'han ajudat a comprendre aquest terme.

El desenvolupament de la metodologia creativa ha sigut un dels punts més importants de la tesi. Aquí he pogut aprofundir en l'estudi de la plasmació de les eurítmies del cos, de les pulsions expressives que mouen el cos, a la vegada que he pogut posar en pràctica tots aquells aspectes que han sigut prèviament documentats i investigats en l'apartat de caràcter més acadèmic. D'aquesta manera he aprofundit en la pròpia pràctica artística i he pogut consolidar una eurítmia personal que es manifesta mitjançant el traç i en conseqüència, crea l'obra.

Aquesta metodologia serà més desenvolupada i desgranada al capítol 5, que parla sobre l'experiència eurítmica del procés creatiu propi. Cal dir també que paral·lelament al desenvolupament del treball personal, també he realitzat una sèrie d'exposicions, *performances* que m'han ajudat a mostrar i contrarestar amb el públic allò que he estat estudiant i desenvolupant, fet que m'ha permès sentir el coneixement des del meu propi cos.

També ha sigut molt important la docència, que m'ha permès contrarestar aprenentatges i trobar formes de comunicar-me a través de la pràctica.

Tot aquest procés ha sigut molt intens, cada vegada m'han anat sortint nous interrogants i nous camins per seguir investigant en un futur.

Finalment la metodologia reflexiva m'ha ajudat a reorganitzar i contrarestar tota la informació obtinguda durant l'evolució de la tesi i m'ha ajudat a generar un discurs comprensible.



# INTRODUCCIÓ

Iniciaré aquesta tesi amb un text mare, un text que embolcallarà, sostindrà i connectarà tota la tesi i que s'anirà desgranant al llarg de la recerca. Un text que ens portarà directament al cor de l'activitat artística, un cor que batega amb força i que actuarà de baix continu <sup>3</sup> durant el transcurs d'aquesta tesi i del procés creatiu. Un text que fa referència al propi procés creatiu on tot artista es pot sentir reflectit en algun moment.

*Trio el lloc on desenvoluparé l'acció.*

*Decideixo curosament el material, el suport i la roba que utilitzaré. Sóc conscient que tot influirà i condicionarà el procés creatiu.*

*Em familiaritzo amb l'espai on duré a terme l'acció creativa mentre escalfo i preparo el meu cos <sup>4</sup>.*

*Faig estiraments corporals.*

*Medito per calmar la ment, centrar els meus pensaments.*

*Poc a poc el cos es destensa.*

*Sento la respiració. Em deixo respirar. Vaig donant espai al meu cos per recuperar una respiració completa, aquella respiració que mou tot el cos, aquella respiració que em correspon. Cada dia una mica més profunda. Em reconec. Reconec el meu cos, les meves emocions, allò que penso, la meva inseguretats, aquella part del cos tens... però no ho jutjo.*

*Així és com estic avui i ara. Ho accepto.*

*Sento el centre <sup>5</sup> del meu cos. Ara ja estic preparada per obrir-me <sup>6</sup> a la pràctica creativa.*

*Entro dins del meu cos, un lloc desconegut per trobar el traç original, el gest que em connecta amb l'origen de mi mateixa.*

*Tinc por, però dins meu hi ha una gran seguretats. Sé que a partir d'aquest moment ja no podré controlar allò que esdevindrà. Sempre, en el procés creatiu hi ha alguna cosa misteriosa que mai sabré què és, quelcom que farà possible la màgia de donar a llum a una nova creació, quelcom que farà possible composicions impossibles de pensar a priori, però també sé que estic preparada per acollir, acompanyar i donar visibilitat a allò que passarà. Confio i m'entrego a la creació.*

<sup>3</sup> En música s'entén com a baix continu aquella veu del baix sobre la qual s'executen els acords de l'acompanyament, sovint xifrats. És una tècnica molt utilitzada en l'època barroca.

<sup>4</sup> Des d'una visió holística, s'entendrà el cos com a aquella unitat complexa formada per un conjunt de sistemes independents que componen la nostra persona (Veure apartat 2.3).

<sup>5</sup> El centre és el terme que s'utilitzarà per designar aquell lloc on la persona troba l'equilibri personal a nivell físic, nivell mental, nivell emocional i nivell espiritual (Veure apartat 5.2).

<sup>6</sup> L'obertura és el terme que s'utilitzarà per parlar del moment en què la persona es disposa o s'obre a la pràctica creativa (Veure apartat 5.2).

Pàgina anterior

Fig. 1. *Eurítmies del traç*, n<sup>o</sup>6. 2010. Dibuix performàtic. Creta sobre paper. 250x250cm. Obra de l'autora.



7 Quan parlo de sentir, no em refereixo a aquell sentir que podem dur a terme a través del cinc sentits (oïda, gust, tacte, vista i olfacte), sinó a un sentir interior, de naturalesa intuïtiva que va més enllà dels sentits convencionals.

8 S'entendrà com a pulsio aquell aspecte latent i rítmic que és fruit d'una necessitat expressiva i que es manifesta en forma de moviment o impuls molt subtil al nostre cos (Veure apartat 3).

9 S'entendrà com a vibració aquell moviment subtil que provoca un moviment a un cos (Veure apartat 1.2).

10 La paraula subtil s'utilitzarà per designar allò que és difícil de copsar. Allò gairebé imperceptible o que és difícil de percebre amb els sentits convencionals i que es necessita una gran capacitat sensorial per poder-ho captar.

11 La creta és una eina de traç que consisteix en pigment en pols amb argila i aglutinat amb goma de metilcel·lulosa. És similar als pastels però més dura i grassa.

12 El traç és el rastre que queda com a conseqüència d'un moviment interior (de l'ànima) i exterior (de la corporeïtat) i es pot executar en diferents mitjans i sobre tota manera de suports. (Veure apartat 4)

13 S'entendrà per "estar present" quan una persona està situada mentalment i físicament en l'ara i en l'aquí.

14 Fluir és un estat concret vinculat al moviment en què s'experimenta el lligam entre els diversos elements que formen part d'una creació (Veure apartat 5.3).

15 S'utilitzarà la paraula dicció per parlar de la forma com serà fet el traç (Veure apartat 4.1).

16 S'entendrà com a comprensió aquell coneixement nascut de l'experiència personal directa (Veure apartat 5.5).

*Em deixo sentir <sup>7</sup> allò que emana del meu interior; humilment i sense pretensions.*

*Del més intern sento una pulsio <sup>8</sup>, una veu interior que necessito expressar; una pulsio que genera una vibració <sup>9</sup> dins el meu cos, un moviment subtil <sup>10</sup> que té un ritme i una cadència concreta. Tinc la necessitat de veure què és allò que em mou per dins. Porto aquest moviment a les mans. De les mans a les cretes <sup>11</sup>. De la creta a sobre un paper en blanc, un paper que m'acull. De cop s'inicia el contacte, un contacte d'allò més intern i extern. Comença la màgia i sorgeix el traç <sup>12</sup>.*

*Traço allò que sento ara, allò que està vivint tot el meu cos (des del meu cos físic, allò que penso, allò que m'emociona, allò que sóc conscient, allò que sóc inconscient, allò intern a mi, allò extern..) tot allò que sóc es concentra i es troba dins el traç.*

*Mentre traço estic present <sup>13</sup>. No sóc el meu cos però sóc cos, no sóc les meves emocions però sóc emoció, no sóc l'espai però sóc espai, no sóc el traç però sóc traç... Sóc tot allò que flueix entre tots els elements que participen de l'acte creatiu. Segueixo allò que sento. Estic més present i concentrada que mai però a la vegada s'han difós els límits del meu cos i l'espai.*

*Noto la connexió de tot allò que m'envolta. Tots estem dins una mateixa dansa. Allò conscient i allò inconscient, tot allò que aparentment semblava inconnex, ara s'harmonitza en un traç fluït <sup>14</sup> mentre es va gestant una nova forma.*

*Continuo traçant.*

*Cada traç és diferent, únic, fruit d'una dicció <sup>15</sup> que vindrà determinada per aquell instant.*

*Aquest traç sobre el paper genera nous moviments al meu cos.*

*Traço ritmes, formes, símbols, símbols arcaics... tot allò que hi ha dins i fora i més enllà de mi. Quantes coses que hi ha dins un traç! Apareixen comprensions <sup>16</sup> que posseeixen el meu cos. Em sento part de la creació i al mateix temps creadora. Una combinació estranya però que la sento com a natural i a la vegada sobrenatural.*

*Sento la llibertat mentre traço. Una llibertat que neix d'un profund lligam i sentit de pertinença i unió amb tot allò que m'envolta.*

*Traçant entenc el fluir de la vida. Com m'agradaria aconseguir tenir aquest estat a la meua vida quotidiana.*

*Llavors arriba un moment que aquella pulsio que m'ha fet traçar deixa de ressonar. El meu cos es para.*

*Ja he dit allò que havia de dir.*

*Ara toca separar-me del vincle que s'ha generat entre l'obra i jo. Em costa desprendre'm d'allò que s'ha creat però me'n separo lentament mentre surto del dibuix. Ja no formo part del dibuix. Ara ja no som una unitat, sinó que som dos elements separats. S'ha acabat el procés creatiu. Estic buida, cansada i descansada. Necessito recollir-me i agafar energia per tornar a començar una nova creació.*

Amb aquestes paraules s'ha començat a desvelar el procés creatiu. Un procés intens i vivencial. Un procés on tot allò que sóc està participant d'una dansa harmoniosa que segueix un ritme concret. Un ritme que ve marcat des de l'interior del cos i a la vegada va més enllà d'ell.

El traç, doncs, no és un simple rastre, sinó que és una energia que s'expressa i vibra un estat concret del cos quan l'artista es troba en estat creatiu.

Per poder parlar del procés creatiu i de l'artista ens aproparem al procés vital d'un músic, concretament a la recerca d'un cantant. A través de la recerca d'un cantant, es veurà més clarament la recerca artística i així podrem explicar amb més profunditat el procés creatiu.

Tot músic, concretament un cantant, busca el seu so, aquell so que correspongui al seu ser, a la seva vida. Un so que en pronunciar-se es faci la màgia, vibri i tingui el màxim d'armònics <sup>17</sup> possibles per tal d'arribar al màxim de gent possible.

Per arribar a aquest so, aquest cantant es prepara intensament i continua treballant durant tota la vida per mantenir-lo. És tracta d'una recerca vital. Un cantant ha de ser un músic, conèixer el llenguatge musical, conèixer també l'aparell fonador per entendre com es crea un so, aprendre a utilitzar el seu instrument, que en el seu cas és el seu propi cos, ha d'aprendre a treballar conjuntament amb les emocions per tal que enriqueixin el seu cant sense perjudicar l'emissió de la veu quan una emoció es desborda.

<sup>17</sup> El Diccionari de la llengua catalana de l'Institut d'Estudis Catalans (DIEC), en la seva segona acceptió, defineix harmònic om a so parcial en relació harmònica de freqüència dels diversos en què es descompon un so musical.

Però abans de pujar a l'escenari un cantant buscarà un estat idoni. Escalfarà la veu i el seu cos per tal d'emetre aquell so que correspon a la seva naturalesa humana. Un so que li aportí plenitud. Caldrà, a més, tenir en compte el lloc on aquell so serà emès: si és a l'aire lliure, si és un auditori, etc. Tots aquests elements aportaran unes característiques concretes a la veu que serà emesa.

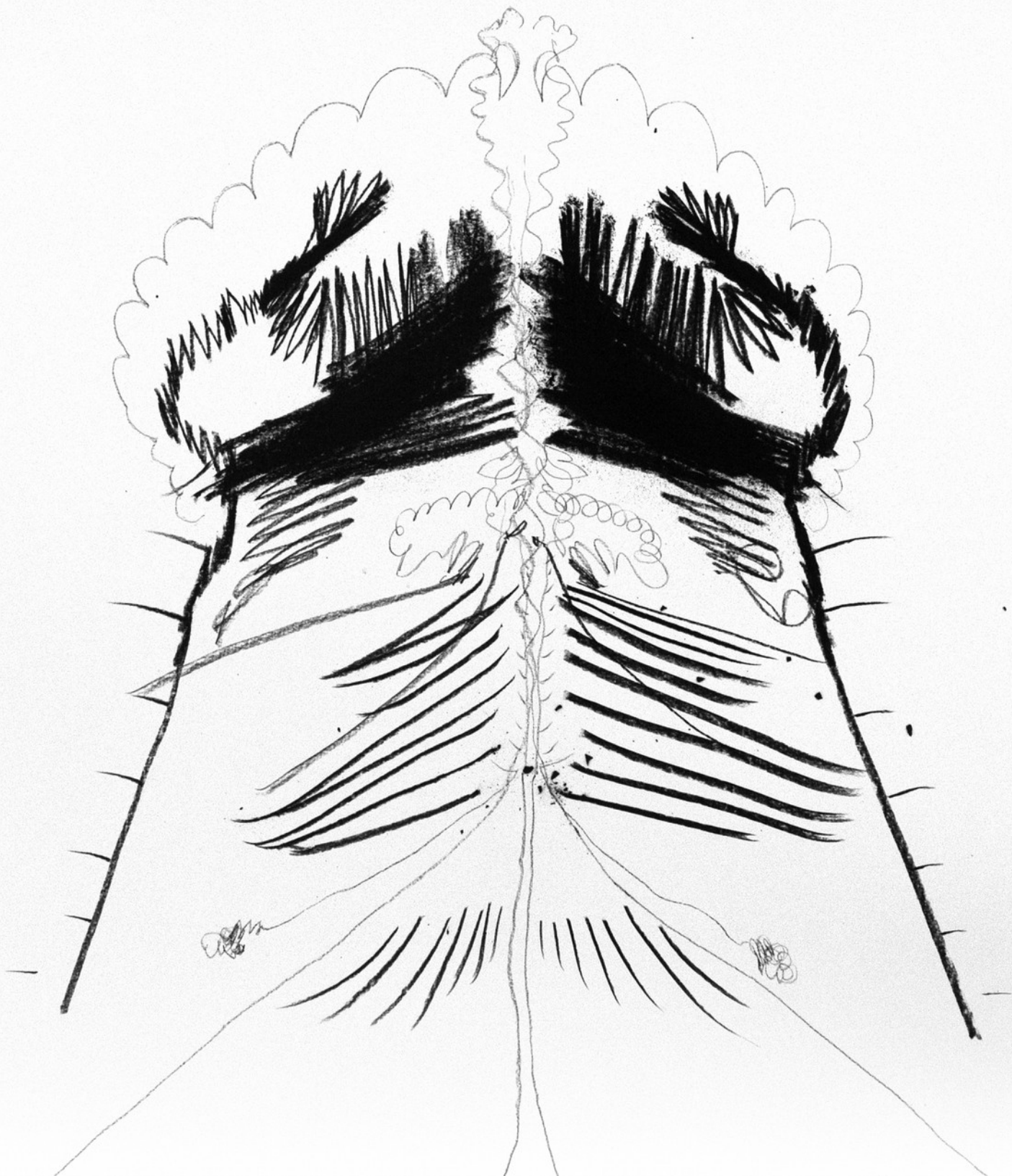
Per tant, cada vegada que un cantant emet un so, coneix perfectament allò que està emetent i com ho està emetent. Sap què vol transmetre i gestionarà tot els elements per fer-ho possible. Es prepara durant temps, però quan canta es deixa cantar, permet que la creació canti a través seu. Així doncs, un cantant funciona igual que un artista que traça, però la diferència és que el traçador no canta, sinó que crea imatges que es faran visibles al nostre ull en el moment que el traç contacta amb el paper. Un artista que traça, igual que un músic, coneix què és tot allò que s'està movent quan s'expressa.

Aquesta tesi invita a penetrar a les entranyes de la creació i a desvelar el secret de l'ofici d'un traçador, amb la voluntat que s'entengui allò que fem els artistes.

Perquè hi hagi una creació artística, s'ha d'establir un acte d'harmonització, s'han de conjugar diversos elements per tal que es pugui realitzar un traç. Aquest fenomen l'estudiarem a través de l'*Eurítmia*, una paraula d'origen grec que significa bon ritme i que vol dir moure's en harmonia. L'Eurítmia ens ajudarà a parlar sobre el procés creatiu i serà el terme que ens permetrà estructurar la tesi de la manera següent:

- Capítol 1- Les fonts de l'eurítmia: es centrarà en la comprensió de l'eurítmia.
- Capítol 2- L'eurítmia, el ritme de la creació: es parlarà de la qualitat harmoniosa del ritme creatiu.
- Capítol 3- La pulsio de cada eurítmia: es focalitzarà en la pulsio, en el naixement de tota eurítmia creativa.
- Capítol 4- L'eurítmia del traç: es focalitzarà el moviment de traçar.
- Capítol 5- L'experiència eurítmica: del traç: es desgranarà la pròpia pràctica creativa i es parlarà d'altres artistes contemporanis que tracen.
- Capítol 6- La lectura eurítmica: s'explicarà com sentir el ritme del procés creatiu.





1

LES FONTS DE L'EURÍTMIA



# 1 LES FONTS DE L'EURÍTMIA

## Resum

*En aquest capítol introduïrem i aprofundirem el terme Eurítmia, paraula d'origen grec que significa bon ritme, ritme harmoniós, terme que ens ajudarà a parlar i desgranar el procés creatiu al llarg d'aquesta tesi.*

*Baixarem a les profunditats de l'eurítmia, analitzarem el terme, buscarem diferents usos de la paraula fins arribar a l'Eurítmia Antroposòfica, art del moviment descrit per Rudolf Steiner. Un art que té els seus orígens en les danses sagrades de l'antiga Grècia i que ens vol mostrar a través del moviment del cos aquells moviments que fan possible la creació de la paraula. Cada paraula té un so i cada so provoca un moviment concret.*

*A través de l'eurítmia el que s'intentarà és aprendre a sentir la vibració interior, entrar a les seves profunditats per extreure la seva essència i expressar-la visualment a través del gest.*

*Així, a través de l'art de l'eurítmia podrem fer visible allò que no veiem del procés creatiu, però que està present i és la base de tota acció artística.*

## INTRODUCCIÓ

Tot procés creatiu posseeix un ritme. Aquest ritme capaç de vincular els diversos elements que formen part de l'acte creatiu (allò que necessita expressar l'artista, la predisposició del cos per fer possible l'expressió, els materials que utilitza per expressar-ho, la superfície on ho plasmarà, l'espai que l'acull), a aquest ritme harmonitzador l'anomenarem Eurítmia.

Penetrar en l'eurítmia és penetrar en el ritme de la creació, en la comprensió del procés creatiu i en el funcionament d'aquell moviment que fa possible tot acte creatiu.

Per comprendre l'eurítmia he anat als orígens de la paraula. He començat estudiant la seva etimologia, definicions i usos que s'han fet des de diferents autors a través de diverses fonts bibliogràfiques fins arribar a l'eurítmia antroposòfica, una disciplina artística que busca fer visible el moviment de la creació de la paraula.

Per entendre bé el significat de l'eurítmia antroposòfica i experimentar-la a través de la meua pròpia pell, vaig començar visitant l'escola Waldorf la Llavor (Olot), una escola de base antroposòfica on s'utilitza l'eurítmia com a

Pàgina 38

Fig. 1.1. *Sense títol*. 2014. Creta sobre paper. 50x60cm. Alanus Hochschule. Obra de l'autora.



18 El Goetheanum és la seu de l'Escola Lliure Superior per la Ciència Espiritual i la Societat Antroposòfica General. Va ser construït segons els principis de Rudolf Steiner.

En aquest centre s'organitzen discursos, col·loquis especialitzats, exposicions, i representacions teatrals d'eurítmia.

També hi ha congressos internacionals, conferències i formacions de diferents tipus, tant científiques com artístiques (ensenyament, agricultura, medicina, terapèutica...).

Està situat a uns 10 km de Basilea, Dornach.

El primer Goetheanum es va construir el 1913 i va ser inaugurat el 1920 i destruït per un incendi provocat el 1923. Tenia un estil de construcció orgànica, en què, igual que una planta, cada part, cada forma, cada color estava en estreta relació amb el tot i aquest tot estava dividit en parts úniques mitjançant la metamorfosi. Era un edifici que destacava per les seves formes angulars on no existia cap angle recte. Tenia moltes influències del modernisme.

El segon edifici va ser projectat el 1924 i començat a construir entre el 1925 i el 1928 després de la mort de Steiner. Va ser el primer edifici monumental de la història de l'arquitectura que va utilitzar formigó per desenvolupar les seves formes plàstiques.

Aquest edifici, però, no va ser totalment acabat fins el 1998. Quan Steiner va morir, només havia deixat clar com era l'exterior. Així que és una incògnita com havia de ser el seu interior.

Com ja hem dit, R. Steiner va destacar com un dels pioners en l'arquitectura orgànica, un corrent del que van sobresortir arquitectes com Gaudí, Lloyd Wright o Alvar Aalto.

A més d'aquest edifici, al seu voltant, també hi ha tot un veïnat de cases vinculades a la recerca antroposòfica i educativa. El Goetheanum, la casa Duldeck i la casa de vidre "Felsi" varen ser declarats patrimoni cantoral i nacional.

Societat Antroposòfica General (2010).

assignatura durant el desenvolupament de l'aprenentatge escolar i allà vaig veure les seves aplicacions en el camp de la pedagogia. Amb aquella petita introducció no en tenia prou per comprendre l'eurítmia, de manera que vaig decidir emprendre un viatge a l'origen, a les fonts antroposòfiques. Primer vaig anar allà on es va gestar l'eurítmia, al Goetheanum<sup>18</sup>, a Dornach, Suïssa. Allà vaig poder veure i conèixer l'eurítmia segons l'enfocament antroposòfic.



Llavors vaig anar a Alemanya, a l'Alanus Hochschule, una Universitat situada a Alfter, un poblet prop de Bonn. L'Alanus és una de les dues universitats on l'eurítmia és un ensenyament curricular (Bachelor i Master). Aquella estada a l'Alanus em va impactar molt, no era una universitat com les que havia visitat fins llavors. Era una universitat al mig del bosc, nascuda de la simbiosi perfecta entre les arts i les ciències, on l'eurítmia era tractada des d'un enfocament multidisciplinar perfectament estudiat. Allà vaig poder veure els vincles d'unió que hi havia entre el treball que realitzaven els euritmistes i el meu treball com artista.

Fig. 1.2. *El Goetheanum*. 2012. Dornach (Suïssa). Arxiu de l'autora.

Aquest viatge em va provocar la necessitat de dur a terme una estada de tres mesos (2014) per aprofundir, sentir i experimentar l'eurítmia. Necessitava conèixer més sobre l'eurítmia i destil·lar-ne la seva essència. Durant aquests tres mesos vaig participar cada dia a les classes dels diferents nivells i màsters, seminaris i tallers organitzats per la Universitat.

Però la recerca no va acabar aquí. Per aprofundir, experimentar i comprendre més la naturalesa eurítmica, vaig rebre una beca de creació a Sant Martí d'Empúries<sup>19</sup>, el primer lloc on van posar els peus els grecs durant l'expansió grega pel Mediterrani. Durant tres mesos (2014) vaig poder visitar regularment les ruïnes d'Empúries<sup>20</sup> i treballar entre els seus jaciments, concretament a les ruïnes del temple d'Esculapi i el moll, i viure davant del Mar Mediterrani.

Gràcies a aquesta estada, juntament amb boniques vetllades amb filòlegs de grec i professors de filosofia, em vaig endinsar en el món grec que em va ajudar a conèixer en quin context vivia l'eurítmia en aquella època.

Tot això ens ajudarà a entendre l'eurítmia i a respondre les següents preguntes: Què fa un euritmista? Com s'aprèn l'eurítmia? Quins són els seus orígens? Quina relació s'observa amb altres danses? Què és l'eurítmia per un euritmista?

Així, l'art de l'eurítmia desenvolupat per Rudolf Steiner ens donarà les bases per poder desgranar i parlar sobre el procés creatiu.

19 Sant Martí d'Empúries va ser el primer lloc on es van establir els comerciants grecs procedents de Focea a la primera meitat del segle VI aC, i que anomenaren la Palaia Polis (ciutat antiga). En aquella època era una Illa i era ocupada ja des de l'edat de bronze final i la primera edat del ferro per una població indígena que havia mantingut contactes amb comerç fenici. Poc temps més tard els emporitans crearen un nou nucli urbà a terra ferma al sud de la badia natural, garantint el control de les instal·lacions del port que es coneix com a "Neàpolis" (ciutat nova). La ciutat grega d'Emporion, amb els nuclis de la Palaia Polis i de la Neàpolis, va desenvolupar la seva activitat urbana des del segle VI aC fins a la presència romana l'any 218 aC, quan el port emporità és utilitzat com a punt d'entrada a la península per a les tropes romanes en la seva lluita contra l'exèrcit cartaginès.

20 Les ruïnes d'Empúries és un jaciment on conviuen les restes d'una ciutat grega amb les d'una ciutat romana, l'antiga Emporiae, creada a inicis del segle I aC sobre les estructures d'un campament militar romà instal·lat durant el segle anterior. Va ser la porta d'entrada de la cultura grega i romana a la península Ibèrica. Empúries es troba al municipi de l'Escala, davant del mar, al sud de la badia de Roses.



Fig. 1.3. Dibuixant dins el temple d'Esculapi. Ruïnes d'Empúries. 2014. Beca Primavera. Sant Martí d'Empúries. L'Escala. Arxiu de l'autora.



# 1.1 LA RECERCA EURÍTMICA

21 GDLC. Gran Diccionari de la Llengua Catalana. (veure recursos electrònics)

## ETIMOLOGIA DE LA PARAULA EURÍTMIA

Si busquem l'etimologia d'aquesta paraula, trobarem que prové del grec eurythmía (εὐρυθμία), paraula que està composta per les següents parts:

L'arrel de la paraula (ῥυθμός) rhythmós, que vol dir ritme, el prefix (εὐ) eu- que vol dir bo i el sufix (-ία) -ia que designa una qualitat. Així doncs l'eurítmia pot ser entesa com “el bon ritme” o “ritme harmoniós”.

Si busquem al diccionari <sup>21</sup> l'arrel de la paraula (ῥυθμός) rhythmós, que vol dir ritme, trobarem que el ritme es defineix com aquella pauta regular de moviment repetida en l'espai i el temps. També es defineix com a proporció de temps entre diversos sons, moviments, fenòmens o actes repetits. En ecologia i fisiologia es parlarà d'aquell fenomen característic de processos vitals que es presenta amb una regularitat periòdica, sigui a l'escala cel·lular, com el ritme de divisió cel·lular, sigui a l'escala de l'organisme (circadiari, estacional, etc.). Fenomen que es repeteix a intervals regulars (com el ritme del cor). En música és el moviment que hom imprimeix a la música, de la qual és un element essencial. O en poètica és la repetició successiva d'un element dins un vers. Segons aquestes definicions, trobem ritme en la música i altres arts però també trobem el ritme en el pas de les estacions, l'alternança del dia i la nit, les fases lunars, el cicle menstrual de la dona, la gestació d'un fètus, el moviment de la respiració, el batec del cor... entre altres. Tots els éssers vius segueixen uns ritmes que els regeixen. Tot el que ens envolta segueix un ritme.

El prefix (εὐ) eu- vol dir bo, ben, i denota perfecció, veritat, correcció. El prefix eu- el podem trobar en paraules com: Eulàlia (la ben parlada), Eugènia (bon origen, ben nascuda), eufonia (so agradable, bon so), eucaliptus (ben cobert), Eucaristia (bon agradar, agraïment), eufemisme (el bon dir), eutanàsia (bon morir) i moltes més.

22 Segons Rossem (2011), un diàleg socràtic és un mètode segons el qual els participants intenten investigar d'una manera més o menys estructurada la veritat i el valor de les seves opinions, amb la intenció de respondre a les preguntes escollides per ells mateixos. El material de les seves investigacions és la seva pròpia experiència i per tant es tracta d'una experiència que han viscut aquí i ara o d'alguna cosa que els va passar en el passat. Els participants s'intenten entendre els uns amb els altres. Però això no vol dir que arribin a un consens.

Diàlegs socràtics fa referència a Sòcrates, mestre de Plató, i es considera que va emprendre les investigacions retòriques amb els seus alumnes aproximadament fa 2500 anys. La confrontació entre les diferents opinions i paraules era la manera per a consolidar opinions més profundes i minucioses.

## DEFINICIONS DE LA PARAULA EURÍTMIA

En un diccionari terminològic grec hi trobem la següent definició:

“moviment ben rimat, cadència, harmonia” (llenguatge musical); aplicat a un cos, té el significat de “proporció harmoniosa, gràcia, dignitat”.

Una altra definició la trobem al *Diccionario de la lengua española (DRAE)*, que ens diu:

“Bona disposició i correspondència de les diverses parts d'una obra d'art” o “Regularitat del pols”

Així veiem com la paraula eurítmia farà referència a una qualitat del moviment, un bon ritme o un ritme harmoniós.

El contrari d'eurítmia seria “arítmia”, que amb el prefix de la negació (a-) ens indica aquella qualitat de no tenir ritme. En aquest cas, la paraula ens parlarà d'un mal funcionament del cor.

## USOS DE LA PARAULA EURÍTMIA AL LLARG DE LA HISTÒRIA

La paraula eurítmia no és una paraula gaire usada en el nostre parlar quotidià, però la podem trobar en diversos contextos relacionats amb les arts com la música, la poesia, la literatura, la dansa, l'arquitectura, el disseny...

Per exemple podem parlar de l'eurítmia d'una poesia, d'un quadre, d'una peça musical, d'un edifici. L'eurítmia d'un gest. També podem parlar de l'eurítmia d'un ocell, l'eurítmia d'una persona i l'eurítmia de la vida. Però entenent que l'eurítmia sempre fa referència a un moviment en procés, al bon moviment de disposició, d'ordre o d'harmonització de totes les parts que componen un tot.

A continuació veurem alguns exemples on la paraula eurítmia ha estat present.

Si ens remuntem a finals del segle IV a. C., a la Grècia antiga trobem la paraula eurítmia en el diàleg<sup>22</sup> de Sòcrates amb Pisties on s'utilitza el terme eurítmia per referir-se a les bones proporcions. En el diàleg discuteixen sobre com fer una armadura eurítmica per una persona que no és eurítmica.

Tal com ens diu Tatarkiewicz (2000), Pisties, era un fabricant d'armadures. Segons ell, les armadures tenien bones proporcions si s'ajustaven al cos. ¿Però què passaria si les armadures estan preparades per un cos mal proporcionat? Com fer una armadura eurítmica per algú que no estava format eurítmicament? El dubte de Pisties era si havia de preocupar-se per ajustar les armadures al cos o buscar només les bones proporcions. Pisties ens dirà doncs que la cuirassa havia d'ajustar-se al cos i que aquest fet era el que constituïa bones proporcions. La solució a la paradoxa era que, probablement, les bones proporcions d'una armadura no poden ser les mateixes que les del cos humà. Sòcrates, per aclarir el problema, va introduir una altra important distinció: en realitat Pisties no parlava de proporcions que són belles per si mateixes, sinó belles per a un mateix. No és el mateix la bellesa d'una cosa per si mateixa que la bellesa per al que la utilitza. Així acabaran que existeixen dues eurítmies, però per Sòcrates només n'hi haurà una d'eurítmia, aquella on els dos tipus de bellesa coincideixen amb l'adaptació i la conformitat al fi.

Un altre exemple el trobem amb Marc Vitruvi Pol·lió (Marcus Vitruvius Pollio) arquitecte, enginyer i tractadista Romà del segle 1 a. C que va escriure el tractat teòric d'arquitectura en deu llibres (*De Architectura*, escrit entorn del 27-23 aC i dedicat a August), un tractat on parla de la manera d'entendre l'arquitectura tant en l'àmbit conceptual com operatiu, on utilitza el terme eurítmia com una part de l'arquitectura.

D'acord amb la traducció d'Oliver (2011) de la Obra de Vitruvi (capítol 1, l'article 3er.) afirmà que les qualitats de l'arquitectura són tres: *firmitas*, *utilitas*, *venustas* és a dir, que sigui ferma, útil i bella. Si ens endinsem en aquest mateix apartat, continua dient que l'arquitectura està conformada per sis elements que constitueixen l'eix de la seva teoria edificativa, tots ells vinculats entre si i capaços de regular un subtil ordre geomètric de les parts amb el tot. Així diu que l'arquitectura es compon de l'ordenació, de la disposició, de l'eurítmia, de la simetria, de l'ornament i de la distribució.

Més endavant, aquest mateix autor defineix eurítmia de la següent manera:

Eurítmia és l'aspecte elegant i bell, és una figura apropiada per la conjugació dels seus elements. A l'eurítmia s'hi arriba quan els elements d'una obra són adequats, quan simètricament es corresponen a l'altura respecte a l'amplada, respecte a la longitud i en tot el conjunt brilla una adequada correspondència. (p.70).

Una altra definició d'eurítmia la trobarem en una traducció feta per Perrault (1981) de la Obra de Vitruvi, on posa en relació l'eurítmia i la persona.

La proporció que també s'anomena eurítmia, és la que forma el conjunt de totes les parts de l'obra i els dóna un bell aspecte quan l'altura correspon a l'amplada i aquesta a la seva llargada, i tot en la seva justa mesura. Es defineix dient que proporció és el respecte de tota l'obra amb les seves parts, i el que les parts tenen separatament amb la idea del tot, segons mesura d'alguna d'elles. Igual que al cos humà hi ha respecte a la relació entre el peu, la mà, el dit i les altres parts: així un membre particular dóna a entendre la mida del tot: per exemple, per al diàmetre d'una columna d'un Tríglif es fa judici de la mida d'un temple. (p.23).

Després d'haver agafat diferents traduccions del mateix tractat ens adonem que existeixen tantes traduccions d'eurítmia com a autors hi ha del tractat *De Architectura*. □

P.H. Scholfield (1971) ens explica la dificultat de definir el significat de la paraula eurítmia en el text de Vitruvi ja que no es sap amb certesa el significat del terme i això provoca que diversos autors hagin traduït d'una manera poc concisa aquest terme. Així en els diversos tractats s'utilitzaran els següents termes per definir eurítmia: proporció, harmonia i fins i tot simetria. □ Finalment la descriu ell com “la graciosa aparença produïda per l'ús de proporcions convenients” (p.32)

Un altre autor que va utilitzar el terme eurítmia va ser Marc Fabi Quintilià (Marcus Fabius Quintilianus), escriptor i mestre de retòrica llatina (aprox. Any 30-95). En el seu llibre *De Institutione Oratoria*, tractat d'oratoría en 12 llibres, trobem el següent escrit on ens apareix i ens intenta descriure la paraula eurítmia. □

També el moviment del cos adequat i amb gràcia és anomenat “eurítmia”, és imprescindible, i no el pot originar altre que la música; d'ell depèn una bona part de l'acció. (Llibre I, capítol X, p. 153)

El terme eurítmia també el trobem definit al llibre *l'Oratòria*: Marc Fabi Quintilià compara l'eurítmia de Vitruvi amb l'eurítmia del llibre 1 capítol X en el seu llibre *L'Orador*:

Eurítmia pot aplicar-se còmodament i sense violència als membres d'un edifici, i coincidir com amb Vitruvi. Doncs així com l'orador ha de compondre el seu cos, rostre, gest i accions amb gràcia, decència i aptitud possible a allò que narra i desitja persuadir, sense sortir-se mai dels

termes del decòrum, bona elecció, i gust, per no causar riures a l'auditori, sinó tenir-lo captivat amb les raons ben significatives dels gestos.

Si ens acostem més cap a la contemporaneïtat ens trobem que Salvador Oliva, traductor, professor i poeta català nascut el 1942, utilitza el terme eurítmia en el seu llibre *la Mètrica i el Ritme de la Prosa* per explicar l'estudi del ritme de la prosa. Concretament parla sobre la “mesura eurítmica” que fa referència al fluir del ritme de la prosa i diu

...se'ns obre camí que permetrà a la crítica literària de mesurar l'eurítmia de qualsevol text donat. En altres mots: podem formalitzar i explicar aquelles característiques que fan que la prosa d'un text sigui més o menys fluïda, és a dir, més o menys eurítmica. I aquestes característiques no són sinó una part substancial de la que Jakobson va anomenar “funció poètica del llenguatge”. Una gran part d'allò que entenem per “escriure bé” no és sinó la capacitat de l'escriptor per generar una prosa eurítmica. (1992, p.144)

Joan Salvat-Papasseit (1894-1924), poeta barceloní. En el seu llibre *Mots-propis i altres proses* (1975) hi trobem *Concepte de poeta*, ens parla sobre el ritme de la vida i la seva dansa eurítmica única per cada persona, una eurítmia que cada poeta posseeix

El ritme d'una Vida (una meditadora solitud, una acció de profeta, un sacrifici així) pot ésser una dansa solament. L'eurítmia és en la dansa, diversa i guaridora d'immutables destins. I una filosofia pot ésser establerta per mercè de la dansa. Inventar un sistema filosòfic contra els ja preestablerts, els uns damunt els altres, dintre les metafísiques és una solució. No dintre de la vida. La reflexió severa del filòsof que estima rarament perquè coneix els fons del fons de l'home, contradiu la veritat, que no pot existir si no és formosa: però el Poeta viu, i no hi ha cap sistema que valgui una conjura del Poeta.

Émile Jaques-Dalcroze compositor, educador i músic d'origen suís (1865-1950) utilitzarà el terme eurítmia per designar el seu mètode d'educació musical integral pel ritme i per al ritme per l'aprenentatge i experiència de la música a través del moviment corporal. Es tracta d'una forma d'aprendre orgànica on la música no és un llenguatge extern a la persona, sinó que cada un la integra al cos. Aquest mètode l'anomenà Dalcroze Eurithmics. Joan Llongueres (1880-1953), pedagog, director musical d'escoles de música i crític d'art barceloní, va introduir el mètode a Barcelona i traduí al català la paraula *Eurithmics* per Rítmica.



J. Llongueres (2002) ens parla d'aquest mètode i diu:

La Rítmica té com a finalitat la representació corporal dels valors musicals, amb l'ajut de recerques particulars, tot tendint a reunir en nosaltres mateixos els elements necessaris per a aquesta figuració, la qual no és sinó l'exteriorització espontània d'actituds interiors dictades pels sentiments que animen la música (p.76)

Si aprofundim una mica més en el pensament de Émile Jaques-Dalcroze i ens endinsem a un dels seus escrits del 1916, ens parla sobre la necessitat de trobar la correlació entre els moviments físics i els moviments de l'ànima abans de emprendre una activitat artística que tingui com a objectiu despertar el temperament, vèncer les resistències nervioses i crear comunicacions ràpides entre les forces imaginatives i les realitzadores. I ens diu:

Així, a través del mètode rítmic es fa conscient a l'alumne de les seves facultats, i se'l posa en possessió dels seus ritmes físics i naturals, i després, gràcies als exercicis d'automatització i de dissolució dels moviments corporals, en tots els nivells de l'espai/temps, així com l'harmonització dels centres nerviosos, l'excitació i ordenació de les funcions motrius, es crea en el seu cervell una llibertat absoluta de control i acció (...) L'objectiu de la rítmica és doncs, buscar regular els ritmes naturals del cos i, gràcies a la seva automatització, crear al cervell imatges rítmiques ben definides. (p.65)

Així utilitzarà el terme eurítmia per designar la representació de ritmes musicals a través dels moviments del cos, buscant desenvolupar les facultats musicals dels estudiants, servint com a base per a un posterior estudi d'un instrument o altres arts "rítmiques" en traduir el so a moviments.

Així veiem com l'eurítmia esdevé una disciplina que busca que la persona i més concretament el músic o artista, pugui expressar-se plenament sense impediments. És a dir, aconseguir que aquelles forces instintives (pensament, emocions, cos físic...) s'uneixin harmònicament durant la pràctica artística, a la vegada que adquireixen la capacitat per adaptar-se harmònicament al seu entorn.

Finalment, una de les persones que utilitzà el terme eurítmia i el va consolidar com un art del moviment va ser Rudolf Steiner (1861-1925), del qual parlarem en el següent apartat amb més profunditat. Per a ell l'eurítmia és l'art del moviment que fa visible a l'espai i a través del moviment corporal, allò que a l'interior de l'ésser humà es manifesta a través de la paraula i la música.

A través d'aquest petit recorregut ja hem vist com el terme eurítmia l'hem trobat definit de diferents formes: proporció, harmonia, flux, bon ritme, moviment del cos adequat i amb gràcia, la gràcia, allò que fa possible la dansa, allò que farà possible la bellesa, l'art, la dansa de la vida... però l'eurítmia també serà una metodologia basada en el moviment i l'harmonització del cos per una integració de la persona, o l'art del moviment, de fer visible a través dels gestos del cos aquells moviments que possibiliten un so.

Un terme que té múltiples interpretacions i de gran dificultat de definir, ja que ens parla de quelcom intangible, però que l'ésser humà té la capacitat de percebre, reconèixer i experimentar i que està en moviment i procés constant. Un terme que ens farà visible el bon fluir i l'harmonia dels diversos elements que intervenen en un tot.

Per tal d'entendre millor l'eurítmia, fixarem la nostra atenció en l'Eurítmia Antroposòfica, ja que la seva comprensió pot fer-nos més conscients del moviment de la creació i de què és allò que passa durant el procés creatiu.



## 1.2 EURÍTMIA ANTROPOSÒFICA

L'Eurítmia Antroposòfica és una disciplina artística que va ser creada per Rudolf Steiner dins el marc de l'Antroposofia a principis del segle XX.

L'eurítmia antroposòfica fa visible, a través dels gestos del cos, aquells moviments que engendra el so de la paraula o de la música. Cada paraula té un so i cada so provoca una vibració amb un moviment concret.

Existeix tan l'eurítmia parlada com l'eurítmia musical, depenent de si s'utilitzen els sons de la paraula com a referència o els sons musicals.

Per conèixer l'eurítmia de prop, vaig desplaçar-me fins Alemanya, a l'Alanus Hochschule. Una experiència que em va iniciar en la comprensió de l'Eurítmia i que condicionà el transcurs d'aquesta tesi i que relataré a continuació.

### ENTRE EURITMISTES:

#### Estada doctoral a l'Alanus Hochschule

Per tal d'entendre i aprofundir en l'eurítmia antroposòfica, vaig dur a terme una estada doctoral de tres mesos, de setembre a desembre de 2014, al Departament d'Eurítmia de la Universitat Alemanya Alanus Hochschule (Alfter-Bonn). L'Alanus Hochschule és una de les dues universitats de tot Europa on es poden cursar els estudis d'Eurítmia. Allà vaig continuar la meua recerca, investigant i experimentant l'eurítmia no només des de la teoria, sinó també amb la seva pràctica.

A l'Alanus Hochschule, vaig poder assistir a classes d'eurítmia dels diferents cursos de *Bachelor* (Grau) i Màster. Em va interessar especialment assistir a les classes d'eurítmia parlada i eurítmia musical, on apreníem el treball específic que fa un euritmista, però també a les altres classes, on es preparava l'euritmista per a la seva pràctica mitjançant la consciència corporal, la teoria antroposòfica, la història de l'art, l'anatomia, escriure amb els peus, la teoria musical, la pronúncia, l'esgrima, la dansa i d'altres matèries.

Paral·lelament a l'assistència a les classes, vaig realitzar diverses entrevistes a diferents euritmistes que em varen parlar sobre la feina d'euritmistes i sobre els estudis d'eurítmia.

Durant la meua estada, també vaig introduir-me en el pensament antroposòfic, i vaig estudiar els dibuixos de Rudolf Steiner que trobem al llibre *Eurytmieformen: zu den Wochensprüchen des antroposophischen seelenkalenders* (Formes de l'Eurítmia, als proverbis del calendari antroposòfic de l'ànima) que en parlaré al capítol 5.1. Aquests dibuixos ens mostren les formes del moviment que ha de seguir l'euritmista per tal de realitzar una meditació en moviment, són moviments específicament creats per a cada setmana i que vaig poder veure representats pels estudiants d'Eurítmia de l'últim curs de l'Alanus Hochschule.

A més, vaig assistir a dos seminaris. El primer va ser "Eurytmielabor", seminari que va aplegar diversos euritmistes d'arreu d'Europa per debatre sobre l'evolució actual de l'eurítmia: què és i què no és l'eurítmia i cap a on ha d'evolucionar. A la vegada, aquest seminari els va permetre mostrar els seus darrers treballs. L'altre seminari que vaig presenciar va ser un seminari d'Embriologia per a estudiants de Màster de teràpia eurítmica, en el qual vam estudiar el moviment de gestació d'un embrió, a través de l'escultura. Aquest seminari el va impartir l'escultor Jochen Breme, un escultor alemany que ens va parlar sobre els moviments creatius de l'embrió i ens va mostrar, mitjançant l'escultura, els moviments que fa el fetus durant el procés de gestació. Gràcies a aquest curs, vaig poder descobrir com tots aquells moviments que ens mouen en la nostra pràctica expressiva, són els mateixos moviments i les mateixes forces que gesten l'embrió durant la seva creació.

Al llarg de l'estada, vaig treballar amb la professora d'eurítmia artística Melaine McDonald, amb qui varem dur a terme un projecte artístic que unia eurítmia, traç i cant i que es basava en seqüències de moviments orgànics que s'entrellaçaven. Malauradament d'aquest projecte no n'ha quedat cap rastre, ja que es va presentar a la sala d'actes de l'Alanus Hochschule un dia de Totengedenken (dia dels morts) durant el qual estava prohibit l'enregistrament d'imatges.

Durant aquesta estada a l'Alanus Hochschule, també vaig realitzar diferents estudis sobre el traç, alguns dels quals es podran veure en els capítols 4 i 5.

Cal dir que els euritmistes em varen acollir com a una euritmista més però que en comptes de moure'm per l'espai, traçava sobre el paper.

Per acabar, recullo unes paraules que va dir Stefan Hasler, director del departament d'eurítmia, sobre el meu projecte personal i que resumeix molt bé el sentit de la meua recerca: *“La Mar, a través de l'experiència del moviment busca les qualitats de la creació, i ens lliura dibuixos per fer visible el seu llenguatge.”*

23 Rudolf Steiner es referirà a món espiritual com aquella realitat que pertany a l'esperit, i per tant no és material ni tangible.

## INTRODUCCIÓ A L'ANTROPOSOFIA DE RUDOLF STEINER

Per entendre l'eurítmia caldrà primer conèixer una mica més sobre el seu creador i l'Antroposofia.

Rudolf Steiner (Nieder Kralowitz “antiga Croàcia” 1861 - Dornach 1925) tenia formació científica, filosòfica i una visió molt desenvolupada del món espiritual <sup>23</sup>. La seva obra escrita comprèn 40 llibres i 270 més amb més de 6000 discursos. Les seves idees van penetrar i influenciar en els diversos àmbits de coneixements com medicina, pedagogia, agricultura, ciències socials, arts, etc.

Va ser el fundador de l'antroposofia. Antroposofia és una paraula d'etimologia grega, d'anthropos (ésser humà) i sophia (coneixement, saviesa) que vol dir el coneixement de l'ésser humà. Aquesta visió antroposòfica s'ha estès a diversos camps del saber: ciències naturals, agricultura biodinàmica, medicina antroposòfica, pedagogia Waldorf, teràpia biogràfica, teràpia artística, pedagogia curativa, teràpia social, matemàtiques, astronomia, art de la paraula, eurítmia, arts plàstiques...

La Societat Antroposòfica General (2010) que es troba ubicada al Goetheanum (Dornach) defineix l'Antroposofia com:

...un camí de coneixement que vol crear una relació conscient amb el món espiritual, és a dir, de desenvolupar una classe de coneixements a través dels quals es pugui experimentar la realitat del món espiritual de manera concreta, utilitzant una sòlida metodologia comparable amb les ciències naturals. Així doncs, l'Antroposofia és camí de coneixement que permet que cada persona es pugui desenvolupar com a individu, un individu que ha de trobar les seves pròpies directrius per al seu fer i

24 Teosofia (del grec theos, diví, i sophia, saviesa). El DIEC defineix teosofia com a doctrina filosòfico-religiosa de caràcter esotèric, que pretén atènyer el coneixement de la divinitat independentment del que se sol entendre per revelació i per raó.

pensar, si no vol perdre's en el que ofereix el món material, a la vegada que s'integra a la societat. (p.7)

Rudolf Steiner buscava una investigació científica orientada cap al coneixement d'un món espiritual. Des de petit percebia tant el món material com la realitat espiritual i a mesura que va anar creixent va veure que no tothom veia aquest món subtil. Com ja hem dit, tenia coneixements científics, filosòfics i coneixia el món més subtil. Per aquest motiu va intentar trencar les barreres existents entre la ciències naturals i el món espiritual, buscar els vincles d'unió i, tenint molt clar que tenien llenguatges molt diferents va crear ponts entre les dues realitats.

Al llarg de la seva vida va estar molt influenciat per l'obra de Johann Wolfgang Goethe (1749-1832), pensador i literat alemany, en qui va trobar les bases del seu mètode d'observació però més endavant crearà els seus propis mètodes.

També estigué en relació amb la Societat Teosòfica <sup>24</sup> d'Alemanya i Àustria que va acabar dirigint, on durant anys impartia conferències de ciència espiritual. Era una època on hi havia molts corrents espiritistes i mèdiums que entraven en estats inconscients des d'on afirmaven veritats del món espiritual com per exemple la teòsofa Helena Blavatsky. Rudolf Steiner es va separar de la teosofia i creà l'antroposofia.

L'antroposofia era fruit d'allò que havia investigat, comprovat i hi havia interactuat i ho justificava i raonava amb fonament; no era només fruit d'allò que percebia. No volia que fos un dogma, sinó que la seva recerca havia de servir de pauta inspiradora per ajudar a l'ésser humà a esdevenir lliure.

Isabel Campins, membre de la Societat Antroposòfica i biògrafa a la que he entrevistat durant el transcurs d'aquesta tesi ens defineix l'Antroposofia de la següent manera:

L'Antroposofia planteja una visió humana i integral del que som. Aquesta visió està fonamentada en l'estudi científic de l'ésser humà. Per un costat, com a éssers humans hem de tenir un pensar, sentir i actuar equilibrats, de manera que els tres pols, ment, sentiment i acció presentin una relació igualitària en el seu desenvolupament i expressió. En aquest sentit, si parlem de la ment ens referim a un pensament humà, que no consisteix en idees estancades, sinó en una manera de pensar que relacioni el sentiment i l'acció. Quan parlem del sentiment ens referim al món anímic que l'home posseeix i que hauria d'estar relacionat amb la ment i l'acció per







## ENTRANT A L'EURÍTMIA

*El cos humà és, efectivament, un microcosmos que engloba, concentrats en ell, tots els misteris del món i totes les lleis universals. Quan, pels moviments plàstics de l'eurítmia, es manifesten les possibilitats del cos humà en un llenguatge que revela físicament tota l'experiència viva de l'ànima, es deuen per aquest motiu poder representar d'una manera artística els vastos misteris de l'univers. (Coroze, 2000, p.2)*

L'eurítmia és un art que parla des de l'essència, des d'aquells moviments que engendra la paraula. Podem considerar-la com el parlar de la creació.

Rudolf Steiner va presentar l'eurítmia en una conferència el 1923. Diu:

L'eurítmia és un art que troba els seus mitjans d'expressió en els moviments plàstics i vius de l'organisme humà realitzats en l'espai per una o varies persones. No es tracta aquí ni d'actituds mímiques ni de moviments coreogràfics, sinó verdaderament d'un llenguatge o un cant visible. (Coroze, 2000, p.1)

I ens explica que l'aire és modelat per la paraula i pel cant. Si s'estudia des d'un punt de vista espiritual i viu, la formació de sons, vocals, consonants, l'estructura d'una frase o d'un vers, es pot veure clarament com apareixen diverses formes plàstiques que es poden fer visibles a través de les mans i els braços. A través de l'eurítmia es crea així la possibilitat de fer veure allò que, per la paraula i el cant, no es pot més que fer escoltar.

(...)tot so cantat, tota paraula pronunciada ens anima el nostre cos enterament; però en la vida quotidiana, aquesta tendència del moviment es reprimeix i es localitza en els òrgans del cant i la paraula. L'eurítmia no fa res més que manifestar la tendència al moviment que existeix sempre en aquestes expressions de la vida humana, però que es troba habitualment en estat latent (...) L'eurítmia és un art de l'home en la seva totalitat. (Coroze, 2000, p.1)



Fig. 1.5 i 1.6. Johannes Dominik Weber. *Euritmista* - Michaela Prader. 2015. Graduació de Bachelor d'Euritmia. Imatges cedides per l'Alanus Hochschule.

25 Cada so de la parla desenvolupa uns gestos determinats. Veure fig.1,37 (p. 73).

D'aquesta manera veiem com en l'eurítmia participa tot el cos i ens mostra aquells moviments que capta el cos quan ressona el so al seu interior, aquells moviments o forces formatives que faran possible la paraula.

Per tant, l'eurítmia ens vol mostrar els estats del cos, allò que sent el cos, quan un so procedent de l'exterior ressona al seu interior; és a dir, ens vol mostrar el moviment de la creació del so, aquell moviment essencial que procedeix de les profunditats de l'ésser humà quan la paraula és pronunciada o cantada.

Com anem dient, l'eurítmia sorgeix del moviment produït per la paraula. Així cada so, en ser pronunciat, genera una forma en l'aire ben definida i ordena geomètricament les partícules que vibren al seu pas. Cada so provocarà, doncs, un estat diferent al cos.

L'aire posat en moviment per l'òrgan de la paraula vibra i desprèn formes, les ones sonores de les quals es transmeten a l'oïda. La paraula és activa, plena d'empenta, es carrega d'imatges i genera impulsos que el cos pot traduir en moviments.

Podem comprendre que l'eurítmia pot donar a un poema una forma visible, ja que tot allà és moviment: el ritme de la prosòdia, les sonoritat, vocals, síl·laba, paraules, l'impuls que passa i que modifica d'estrofa a estrofa o de vers en vers. (...) així observem com una simple transformació d'una consonant o d'una vocal en una paraula evoquen imatges molt diferents. (Coroze, 2000 p.4)

A través de diferents pràctiques i estudis, varen descobrir que cada so de la parla desenvolupa uns gestos determinats <sup>25</sup>, no eren gestos arbitraris sinó que naixien de les possibilitats del nostre aparell fonador (laringe i òrgans adjacents) de generar sons i en totes les llengües es repeteixen més o menys els mateixos sons ja que l'aparell fonador és semblant. Aquests moviments són els gestos que l'euritmista tracta de fer visible amb els braços i el moviment de l'espai.

Steiner afirmava que les possibilitats formals són les mateixes que les d'una totalitat de sons de la parla, i que darrere de cada so es troba una força formativa de vida. A més deia que tot el que existeix ha sigut generat per combinacions d'algunes d'aquestes forces formadores de la paraula, i que l'ésser humà és la forma que les reuneix a totes.

Una imatge formada en l'aire en pronunciar tot l'alfabet de la "a" a la "z", crearia una forma etèria del cos humà. D'aquesta manera veiem que totes les

coses són una part de nosaltres. Així quan pronunciem la paraula flor, aquesta és una part del nostre propi ser eteri.

Tal com ens dirà Coroze, l'eurítmia no és una creació arbitrària sinó una realitat humana profundament objectiva, és a dir, l'expressió visible d'una realitat que ressona de forma diferent en cada un de nosaltres i que cadascú expressarà de manera diferent segons la seva Gestalt <sup>26</sup>.

Quan veiem l'eurítmia, veiem una dansa, però no una dansa de moviments mimètics, sinó una dansa on tot el cos està parlant. Des de la part més conscient a la més inconscient, on cada euritmista mostra i expressa allò que vibra quan la paraula ressona al seu interior.

Tal com diu l'euritmista Libertad Aguilar en una entrevista realitzada a finals de 2014:

L'eurítmia és un art del temps, és a dir, un art que mostra processos, no formes acabades com l'escultura o inclús el mateix teatre que també mostra formes i gestos definits. En l'eurítmia tot el que es manifesta és en procés d'arribar a ser, mai arriba a la forma definida, acabada, per això cal que l'espectador es doni temps per poder-la conèixer, experimentar-la i entendre-la i així serà més amè gaudir-la perquè no estem acostumats als processos sinó als resultats, però en la mesura que s'entri en la qualitat de la dinàmica dels diferents moviments, s'entra en un altre tipus de plaer, és més la bellesa del diàleg entre qualitats.

Per tant l'eurítmia és moviment fluït, diàleg, i encara que es balli en silenci, l'ésser humà no es silenciós, ja que a través del seu moviment comunica. Està comunicant constantment. L'eurítmia és allò que es mou entre la forma definida i allò invisible, el moviment d'unió de les diferents parts.

L'eurítmia és procés, és diàleg harmoniós entre l'interior i l'exterior del cos. Maria Savitch ens dirà:

L'eurítmia evoca en nosaltres una idea d'harmonia interior, una imatge de bellesa, de bones proporcions, de ritme de moviment. Però sobretot l'eurítmia indica una aptitud de la naturalesa humana per crear constantment l'equilibri entre la vida interior i la seva manifestació externa. Aquesta aptitud per l'equilibri, per l'harmonia, pot ser cultivada i expressar-se d'una forma artística que no és altra que l'eurítmia. (Coroze, 2000, p.4)

Aquests moviments seran harmonitzadors i capaços de fusionar la vida interna i l'expressió externa a través del moviment.

<sup>26</sup> Gestalt és un terme molt utilitzat en eurítmia. No existeix una bona traducció en català, ni en cap idioma. Gestalt és un terme d'origen alemany que ens parla de la forma humana en la seva totalitat holística (entenent la part física, mental, emocional i espiritual). És un tot, una estructura, una creació.

27 *Brama* o *Brahma* (en devanagari, *Brahmā*) és, dins de l'hinduisme, el déu creador de tot el que existeix, personificació del *braman* suprem (o principi expansiu universal).

28 *Braman* o *brāman* (o *brahman* o *brāhman*, en sànscrit, *brāhman*, "expansió") és un concepte filosòfic-espiritual indi que fa referència al principi originari de l'univers. En els *Upanixad* (comentaris dels Veda escrits a partir del segle VII aC) se'l descriu com l'absolut omnipresent i transcendent, l'essència immanent i la causa eficient de tot allò que existeix. "Absolut de totes les coses conegudes", és impossible a una cosa, o fins i tot a la totalitat de les coses, de caracteritzar-lo o de circumscriure'l; és suposat ser el subjecte més aviat que l'objecte del pensament.

## EL SO: La vibració creadora

Com hem vist, l'eurítmia ens mostra aquells moviments que es generen al cos en rebre la vibració d'un so. Cada so té unes qualitats concretes i genera un moviment concret que portarà a desenvolupar uns gestos concrets a l'eurítmista. Així el so actua com a principi estructurador.

Tot seguit entrarem en la naturalesa del so i les seves formes.

### El so: Origen estructurador

Si ens remuntem a temps llunyans, veiem com el so s'ha concebut com origen estructurador, origen de la creació. I és un element vertebrador en mites i textos de diferents cultures de l'antiguitat.

Tal com ens diu Judith (2000), la tradició hinduista o cristiana utilitzen el so per parlar dels inicis de la creació:

Els hindús creuen que la vibració funciona en varis plans de densitat partint de Brahma <sup>27</sup>, el creador, fins arribar a Vaikhari, el so audible, i que és l'emanació bàsica a partir de la qual es va crear la matèria. En efecte, diuen els Vedes que "al principi era Brahman <sup>28</sup> i en ell estava la paraula, i la paraula és Brahman". Malgrat les grans diferències que existeixen entre l'hinduisme i el cristianisme en molts aspectes, es innegable la semblança d'aquest principi amb l'evangeli de sant Joan: "En el principi era el Verb i el Verb estava amb Déu. I el Verb era Déu." Ambdós reflecteixen com el so, en tant que emanació d'allò diví, va crear el món d'allò manifest. (p. 168)

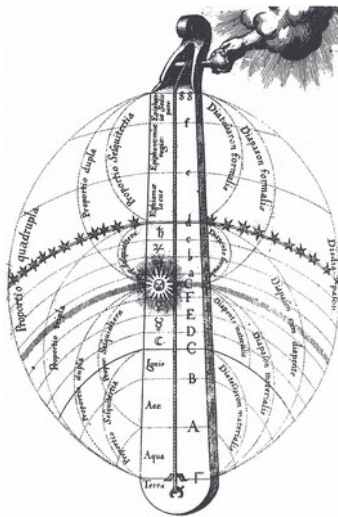


Fig. 1.7. Robert Fludd. Monocordi. 1617. *Utriusque Cosmi Gravata*.

Així veiem com la creació és iniciada per una paraula: El so és Déu i Déu és el so.

A la Grècia Antiga també trobem el so i la seva relació amb l'univers en el diàleg escrit per Plató anomenat Timeu. En ell l'orador principal és Timeu, un filòsof pitagòric que parla sobre la creació de l'ànima del món, l'estructura dels elements i el funcionament del cos humà i on explica com el creador va construir el món/ànima d'acord amb els intervals musicals i les proporcions.

Aquí hem posat un petit exemple però hi ha més cultures que ens parlen d'aquest principi: Egipte, Mesopotàmia, Mongòlia... un coneixement ancestral, que la humanitat ha anat transmetent a través del pas del temps i fins i tot actualment és demostrat en la ciència moderna i l'acústica.

## La vibració: El principi creador

Si entrem en la comprensió de la naturalesa del so, veurem que el so és una vibració que es propaga en forma d'ona a través d'un mitjà que pot ser aire, aigua, metall.

Si busquem la seva etimologia, vibració deriva del mot grec “energias” que significa “actiu” i per tant tota vibració implica activitat, implica moviment. Segons el diccionari, s'entén com a vibració el moviment repetit molt curt i ràpid al voltant d'una posició d'equilibri.

Des del punt de vista científic és el moviment intern que té cada ser o cos que passa pel moviment de l'electró al voltant de l'àtom, Tots els sòlids, líquids, gasos i plasmes es componen d'àtoms. Des de les cèl·lules fins el dia i la nit, els astres i l'univers estan vibrant constantment. Així doncs, la vibració és la manifestació d'un ritme. Una vibració és una ona en un segon i la quantitat de vibracions en un segon és la freqüència. Una freqüència es un estat de vibració.

Cada vibració pot tenir diferents freqüències, per exemple la llum és una vibració més alta que el so (unes 40 octaves més alta) i el pensament és una vibració més alta que la llum. Això mostra com la vibració seria la matèria bàsica que constitueix l'univers.

La vibració és el principi del moviment. Tot és vibració i tot és moviment i per tant genera una forma.

## Les formes dels moviments vibratoris del so

Tota vibració produeix una forma.

Des de l'antiguitat es coneixen les propietats formatives de la vibració del so i trobem moltes obres d'art on s'ha intentat representar. Moltes d'aquestes representacions, però, les trobem lligades a danses i cants, rituals, a processos meditatis, o formes d'explicar l'estructura del cosmos.

Agafant com a referència la Tesi de Langa (2013), una de les representacions més antigues serien uns gravats i talles en forma d'espiral del conjunt megalític del temple de Hal Tarxien a Malta (Fig. 1.12), ruïnes anteriors a l'any 3000 a. C.. La forma d'espiral és molt comuna per representar el so, que es pot veure igualment al temple d'Hipogeu de Saflieni, temple subterrani construït en forma d'espiral, també situat a Malta.

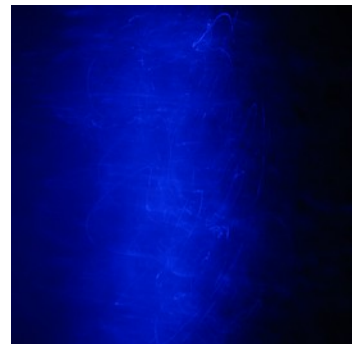
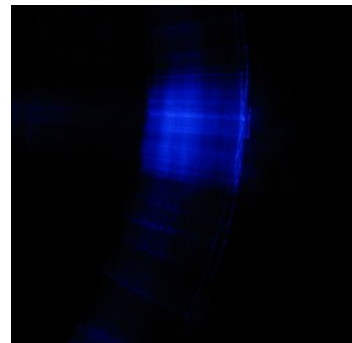
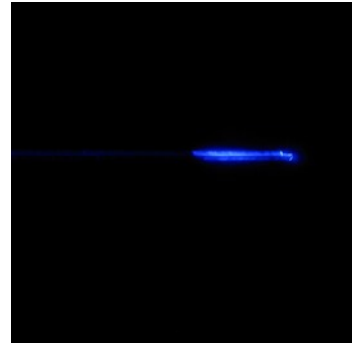
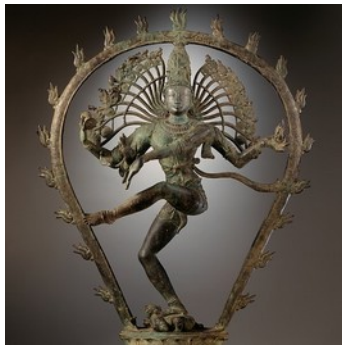


Fig. 1.8, 1.9, 1.10 i 1.11. *Vibracions 1, 3, 17 i 31*. 2007. Fotografies. Obres de l'autora.





Uns altres exemples són: Les representacions a la zona de l'Índia i el Tibet del déu Shiva Nataraja<sup>29</sup> (Fig. 1.13), on s'exposa la creació del cosmos a través del so de les onades i ritmes, mostrant el seu etern moviment. Els Mandales (Fig. 1.14), figures simbòliques i místiques que representen l'univers de la zona del Tibet o l'Índia, on trobem representacions geomètriques que tenen el seu origen en els processos de meditació a través del so. Els manuscrits de Durrow (Fig. 1.15), imatges realitzades per monjos irlandesos el segle VII, que al seu interior apareixen dibuixos lligats a la meditació mitjançant càntics. O els capitells dels convents de Sant Cugat i de la catedral de Girona, on s'aprecien caps d'animals assignats a tons concrets.



Ja fa temps que se sap que la vibració formalitza. Tot seguit, farem un petit recorregut per veure les diferents persones que han realitzat estudis per donar visibilitat a les vibracions sonores per descobrir les formes que amaguen, audibles o no per la nostra oïda humana.

És sabut que al continent africà es duïen a terme percussions sobre tambors per generar estructures de formació amb sorra i així fer visible el so sobre les teles dels tambors. També observem vibracions en vasos i gongs per part d'antigues civilitzacions com la cultura hindú, tibetana, xinesa i altres, que a l'antic Egipte s'utilitzaven com processos de creació. Pitàgores el 580 a. C va establir una relació entre les freqüències del so i les formes que es generaven en vasos amb fluids en el seu interior, en fer-los ressonar.



Fig. 1.12, 1.13, 1.14 i 1.15.

### Leonardo Da Vinci

Artista, però també científic, enginyer, inventor, pintor, anatomista, arquitecte, músic, poeta, escriptor, filòsof italià (1564-1642). Al Renaixement ja va notar que quan vibrava una taula de fusta on hi havia pols, es creaven formes concretes.

### Galileu Galilei

Físic, matemàtic i filòsof italià (1564-1642). Descríu que al raspar una placa de bronze amb un cisell, va notar una "llarga fila de ratlles fines, paral·leles i equidistants entre sí, provocada per les llimadures de llautó que ballen a la superfície de la placa. Aquesta llarga fila seria el que avui dia es coneix com a patrons nodals.

### Robert Hooke

Científic anglès (1635-1703). Va ser capaç de veure els patrons nodals associats als modes de vibració de plaques de vidre. Hooke va idear un aparell senzill on feia vibrar a través d'un arc una placa de vidre coberta amb farina i començà a veure els patrons nodals que sortien. No se sap si Hooke va tenir accés als quaderns de Leonardo Da Vinci o Galileu Galilei, o si ell va idear l'aparell de forma independent.

### Jules Lissajous

Matemàtic francès (1822-1880). Va descobrir que en col·locar un mirall petit a la punta d'un diapasó sobre el que incidia un raig de llum, podia projectar sobre una pantalla fosca la vibració resultant. Quan es colpejava el diapasó es produïa una línia vertical petita, i si es projectava cap un altre costat amb un altre mirall, sorgia una ondulació.

29 Shiva Nataraja, el senyor de la dansa, segons la tradició hindú. Els hindús ho fan servir per explicar la seva existència i el seu futur. Per entendre el concepte de Nataraja hem d'entendre la idea de la dansa mateixa. Com el ioga, la dansa induïx a l'estat de trànsit, a l'èxtasi i a l'experiència d'allò diví. Shiva Nataraja, que té tant significat, simbolitza les activitats divines de Déu. Està composta per la combinació sempre fluent de les seves cinc activitats: el poder de la creació, el poder de mantenir, el poder de destrucció, el poder d'ocultar i el poder de revelar i brindar coneixement per alliberar l'esperit.

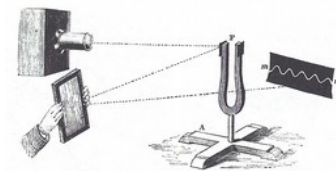


Fig. 1.16. Experiment de Lissajous. Figures de Lissajous.



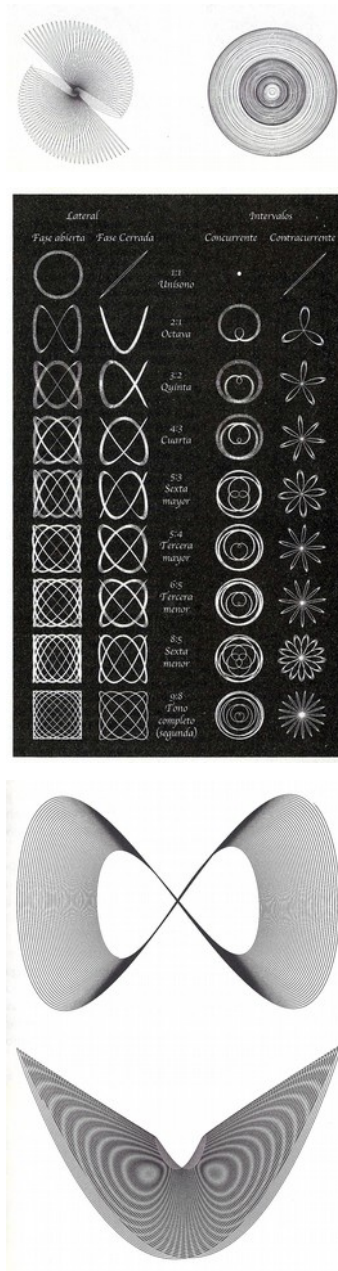


Fig. 1.17, 1.18 i 1.19. Dibuixos realitzats amb l'harmonògraf.

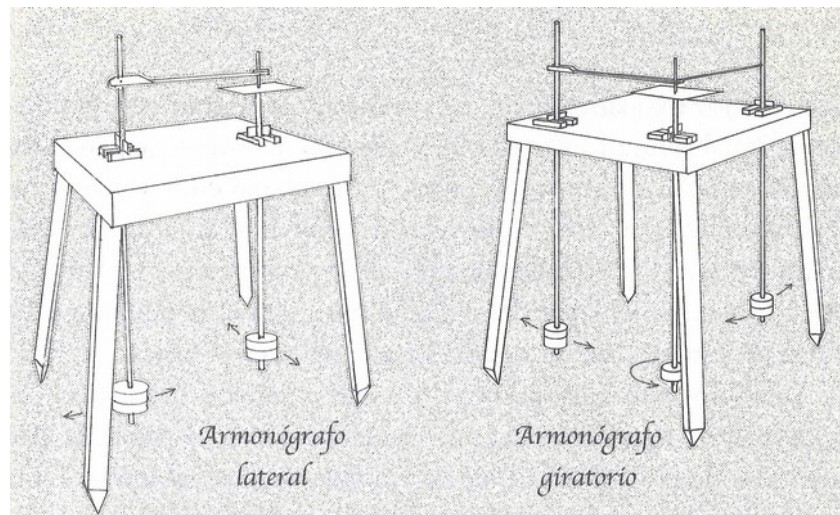
Fig. 1.20. Harmonògrafs.

## Hugh Blackburn

Matemàtic escocès (1823-1909). Es considera l'inventor oficial de l'harmonògraf. Aquest instrument pot realitzar complexes figures geomètriques mitjançant l'ús de moviments harmònics simples combinats, atribuïts a un impuls o vibració, vinculant imatge i so.

L'harmonògraf senzill utilitza dos pèndols per controlar el moviment d'una ploma en relació amb una superfície plana on dibuixa. Un pèndol mou la ploma d'un costat a un altre al llarg d'un eix i l'altre pèndol mou la superfície de dibuix d'anada i tornada al llarg d'un eix perpendicular a la ploma. En variar la freqüència i la fase dels pèndols, es creen diferents patrons. Fins i tot un harmonògraf simple com es descriu pot crear el·lipses, espirals, vuits i altres figures de Lissajous.

Els harmonògrafs més complexos poden incorporar tres o més pèndols units entre si i dibuixar figures més complexes.



## Charles Wheatstone

Científic i inventor britànic (1802-1875) que, igual que Blackburn, continuà investigant les relacions harmòniques pures a través d'un instrument que va inventar anomenat caleidòfon. El caleidòfon consistia en una vareta d'acer per un extrem fix a un suport de llautó dur i l'altre extrem tenia una perla de cristall platejat de forma que quan s'il·luminava amb un llum, una taca brillant de llum era projectada sobre una pantalla situada al davant. En funció de com es toqués el caleidòfon, ja fos primer amb petits tocs i llavors amb un arc de violí, es produïen diferents patrons com els que podem veure a continuació.

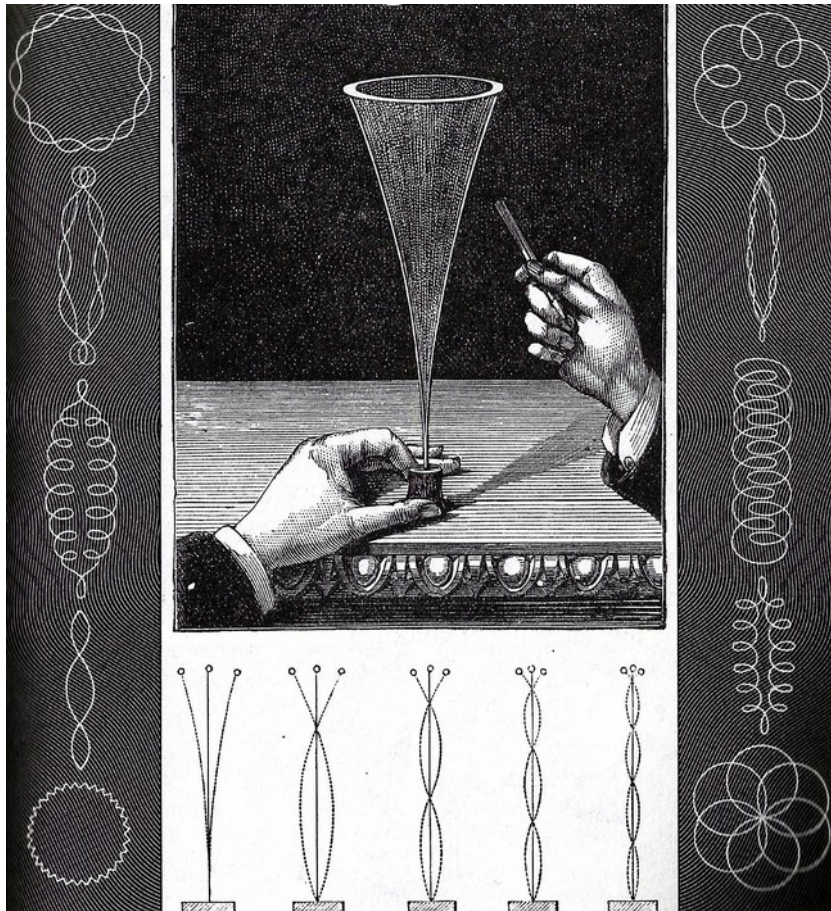


Fig. 1.21. *Caleidòfon i figures del caleidòfon.*



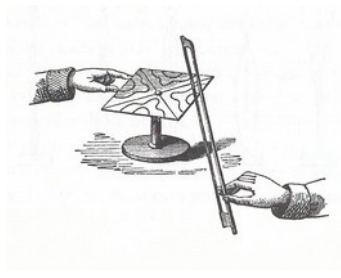
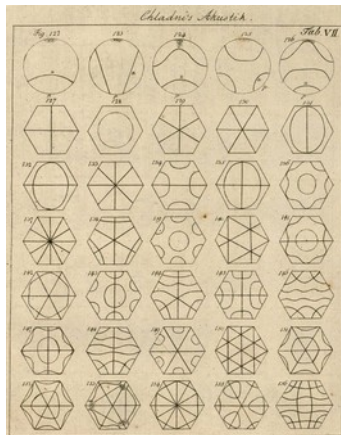
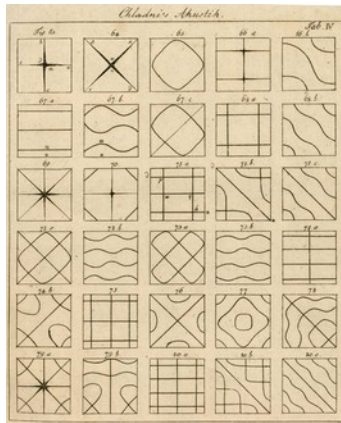


Fig. 1.22 i 1.23. Patrons de Ernst F. F. Chladni.

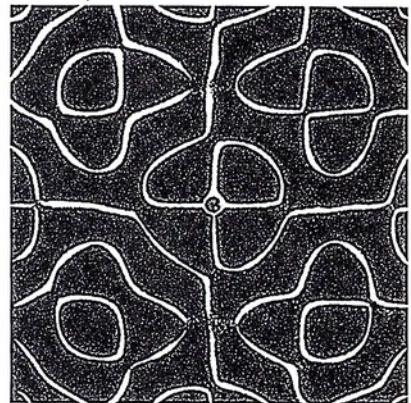
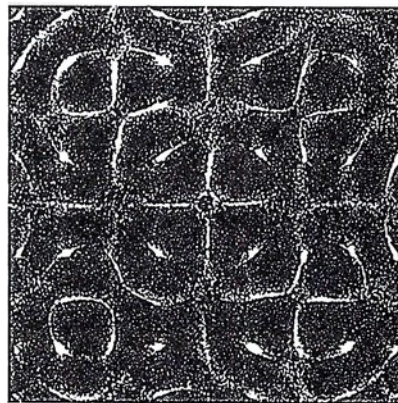
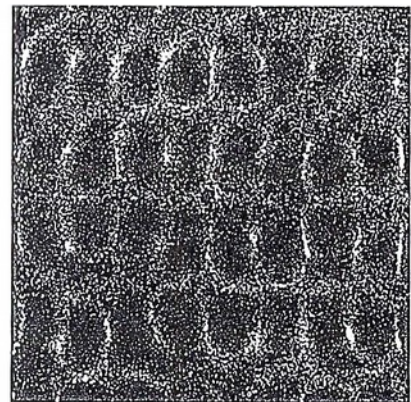
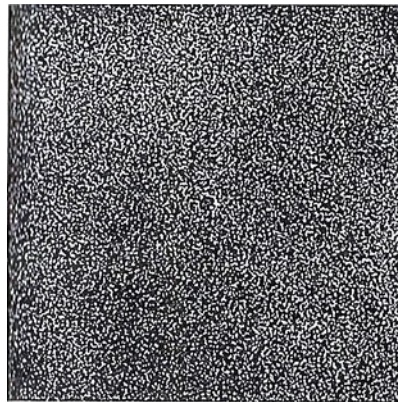
Fig. 1.24. Experiment de Chladni

Fig. 1.25. Superfícies vibrants de Chladni.

## Ernst F. F. Chladni

Físic i músic alemany (1756-1827). Va repetir els experiments de Robert Hooke i va anar més enllà. Amb un arc de violí fregava superfícies de metalls, superfícies que estaven subjectades pel centre, on hi havia pols dispersada i a través d'aquest procés feia visible el procés vibratori. A través dels seus experiments va establir els Principis d'Acústica (1802) i les figures de Chladni.

Cada freqüència natural de vibració de la placa correspon a un patró determinat. Chladni va traslladar a un paper cada un dels patrons que anava trobant però no va establir les explicacions. Més endavant, científics com Sophie Germain, Lord Rayleigh, Michael Faraday i Marie Desirée Waller investigaran els patrons de Chladni des d'un punt de vista científic.



## Margaret Watts Hughes

Soprano i professora de veu gal·lesa (?-1907). Durant la dècada de 1880 Margaret Watts Hughes, influenciada pels ensenyaments de Rudolf Steiner, investiga les figures de Chladni i inventa l'*Eidophone*, un instrument per generar les formes produïdes pel so vocal, que consistia en una base buida coberta amb una membrana elàstica ben estirada, a on es fixava un tub amb un filtre a l'extrem.

En els primers experiments que va fer, va utilitzar sorra, pols de lycopodi (una planta), o els dos materials barrejats. Llavors inundava el disc de la membrana amb una capa fina de líquid. Així en cantar notes apareixien sobre les superfícies belles formes que variaven segons el canvi de to. Per crear formes belles la tècnica vocal era important. En veure els dibuixos que sorgien, descobrí que no només es plasmaven els sons audibles, sinó allò que no apreciava la nostra oïda humana, com serien els harmònics de la veu, que són aquells sons que acompanyen la nota fonamental i que normalment no es perceben directament, però li donen un color determinat. També veia com cada individu, cada veu, malgrat tingués el mateix to, produïa formes diferents.

Quan Margaret Watts cantava escales musicals (diatòniques) sobre el tub, una pols fina estesa sobre la tensa membrana es movia generant diverses formes que procedien de senzilles ressonàncies de l'harmonia.

Vaig cantar i sorgiren aquestes formes peculiars. He vist com s'assemblen a les flors, a les falgueres i als arbres que m'envolten He vist petites muntanyes de formació, generant estructures de flors que es despleguen i que després dispersen els seus pètals, com quan una flor brota. Aquests experiments poden oferir algunes suggerències quant a la producció de les formes que es donen en la naturalesa (...). (Watts, 1891, p. 40)

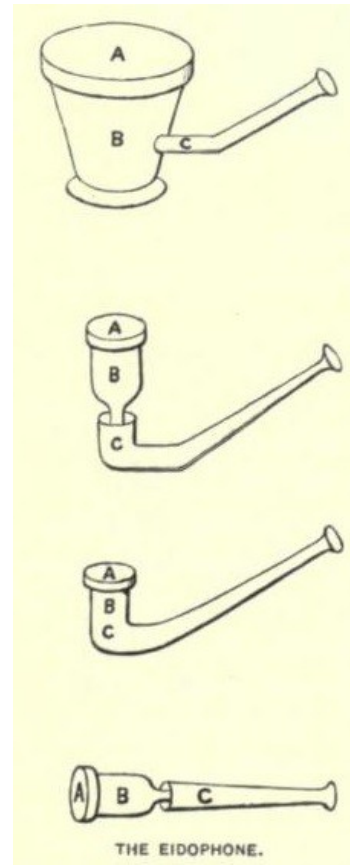


Fig. 1.26. Eidófon.

Fig. 1.27. Dibuix amb forma de falguera.



### Hans Jenny: Cimàtica

Metge suís (1904-1972) format com a músic i artista visual d'arrels antroposòfiques i interessat en les formes del so.

Jenny va ampliar els coneixements aportats per Ernst F. F. Chladni i durant gran part de la seva vida es va dedicar a donar un enfocament metodològic i documentà fenòmens periòdics vibratoris amb diferents màquines on volia representar visualment les ones del so i els fenòmens periòdics de la vibració sobre la matèria. Aquest estudi l'anomenà *Kymatics* (del grec *Kyme* l'ona) que hem traduït al català com Cimàtica.



A través del seu treball busca unir la ciència i l'art per aconseguir una visió holística. Una disciplina on la objectivitat i la intuïció es trobin i treballin en un objectiu comú. Hans Jenny mirava d'observar la totalitat i entendre el comportament de les parts en relació al tot. Ell deia que “el camp de les vibracions ens pot ensenyar que cada part és, en el seu veritable sentit, implicada en la totalitat” (Jenny, 2004, p.129). Parla de la visió fragmentada que hi havia i com ell es va centrar en cercar la totalitat sense quedar distret pel comportament de les parts.



### Alexander Lauterwasser

Fotògraf i investigador alemany (1951). Continua el treball de Cimàtica iniciat per Jenny i s'ha especialitzat en fotografiar i filmar les vibracions que es produeixen sobre els líquids i que les il·lumina curosament. Les seves imatges ens mostren des de les ones sinusoïdals pures a la música de Ludwig van Beethoven i Karlheinz Stockhausen fins al cant d'harmònics. A través de les seves fotografies expressa l'art, la ciència i el costat místic de la Cimàtica.

Fig. 1.28. Hans Jenny. *Patró de Cimàtica*.  
Diàmetre: 50 cm.

Fig. 1.29. Hans Jenny. *Patró de Cimàtica*.  
Llum reflectida a una petita mostra d'aigua  
(1,5 cm de diàmetre).

Fig. 1.30. Alexander Lauterwasser.  
*Vibracions en aigua*.



## Masaru Emoto

Investigador japonès (1943-2014) que va crear un mètode per capturar l'essència de l'aigua i que ho feia visible als nostres ulls a través d'estudis que realitzava sobre aigua cristal·litzada. Aquests estudis no eren basats en les ciències naturals sinó en les ciències culturals, com ell deia.

Els experiments d'Emoto van consistir a exposar aigua en diferents recipients a diferents paraules, dibuixos o música i llavors congelar-la i examinar l'estètica dels cristalls resultants mitjançant fotografies microscòpiques.

A més va descobrir que podia aplicar informació vibracional a l'aigua estructurada i creà l'aigua HADO, paraula japonesa sinònima del qi xinès (en la cultura xinesa tradicional el *qi* vol dir aire, alè, és un principi actiu que forma part de tot ésser viu i que es pot traduir com a flux vital d'energia). Emoto va realitzar aquest procés mitjançant un aparell anomenat MRA (Magnetic Resonance Analyzer), que fins aquell moment s'havia utilitzat en el camp de l'homeopatia per mesurar l'estat de salut mitjançant ones electromagnètiques. El MRA, amplifica i analitza la lleu freqüència magnètica del cos humà i la tracta mitjançant el microprocessador que incorpora. D'aquesta manera es pot realitzar l'anàlisi i diagnòstic de l'estat de salut del pacient, basant-se en el resultat de l'anàlisi de la forma d'ona.

Emoto va defensar que es podia influir en l'estructura o les propietats d'una substància química com l'aigua. I que aquesta influència (positiva) passaria de l'aigua al cos humà després de beure-la. Deia també que segons la vibració que s'hi aplicava, podia curar diferents tipus de malalties. Però no tenia cap prova tangible per demostrar-ho.

Mitjançant l'anàlisi dels cristalls fotografiats va poder veure que l'aparença estètica dels cristalls era molt diferent. En aigües que havien sigut cuidades, respectades, o se'ls havien dedicat bones paraules, hi sortien cristalls molt bonics. En canvi, en aigües maltractades no apareixien cristalls. També va veure com també es podia, a través del pensament, canviar, revitalitzar i vivificar les aigües.

Actualment, no es considera una ciència. Però són estudis interessants per fer-nos pensar. Si som un 70% d'aigua i l'aigua és una de les millors matèries receptores, no seran importants les vibracions que emetem en ella?

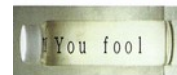
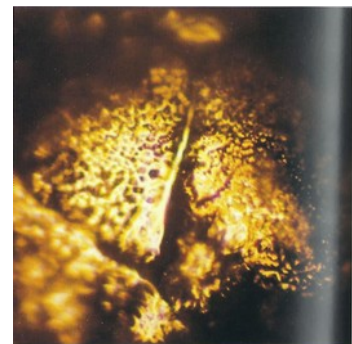
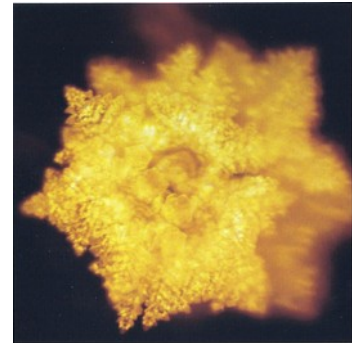
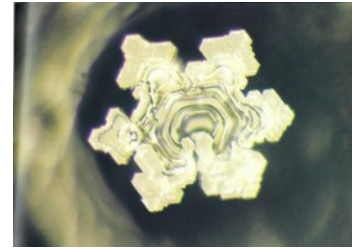


Fig. 1.31. Cristall d'aigua al sonar Simfonia n.40 en sol menor de Mozart.

Fig. 1.32 i Fig. 1.33. Cristalls d'aigua formats després d'exposar l'aigua a les paraules: Thank you (gràcies en anglès) i You fool (estúpid), respectivament.

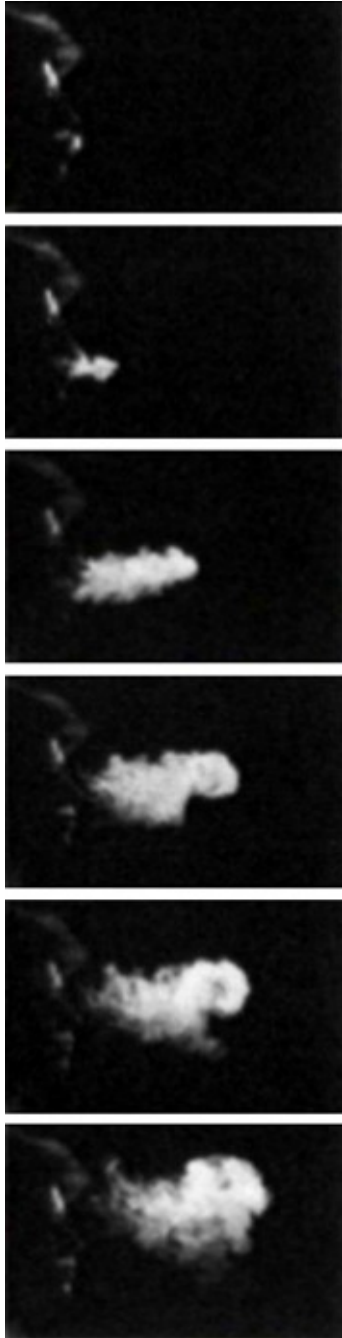


Fig. 1.34. Desenvolupament en l'aire de les formes de la lletra O.

Fig. 1.35. Forma a l'aire de la lletra P.

### Formes sonores de l'aire

A través del llibre *Lufilautformen sichtbar gemacht : Sprache als plastische Gestaltung der Luft*, (Formes sonores d'aire. El llenguatge com a disseny escultòric de l'aire) Johanna F. Zinke, Armin Johannes Husemann i Rainer Patzlaff estudien les formes que generen els sons de la parla a través de la calor, el fred i la llum.

Com diu Schwenk (2009): En el funcionament de la laringe trobem totes les formes de moviment possibles. L'aparell fonador està compost d'un grau molt elevat d'ondulacions, vibracions i remolins, que transformen el moviment de l'aire amorf que surt del pulmó, sense forma, en un ric conjunt de figures que ens fan visible les formes del so de la parla.



Eurítmia: Un cos sensible per a la percepció del so

Un cop repassats alguns dels diferents estudis sobre formalitzar els moviments del so, veurem com l'eurítmia vol també donar visibilitat a aquests moviments a través dels gestos del cos humà, aquells moviments que fa el cos quan ressona un so al seu interior.

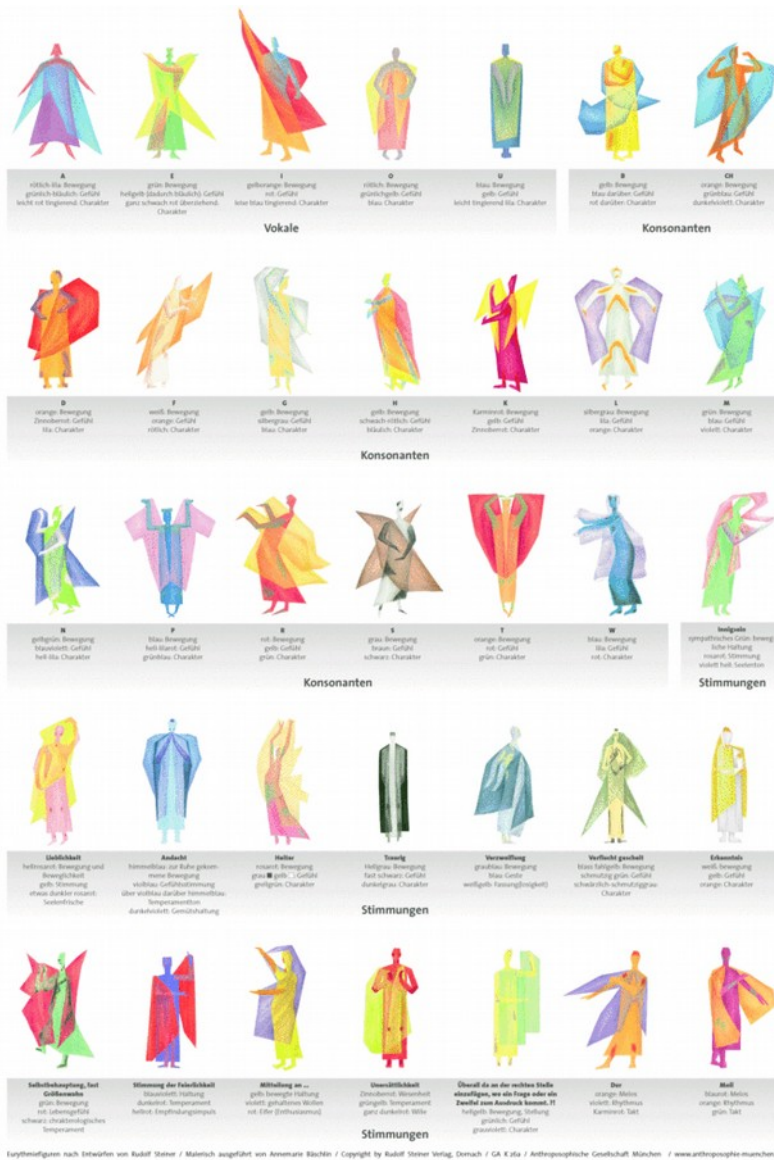


Fig. 1.36. Forma Euritmica de R. Steiner. Lletra T.

Fig. 1.37. Rudolf Steiner. Figures de l'euritmia.



A través dels estudis realitzats pels euritmistes, cada vocal i cada consonant o cada to musical representarà una forma determinada. A la vegada que cada cop que et pronuncies es genera una forma ben definida en l'aire, formes que l'euritmista capta. És molt diferent fer visible la paraula “col” que la paraula “sol”. Així veiem que cada so pot despertar en nosaltres una imatge diferent, una emoció, un esbós de moviment que es pot expressar a través del cos. A través de l'eurítmia parlada s'ha descobert que les vocals tenen uns moviments i que pertanyen a l'expressió de l'ànima. Les consonants, en canvi, ens comuniquen allò que està fora el nostre propi ser i imiten les formes externes, creen estructura.

L'eurítmia musical ens mostra que cada to té un gest, cada escala, cada interval, cada acord... tot genera uns moviments concrets al cos que a través de l'euritmista seran representats.

Com hem dit, cada so genera una forma, cada so té uns moviments concrets, però és important dir que aquest so no sempre és interpretat de la mateixa manera. La interpretació vindrà condicionada per qui la interpreta, mai es pronuncia un so de la mateixa manera (malgrat pronunciem una a, cada moment és diferent i produirà una lleugera diferència segons les circumstàncies personals, on es pronuncii, qui la pronuncii, el seu l'estat anímic...). L'eurítmia capta allò més intern, allò que pertany a la vida anímica de la persona, a la vida formal i al sentit de la paraula.

## EL NAIXEMENT DE L'EURÍTMIA

Per parlar dels orígens de l'eurítmia, ens hem de remuntar a les danses sagrades que tenien lloc als temples de l'Antiga Grècia.

Sagrat ve del llatí *sacratus* i vol dir consagrar. Així les danses sagrades giraven en torn del servei a Déu, es dedicaven al culte diví.

Aquelles danses que permetien l'experiència d'allò transcendent o espiritual a través del ritme, el moviment, els cants, (de vegades fins i tot usant diverses substàncies) despertaven les seves forces internes, deixant-les ballar per sentir la connexió amb la divinitat, amb allò transcendent, vinculat amb els estats alterats de consciència (apartat 2.4). Es consideren danses sagrades la dansa dervix o diverses danses de cercle, que explicarem més endavant.

A través d'aquestes danses es buscava deixar parlar el cos a través dels seus moviments, mostrar la naturalesa que hi havia a l'interior de cada persona i així connectar amb allò transcendent.

Rudolf Steiner ens explica com, a l'antiguitat, la gent estava connectada a les forces formatives del cosmos i deixaven expressar a través del seu cos aquest moviment, que procedia del seu interior i que els connectava amb el seu entorn. Una connexió que hem anat perdent a mesura que la societat ha anat desenvolupant-se. Així les persones sentien dins seu el que havien d'expressar a través dels seus propis gestos. En aquests gestos neixen les línies i formes que ens mouen dins de l'eurítmia.

Els ritmes i les formes d'aquestes danses encara es conserven d'alguna manera en les danses folklòriques de cada poble.

Vallespir (2000) diu a la seva tesi:

En l'antiguitat, l'eurítmia era l'expressió a través dels moviments del cos humà, de quelcom que de cap altra manera podia ser expressat, els moviments eren l'expressió de les forces formatives de les coses (p.18).

Més tard aquests gestos formatius varen donar origen a les arts visuals i en la dansa aquest gestos varen ser cada vegada més convencionalitzats, fins a perdre's en formes estandarditzades i buides de contingut.

## Danses sagrades

Tot seguit es presenten una sèrie de danses considerades sagrades, algunes d'elles molt antigues i d'altres més contemporànies.

### Dansa de cercle

És un estil de dansa que es fa en cercle (tant obert com tancat) acompanyat de música, ritme, instruments i cants. Les danses de cercle són probablement les més velles danses i eren part de la vida de la comunitat.

Ballar en rotllana és una tradició antiga comuna a diferents cultures i que es du a terme en ocasions especials, en rituals, per enfortiment de la comunitat i fomentar la convivència. La dansa també es pot gaudir com una experiència de grup o com a part d'una meditació. Aquestes danses circulars són ballades de diferents maneres i amb diferents músiques.



Fig. 1.38. *Mènade orgiàstica*. Còpia romana d'un original de Cal·límac del S. V aC. Marbre. Roma, Museus Capitolins.

Fig. 1.39. *Quatre dones ballant una dansa ritual*. Lonsdale, S.(1993)

30 Cita extreta de la revista internacional d'Art, cultura i Gnosis Symbols (veure recursos electrònics).



Fig. 1.40. Sergi Gómez. *Sardanes*. Aplec de Santa Caterina. 2000. Foto cedida per Sergi Gómez.

Fig. 1.41. Colla Continuitat. *Punts lliures*. Espai Ter. Torroella de Montgrí, 2012. Foto cedida per Ana Victòria Paul.

Les danses de cercle es consideren danses solars, danses que buscaven conduir la gent a través del moviment a l'experiència transcendent d'unitat. Tal com diu Antoni Guri:

És comú a tots els pobles una primigènia forma de dansa col·lectiva, en la qual els participants es disposen formant una circumferència que gira al voltant d'un punt fix, la qual cosa, ben pensat, no podria ser d'altra manera sent precisament el cercle el mandala per excel·lència, la figura geomètrica que més sintèticament ens parla de la relació entre el Principi Immanifestat i la seva manifestació. Es tracta de danses considerades solars i que ho són, no perquè l'home hagi rendit amb elles un culte supersticiós a l'astre rei, sinó perquè ha vist en ell una imatge d'aquell mateix Principi.<sup>30</sup>

En estar en cercle, hi ha un contacte físic dels uns amb els altres. És un tipus de dansa on qualsevol pot unir-se. En general, es segueix un líder. Les danses de cercle han anat evolucionant i canviant amb el temps. Actualment hi ha un repertori creixent de noves danses circulars a la música clàssica i cançons contemporànies. Aquest tipus de danses es troben a Orient Mitjà, Europa de l'Est i el Sud d'Europa però també a Bretanya, Irlanda, Perú i el Tibet.

A Catalunya tenim un clar exemple que és la sardana.

### Dansa dervix

La dansa dervix o *muqâbala* es pot considerar un ritus sagrat, una pregària en moviment, que utilitza el cos com a instrument. Per a un dervix, dansar és unió: unió de l'home amb si mateix, amb la resta d'èssers humans, amb el cosmos i, finalment, amb el misteri del diví. Aquesta dansa pertany a la mística sufi que deriva de la branca de l'Islam.

Halil Bárcena, director de l'institut d'estudis sufis de Barcelona, descriu la dansa dels dervix:



Fig. 1.42. Guillaume Dumazet. *Dervixos*, Sivas. Turquia.

La dansa circular del dervix o *muqâbala* en certa manera és una dansa extàtica. El dervix no dansa per obtenir res, perquè ja ho té tot. No persegueix cap mena d'èxtasi en el seu girar vertiginós sobre si mateix, ni estats especials, ni alterar la seva consciència, ni tràngol, ni res de res. En la dansa del dervix es produeix una veritable inversió dels termes, ja que l'èxtasi és més efecte que causa. No és la dansa la que produeix l'estat interior de l'ànima, sinó l'estat interior de l'ànima el que produeix la dansa. En altres paraules, l'èxtasi és previ a la dansa i no la seva conseqüència. És la dansa per celebrar i mostrar, sense perseguir o anhelar res a canvi. Ningú que no estigui prèviament buidat de si mateix,

alliberat de la tirania d'un ego que cerca insaciablement devorar experiències de tota mena, pot dansar a la manera sufi. El dervix dansa des del no ser. D'aquí que el primer que l'aspirant aprèn és com començar a no moure's des de la centralitat centrada, a buscar sobre la no-acció l'essència immòbil del moviment.<sup>31</sup>

## Dances de Gurdjieff

Les danses de Gurdjieff són danses que busquen despertar tot el potencial de l'ésser humà, per tal de viure una vida en plenitud. Les danses de Gurdjieff són concebudes com una forma de viure que integra tot el que existeix al nostre voltant. Té la finalitat de treballar per un mateix, per al grup i i per al propòsit del cosmos.

George Ivanovich Gurdjieff, fundador de les danses (finals del segle XIX - 1949) deia que per a ell, hi ha un ritme universal en totes les tradicions que es transmet a través de la música i la dansa. Deia que la dansa i els moviments podien ser usats com un llenguatge per expressar el coneixement d'un nivell superior del ser, un coneixement còsmic. D'aquí sorgirà la seva dansa.

Gurdjieff parlava de les danses com una manera de comunicació, deia que el nostre cos és el vehicle, l'enllaç entre el món intern i el món extern, a través del qual altres realitats, desconegudes per a nosaltres, s'expressen. És l'expressió del moviment. Les danses contenen un llenguatge que la nostra ment no pot comprendre. Cada posició, cada gest atreu i ens connecta amb una energia que té un moviment propi en una direcció definida, alliberant les energies en el cos.<sup>32</sup>

## Paneurítmia

Va ser creada per Petar Konstantinov Danov (1864-1944 Bulgària). Buscava unir el coneixement teòric amb les pràctiques espirituals. La paneurítmia és el moviment harmònic de l'univers sencer, de tota l'existència. Els moviments de la paneurítmia són moviments trets de la naturalesa, de tot l'univers i estan en harmonia amb el ritme còsmic.

Hi ha un ritme còsmic que està a la base de la vida. Els moviments són els eternals principis que actuen en el cosmos. A través dels moviments, l'ésser humà connecta amb les forces creatives i les forces constructives de la natura, les rep i elles l'ajuden en el seu desenvolupament. Alhora, a través dels

31 Cita extreta del blog de l'Institut d'Estudis Sufis de Barcelona (veure recursos electrònics).

32 Informació extreta de la pàgina oficial sobre els moviments de Gurdjieff (veure recursos electrònics).

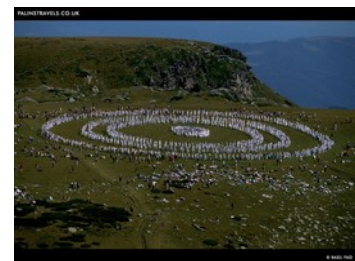


Fig. 1.43. Amir Kaufmann. *Moviments de Gurdjieff. Moviments anteriors i posteriors*. 2014.

Fig. 1.44. *Dances de Paneurítmia*. Muntanyes de Rila, Bulgària.

33 Informació extreta de la pàgina oficial de Paneurítmia (veure recursos electrònics).

moviments de la paneurítmia, les persones envien forces, pensaments i idees al món, treballant per transformar-lo.

El caràcter de les energies que l'home rep i envia depèn de l'estat d'alerta de la consciència durant la realització del moviment. Els seus moviments estan en harmonia amb el ritme còsmic, i aquests activen les forces adormides de l'ànima humana i impulsen la seva activitat.

La paneurítmia és un sistema d'exercicis físics acompanyats de música. Els exercicis de la paneurítmia no són una gimnàstica mecànica sinó un acte en el qual participen totes les forces de la naturalesa humana: físiques, espirituals, mentals i divines. Cap moviment que exclou el pensament té cap sentit. En la paneurítmia, cada idea, cada qualitat de l'ànima correspon a un determinat moviment. Sovint se l'ha denominat dansa circular, a causa que s'integren en un conjunt harmònic música, poesia, moviment i pensament.<sup>33</sup>



## SER EURITMISTA

Un euritmista, el que fa quan es mou és fer visible a través del gest el moviment que sent quan la paraula és pronunciada o la música és tocada. Fa visible aquelles forces formatives subtils que no són perceptibles pels nostres ulls, un moviment que no veiem ja que actualment la paraula ens serveix només per comunicar el sentit del nostre pensament, però no observem ni sentim el moviment sonor.

Steiner en un dels seus escrits ens explica com:

...en èpoques llunyanes, els éssers humans rebien des de fora la paraula com una força que entrava i ressonava en ells. El llenguatge primitiu travessava la persona amb impulsos voluntaris creadors que ell expressava en sonoritats poderoses. Llavors, la llengua es va fer eina d'expressió pels sentits interiors, traduint emocions, allò que sentia... fins a fer-ho servir per comunicar idees. Però actualment als països occidentals s'ha intel·lectualitzat tant la paraula, que s'ha perdut la seva sonoritat essencial, i només transmet per allò que significa i no pas per la vida que transmet.

Les llengües modernes semblen ser llengües mortes que han perdut tot aquest element transcendent. (Coroze, 1980, p.7)

Fig. 1.45 i 1.46. Melaine Mc Donald.  
*Euritmistes*. 2015.

Imatges cedides per Melaine Mc. Donald.

Per tal de retornar el sentit transcendent de la paraula i la música, l'euritmista sent les forces ocultes, el moviment del darrere, aquella vida interna que produeix el so i ens la fa visible en els nostres ulls. Per això ha d'haver penetrat a l'essència de la parla i haver-se aproximat als misteris de la creació del so i ha de conèixer les lleis de la naturalesa humana.

Per tal de poder realitzar la seva feina, un euritmista prepara el seu cos acuradament per poder percebre aquelles vibracions subtils del so de la paraula o de la música, deixa ressonar en el seu cos el sentit profund del so i abstreu la seva essència per expressar-la visualment amb el gest. Per tant, l'euritmista no fa simples gestos, sinó que busca entrar dins els sons. Cada vegada que sent un so, sent que s'obre un món dins seu, ha de contenir-lo al seu interior, conèixer la seva naturalesa i poder-lo transmetre a l'exterior. És important que tots els moviments siguin traspassats pel seu sentiment i enriquits amb les qualitats individuals de cada euritmista i així ser expressats a l'exterior.

L'euritmista és un *performer*, és a dir, treballa amb el seu cos a la vegada que aquest participa de la creació. No pot separar-se de la seva creació artística i posar-la objectivament al davant per poder-la gaudir com pot fer el pintor o l'escultor, sinó que es manté personalment dins de la seva *performance*.

L'euritmista es mou en un terreny incert, entre allò tangible i allò intangible, entre allò conscient i allò inconscient, allò conegut i allò desconegut, un lloc on no hi ha mai una forma fixa, ja que la vida sempre està en constant evolució i procés, i és això el que expressa. Per tant, accepta que res és permanent, que com a éssers humans estem constantment en moviment, estem vius, som vida que s'expressa constantment.

Un euritmista es mou i a la vegada és mogut. Un euritmista és mogut per les forces formatives del so però a la vegada ell genera un moviment a l'espai. Per aquest motiu, constantment és emmotllat pel so i alhora per l'espai. Així, l'euritmista quan es mou, flueix. És l'espai, és el moviment, és la vibració de la creació, és el color, el gest, la llum, el seu cos... és tot allò que està en procés, a la vegada que sap diferenciar cada part que participa de la creació.

Tot allò que brinda a ulls de l'espectador té un significat, tot està parlant i vibrant, no hi ha cap part que sigui descuidada, és la paraula que parla, el so en moviment per l'espai.

El vestuari i la il·luminació són molt importants per a un euritmista. Cada gest és d'una precisió i una consciència infinita. És totalment conscient d'allò que mou, de les forces formatives, allò que farà possible la paraula.

L'euritmista buscarà despertar en l'espectador les forces formatives que resten adormides al fons de cada persona. Busquen recordar aquell moviment original que va crear el llenguatge i la música.

Un euritmista té el do d'harmonitzar l'espectador mentre es mou. L'euritmista necessita estar totalment harmonitzat per deixar captar allò que està sentint, allò més profund i intens que inunda el seu cos i la seva persona, l'amor que flueix a través de les seves cèl·lules.

## LA FORMACIÓ EURÍTMICA

L'eurítmia antroposòfica va ser creada per Rudolf Steiner i Lory Smits per estimular i enfortir, a través de moviments rítmics, les forces etèries humanes. Steiner l'introduí en aquesta disciplina i li digué que aquest art del moviment es mouria a través de la paraula parlada i no amb la música. Al principi només es coneixia l'eurítmia parlada, i més tard es desenvoluparia l'eurítmia musical o tonal.

Perquè entengués aquest nou art, Steiner li mostrà a Smits alguns paràgrafs del seu llibre *Memòria Còsmica*. Vallespir ens fa un resum i diu el següent:



Fig. 1.47. Anton Josef Trčka. *Grup d'Euritmistes*. Eurythmie. 1926. Monika Faber, Museum Baden-Baden.

“...la recíproca acció del llenguatge rítmic, moviment rítmic i activitat de l'ànima humana existents ja en temps més primerencs, com una expressió del que és pròpiament humà. En aquest passat llunyà i distant, hi havia sàvies sacerdotesses que actuaven en concordança amb els grans guies de la humanitat. Quan aquestes dones estaven en un cert estat superior de son, els secrets de la natura se'ls desvetllaven, i elles rebien impulsos per a les seves accions. Per a elles tot estava ple amb ànima i actuaven portades per veus internes, o pel que els explicaven les plantes, animals, pedres, vent i núvols, el cruixir dels arbres (...). I aquests impulsos van poder transformar-se en un tipus de llenguatge de la natura. La força del pensar es va transformar en una força audible de so. El ritme intern de la naturalesa sonava dels llavis de dones sàvies. Qui s'apropava al voltant d'elles, sentia l'expressió de poders superiors en les seves sentències com a cants.

(...) Els misteriosos ritmes que havien estat escoltats en la naturalesa eren imitats pel nostre propi moviment dels llavis. Des de llavors un se sentia unit a la naturalesa i amb els poders treballant dins d'ella” (p.44).



Steiner cada vegada sentia més necessari apropar aquest coneixement de les forces formatives, no només a través de l'explicació amb paraules, sinó a través de la pràctica del moviment del so i així ho va fer.

## Bases per al desenvolupament de l'eurítmia

Steiner anava donant una sèrie d'exercicis a Lory Smits i ella els anava desenvolupant.

Aquestes indicacions les he pogut conèixer gràcies a la tesi de Vallespir (2000), unes bases que expliquen molt bé quin és el procés que va seguir Lory per endinsar-se al terreny de l'eurítmia, és a dir, el terreny de la creació i de les forces formatives. Aquestes són les següents:

-Primer. Caminar al·literacions. Fer frases amb consonants al·literades <sup>34</sup>, i colpejar el pas quan una consonant és al·literada i fer un gest suau a la resta de consonants.

-Segon. Conèixer el cos humà en profunditat, especialment els ossos, les articulacions, els músculs, els lligaments necessaris per al moviment.

-Tercer. Mirar l'escultura grega (Fig. 1.48), tant l'original com còpies o reproduccions, però sense intentar imitar els gestos. Llegir i estudiar sobre danses de temples grecs.

-Quart. Pronunciar frases utilitzant només una vocal i observar al mateix temps què passa a la gola. Per percebre aquestes vocals només hi podia arribar si deixava pujar les forces del cor al cap. Havia de sentir com el so agafava la seva pròpia forma a través dels braços. Els moviments, que eren dubtosos al principi, es deixaven guiar pel sentiment i es feien cada vegada més reflexius, segurs i conscients.

-Cinquè. Pronunciar les consonants i observar què expressaven en reacció a allò que ve de fora, ja que les consonants representaven una manera d'adaptar-se al món exterior, als objectes.

-Sisè: Escriure amb el peu esquerre, escriptura reflexa.

-Setè: Buscar els sis dibuixos de l'ésser humà (Fig. 1.49) sobre una base de formes geomètriques en el llibre *Filosofia oculta* <sup>35</sup>, escrit pel filòsof, escriptor, alquimista, cabalista i metge alemany, Agrippa von Nettesheim el 1533.

34 El DIEC, en la seva primera accepció, defineix al·literació com a figura retòrica que consisteix a repetir un mateix so en dos o més mots consecutius o situats a intervals curts.

35 Llibre que recull el coneixement medieval sobre màgia, astrologia, alquímia, medicina, filosofia natural. Agrippa ho va recollzar teòricament.

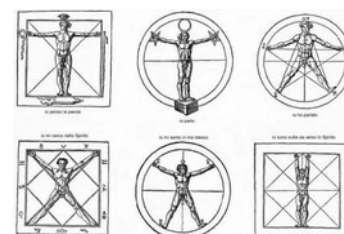


Fig. 1.48. *Victòria de Samotràcia*. 220-190 aC. Marbre, 2,45 m d'alçada. París, Louvre.

Fig. 1.49. *Les sis postures de H. C. Agrippa*





Fig. 1.50. *Kouros de Tenea*. Gliptoteca de Múnic. Alemanya.

Fig. 1.51. *Apol·lo Sauròcton "Apol·lo el matador del llangardaix"*. Còpia romana d'un original de Praxíteles de c. 340 aC. Marbre 183cm d'alç. París, Louvre.

Eren postures similars a les que va dibuixar Leonardo da Vinci, inscrites en cercles i quadrats. Havia d'imitar-les exactament i anar passant d'una forma a l'altra ràpidament.

-Vuitè: Aprendre dues danses de cercle. Les danses de cercle són d'origen sagrat i es desenvolupen al voltant d'un cercle que va canviant de formes i mides a mesura que va evolucionant la dansa.

-Novè: Estudiar detingudament el Kouros de Tenea (Fig. 1.50) també anomenada Apol·lo d'Atenea, una figura grega arcaica (s. VI aC) que estava molt influenciada pel període egipci. Si mirem la figura veiem com estava totalment amarrat a la terra, amb el pes del cos aguantat pels dos peus. Li digué que aquí podia observar l'aspecte essencial o l'element purament humà dient que si un altre impuls no hagués tocat la humanitat, hauríem hagut de quedar-nos sempre en un lloc, com plantes. Però un nou impuls va venir, causant-nos una rebel·lia contra l'existència amarrada a la terra.

-Desè: Estudiar l'Apol·lo Sauròcton de Praxíteles "Apol·lo el matador del llangardaix" (s. IV aC) (Fig. 1.51). Aquí, Steiner ens mostrà com un impuls diferent havia agafat la figura, i ara el peu del darrere havia sigut alliberat de la gravetat a través de la contracció de l'existencial amarrada a la terra, així tot el pes va ser traslladat a l'altre peu, i ara podia moure's.

Amb aquestes indicacions podem veure la gran consciència del cos humà que exigia a tots els nivells, sobretot ser molt conscients del moviment.

Aquestes indicacions donades per Rudolf Steiner encara avui dia són vigents, però han anat variant i a la vegada introduint noves pautes i nous ensenyaments derivats d'altres disciplines que els complementen.

## La formació actual d'un euritmista

Actualment la formació d'un euritmista és una formació molt i molt completa que engloba varis àmbits del coneixement humà. Els ensenyaments estan molt enfocats al coneixement del cos i del domini del moviment de la creació.

L'estudi de l'ésser humà és molt important, ja que els mateixos mateixos euritmistes faran visible l'eurítmia. Segons l'antroposofia, el cos humà està compost per les següents capes (cos físic, cos eteri, cos astral i el jo), harmonitzades entre si creant el nostre organisme, el nostre cos de percepció.

Duen a terme treballs físics molt profunds, tenen sessions i seminaris amb fisioterapeutes, segueixen eurítmia terapèutica, treballs socials, tenen assignatures de dibuix, i dibuix amb els peus per aprendre a dibuixar a l'espai en totes direccions, fan esgrima, aprenen altres danses (*contact*, *rio abierto*, tango...), estudien antroposofia, música, eurítmia tonal, eurítmia parlada, també estudien art de la paraula, art de la pronúncia... i així van penetrant poc a poc al moviments essencials, al llenguatge de l'ànima.

Cal dir que la preparació eurítmica és una preparació transformadora ja que constantment treballen amb el seu cos i amb les forces creatives, forces de formació i transformació. A mesura que es formen van sent conscients del moviment de la creació, del seu propi moviment i del moviment del seu voltant, a la vegada que aprenen a captar el món espiritual i subtil. En estar en constant moviment i movent-se a favor del les forces formatives, de les forces naturals, fa que es moguin d'una manera fluïda. Moltes vegades l'euritmista té una aparença molt més jove del que és. Podria ser que moure aquestes forces formatives que revitalitzen les paraules, també revitalitzi el seu cos?



Fig. 1.52. Johannes Dominik Weber. *Grup d'Eurimistes*. 2015.



Fig. 1.53. *Euritmista de l'Alanus Hochschule*. 2013.

## SER ESPECTADOR DE L'EURÍTMIA

La bellesa de l'eurítmia comença quan a l'escenari deixes de veure l'euritmista i veus l'ànima humana davant dels teus ulls, veus el moviment que el mou, les forces vitals que l'animen quan s'exposa al públic i sona un poema, una música o un so interior. És a dir, quan ets capaç de veure allò que no es veu.

L'euritmista mostra el color de la peça, la textura, el ritme, la tonalitat, ens mostra el moviment objectiu que crea el so des de la seva forma particular de recepció, comprensió i expressió.

A través del seu moviment, l'euritmista ens capta l'atenció. Veure eurítmia té un efecte hipnòtic. L'hipnotisme ve donat per l'encadenament de tots els moviments d'una manera fluida i sense pauses. Un moviment precedeix l'altre i condueix al següent. Cada moviment és ple, té una intenció, una direcció, explica alguna cosa concreta. Recorda el fluir de l'aigua d'un riu que s'adapta al lloc per on passa.

L'euritmista es transforma pels sons, per l'aire, el terra, pel color, a la vegada que dóna forma i mou tots aquests elements. És a dir, des del seu interior modifica l'exterior i des de l'exterior modifica l'interior, fent desaparèixer les barreres que existeixen entre l'interior i l'exterior i per tant flueix per aquests dos espais indistintament. Un moviment que és físic però a la vegada transcendeix la física, sense límits físics ni temporals, ja que pots perdre la noció del temps i l'espai.

Quan l'euritmista es mou, desapareixen els límits, ja que l'euritmista sap captar el so, la vibració que emet de l'espectador i per tant és mogut per l'espectador a la vegada que capta l'espectador i el mou. Per això i mentre va realitzant la seva dansa sents com el teu propi cos, com a espectador, és transformat pels seus moviments, com ressonen al teu interior i et deixen empremta. Quan un euritmista es mou, també està movent les teves energies subtils, et pren i passes a ser part del seu moviment.

## L'observació d'un grup d'eurítmia

Observant un grup d'euritmistes entens què és *el fluir*.

Veus com cada persona té un moviment únic i individual però alhora tots treballen per un objectiu comú. Es mouen per l'espai a diferents velocitats, s'entrellacen entre ells però mai es toquen. Cada euritmista té el seu espai individual a la vegada que és un gran coneixedor de l'espai. El frontal, el posterior, els laterals, l'espai superior i l'espai inferior. El sent, l'entén, ell és espai, i això fa que pugui emmotllar-se constantment sense bloquejar-se.

Observant-los, veus un organisme viu, un microcosmos davant teu. Sents la connexió entre els euritmistes que participen i la força del grup, tot creant un fluir molt semblant a la respiració, que ens va mostrant la complexitat invisible de cada composició. Veus com cada persona té un moviment personal i diferent, a la vegada que participa d'un sentit comú, d'un tot. Això fa que cada euritmista sumi la seva força individual a la vegada que forma part d'una sentit més ampli.

Veus harmonia en moviment, la connexió i la llibertat que recorda un banc de peixos nedant en sincronia, polsant a l'uníson, com si fos tot el grup, un organisme viu. Igual passa amb els estornells. Volen en grup com si fossin un de sol. Cada ocell està pendent dels ocells del seu voltant, i cada un dels altres fa el mateix procés, creant una xarxa que es mou sincrònicament.

Després de veure una actuació d'eurítmia et quedes remogut. Sents com s'ha posat en moviment quelcom interior.



Fig. 1.54. Octavio Aburto. *Banc de peixos*. Parc Nacional Cabo Pulmo. Mèxic. 2012



Fig. 1.55. Brian Robert Marshall. *Estornells sobre Barnfield*. 2010



Fig. 1.56 i 1.57. Johannes Dominik. Weber. *Grup d'euritmistes*. Eurythmieabschluss BA. 2015. Coreografia de Melaine MacDonald i Alexander Seeger.

## L'EVOLUCIÓ FORMAL DE L'EURÍTMIA

Malgrat que cada so té un moviment concret, segons qui i com el pronuncii o en funció de l'euritmista que l'interpreti, generarà formes molt diferents, fent que l'eurítmia també sigui molt diversa segons qui la desenvolupi.

L'eurítmia també evoluciona i es transforma a mesura que passen els anys. Des de l'antroposofia s'ha intentat conservar i mantenir els seus inicis i orígens, però en ser un art en moviment, canvia constantment malgrat els intents conservadors. Aquest fet fa que puguem veure euritmistes desenvolupant una eurítmia molt més “clàssica”, conservant les formes establertes per Rudolf Steiner, i altres euritmistes que estan buscant nous camins, creant mescles amb altres danses i altres disciplines, sense perdre mai l'essència que la sosté.

Per aquest motiu es poden observar diferents tipus d'eurítmia segons on ha estat ensenyada. L'eurítmia del Goetheanum, per exemple, és una eurítmia tradicional i en cada gest que duen a terme pots sentir l'espai on ha estat gestada, els gestos s'assemblen a les parets, i les parets als gestos. En canvi, l'eurítmia de l'Alanus, una universitat alemanya que és molt més dinàmica i multidisciplinària, és més lliure i oberta, menys estable, ja que va canviant amb el pas del temps, evolucionant i adaptant-se a noves formes. Així podem dir que han anat canviant els estils, els vestuaris i les formes. Tot evoluciona, les forces vitals evolucionen i per tant, l'eurítmia com a tal, també va creant noves formes.

## APLICACIONS DE L'EURÍTMIA

Com hem dit, l'eurítmia és un art del moviment. L'eurítmia s'ha utilitzat com a disciplina artística, un art que treballa directament en mostrar-nos les forces vitals, aquelles forces que faran possible la creació. Però durant el seu desenvolupament s'ha vist que es podia aplicar en diferents àmbits com el terapèutic, el pedagògic i actualment també s'ha desenvolupat l'eurítmia social. D'aquesta manera, els euritmistes primer es formen com a artistes del moviment per dominar l'eurítmia artística, aprenen a gestionar les energies creatives i les lleis que regeixen la creació artística. Llavors s'especialitzen en els altres camps.

Així veurem com l'eurítmia ens servirà com una eina de coneixement i creixement personal a tots els nivells (físic, emocional, mental i espiritual), una eina de curació que ens pot ajudar a restablir l'harmonia primigènica i el benestar individual, però a la vegada també serà una eina important per trobar una manera sana de relacionar-se amb el grup, trobar fórmules de cohesió social sense perdre la llibertat individual i aconseguir el benestar individual i alhora col·lectiu.

## Eurítmia terapèutica

L'eurítmia terapèutica, també anomenada curativa, és una teràpia holística que es practica amb tot el cos. Físic, anímic, mental i espiritual.

El desenvolupament de l'eurítmia curativa va sorgir quan es va observar que els patrons de moviment que sortien de l'estudi dels sons de la parla, tenien un efecte beneficiós sobre l'organisme humà i ajudaven a activar les forces de curació del cos. A través de l'eurítmia curativa, la persona treballa aquells sons i els seus respectius moviments per tal d'activar les forces vitals i fer possible el procés de curació.

Els euritmistes curatius, segons el quadre clínic que té el pacient, seleccionen els sons i els gestos adequats que posaran en pràctica amb el pacient per obtenir la curació que es desitja. Així podran retornar les forces formatives del cos perdudes per un procés de malaltia i reequilibrar processos vegetatius o funcions orgàniques.

Els exercicis serveixen per estimular, enfortir o regular tots els processos rítmics de l'organisme, especialment circulatori i respiratori, però també metabòlic, tant en les funcions orgàniques individuals com en els components anímics i espirituals de la persona.

L'euritmista terapèutic es forma en medicina antroposòfica i psicologia a més d'art-teràpia per tal de poder aplicar l'art d'una forma de curació.

## Eurítmia pedagògica

L'eurítmia pedagògica és la base, des de 1919, dels estudis de les escoles Waldorf, que segueixen el sistema pedagògic antropològic desenvolupat per Rudolf Steiner.

A través del moviment, es desperta i s'enforteix la capacitat expressiva dels nens. A través dels sons, les paraules i la música es busca desenvolupar l'agilitat, mobilitat, plasticitat i activitat en el seu món interior i físic

L'eurítmia prepara el cos perquè sigui un instrument saludable per a l'ànima, que faciliti el desplegament lliure de la individualitat. Per tant, l'eurítmia es converteix en el nexa d'unió entre el món interior de l'infant i el món que l'envolta i que està aprenent a conèixer.

L'eurítmia s'adapta a cada curs i grau de desenvolupament amb exercicis concrets, de manera que es converteix en un suport per als nens i nenes de primària a les matèries de la classe principal.

La tasca de l'eurítmia és fer de l'interior de l'alumne un ésser mòbil, àgil i fort. Per això l'eurítmia pedagògica és coneguda també com gimnàstica anímica, la qual crea en l'alumne una “fibra anímica”, “un to muscular anímic”, necessari per a la vida futura com a adult. L'eurítmia estimula l'agilitat, motricitat i coordinació interna i corporal, desenvolupa l'orientació espacial, la concentració, la creativitat i l'estètica, capacitat d'expressió i sensibilitat social. L'eurítmia pretén, mitjançant l'experiència musical i poètica, i a través del moviment, enfortir l'ànima infantil i dels joves.

A més d'enfortir la individualitat a través d'exercicis col·lectius, també es treballa la relació amb el grup. Així, l'eurítmia es torna una eina de creixement individual i d'adaptació social.

## Eurítmia social

L'eurítmia social és una nova modalitat que va ser creada en veure els efectes positius que tenien els moviments eurítmics en els grups socials. A través de l'eurítmia es treballa la individualitat, és a dir, l'autoconeixement, però també es treballa la interacció d'aquesta individualitat davant el món. Per aquest motiu, l'eurítmia té un efecte beneficiós en els treballs en grup i en la integració social.

Un euritmista social s'especialitza en la utilització dels moviments, els treballs de grup i la sincronia. Estudia tots els aspectes de l'educació i l'art en un context social i en relació amb l'eurítmia, tant en les escoles com en les institucions públiques i espais culturals. Utilitza l'eurítmia com a forma d'integració social i a la vegada d'integració i coneixement individual.





## 1.3 QUÈ ÉS PER A TU L'EURÍTMIA?

L'experiència eurítmica és molt personal, única i té tantes definicions com persones i euritmistes hi ha. A continuació es podran llegir diferents respostes d'euritmistes a la pregunta: què és l'eurítmia per a tu? Respostes que, d'una manera indirecta, ens parlen de característiques del procés creatiu.

*Sentir els traços de la percepció i l'experiència de ser moviment mentre participo en forces vitals.*

Melain Macdonald, euritmista i professora d'eurítmia a l'Alanus Hochschule.

*Eurítmia és una recerca, per a mi.*

Lena Lemke, estudiant d'eurítmia.

*Una manera de ballar acumulant varies capes de l'ésser humà:*

*Ser conscient i activa amb les estructures físiques, per a mi provat en el concepte de "Gestalt".*

*Transformar la matèria mitjançant i a través del moviment.*

*Moure's en diàleg amb els poders de la terra i el cosmos (la gravetat, les forces d'aixecament, impuls, saltant, etc.)*

*Expressió en moviment.*

*Sentit i connexió en la coreografia.*

*Diàleg amb les forces vitals.*

Andrea Haidekorn, euritmista i professora d'eurítmia a l'Alanus Hochschule.

*El moviment eurítmic és per a mi la possibilitat de connectar, em fa ser sensible a com jo actualment em percebo a mi i el món que m'envolta. Això em fa sentir bé.*

Niklas Stalhammar, estudiant d'eurítmia.

*Eurítmia és per a mi la clau de la vida, de la transformació, del moviment com a expressió del cosmos en l'ésser humà.*

Stefan Hasler, euritmista, professor d'eurítmia musical a l'Alanus Hochschule i el Goetheanum.

*L'eurítmia és un camí de connexió amb el món en moviment, una manera on cadascú pot fer-ho i que inclou tota la dimensió humana i que té la possibilitat de moure's artísticament amb ell.*

Mathieu Vincent, estudiant d'eurítmia.

*L'eurítmia és com el vent que mou les fulles.*

Marie Soile, estudiant d'eurítmia.

*Eurítmia és la parla en moviment.*

Funda Sen, estudiant d'eurítmia.

*Eurítmia és per a mi una dansa molt especial, on jo puc descobrir el meu interior més profund, la meva ànima i la meva llibertat.*

Julie Mende, estudiant d'eurítmia.

*L'eurítmia és geometria vivint per a mi.*

Hildegard v. H., euritmista

*Eurítmia, moure's amb coherència amb el món, és entendre i experimentar el diàleg del meu món intern i del món extern que va més enllà de la forma. Com un dia vaig llegir: Forma és un ritme que ha entrat en repòs i l'eurítmia el vivifica constantment i conscientment. L'eurítmia és l'art del temps, és un art que mostra processos, no formes acabades, i no de l'espai com a tal, és una resposta a la necessitat d'un món actual que s'està estancant dins el concepte, que dona més importància al resultat obviant el procés, font i creació i verdadera compenetració amb el coneixement. Jo com a euritmista evidencio en la meva quotidianitat la necessitat de crear estèticament (en tot el sentit que engloba), i de propiciar veraders encontres que flueixin per la seva mateixa essència.*

Libertad Aguilar, euritmista.

*Eurítmia és un mètode o una possibilitat visible de fer "coses" que no són obvies.*

*Això ofereix la possibilitat de veure l'espai entre coses/ gent/ paraules/ tons. Amb l'eurítmia jo puc revelar i mirar què passa entre les línies d'un poema. O jo puc brindar a la superfície que dorm sota d'una composició. És com un pont. I és com la mel per l'ànima.*

Jaqueline Fette, estudiant d'eurítmia.

A través d'aquestes respostes, es descobreix com cada persona, concretament, cada euritmista, té una experiència diferent de l'eurítmia i un enfocament diferent sobre ella, però a la vegada s'observa com a través de totes les respostes es pot recrear una imatge més clara de l'eurítmia. Si es fa un experiment i es canvia la paraula eurítmia per procés creatiu, també es pot comprovar com les diferents definicions ens ajuden a definir el procés creatiu en general ja que totes elles ens parlen sobre el moviment de la creació.



# 2

L'EURÍTMIA:  
El ritme de la creació



## 2 L'EURÍTMIA: El ritme de la creació

### Resum

*En aquest capítol descobrirem el vincle que hi ha entre l'eurítmia i l'harmonia. A través de l'eurítmia, hem pogut fer visible el procés creatiu, i hem vist com aquest procés neix del moviment provocat per l'energia vibratòria del pronunciar-se. Cada paraula té un so i cada so provoca un moviment concret al cos, que es pot expressar visualment a través del gest. Tot aquest procés es desenvolupa de forma harmoniosa. D'aquí la traducció d'eurítmia com a ritme harmoniós.*

*Ens centrarem en el terme harmonia. Què volem dir quan parlem que el procés creatiu té un ritme harmoniós? Quina és aquesta qualitat? Què s'entén per harmonia?*

*Ens acostarem a aquesta qualitat de l'eurítmia artística i veurem com tota creació és fruit d'un procés d'harmonització, connexió, relació, unió i el bon fluir entre l'individu i el seu entorn seguint un sentit individual, col·lectiu i alhora universal.*

### INTRODUCCIÓ

Fins ara hem vist com l'eurítmia vol dir bon ritme, ritme harmoniós. L'eurítmia ens ha ajudat a fer visible el procés creatiu, aquell moviment que engendra tota creació com a resposta a un so, ja sigui interior o exterior.

Així, hem vist com aquest procés creatiu té una qualitat concreta, i és la seva qualitat harmonitzadora. I què és allò que s'harmonitza? Doncs els diversos elements que participen de la creació, des del cos fins al mitjà expressiu que s'escull, la superfície on s'abocarà l'expressió, l'espai que envolta, etc. Tots aquests elements i molts més s'harmonitzaran i es compondran fent possible una nova creació.





## 2.1 PENETRANT DINS L'HARMONIA

De manera molt general podríem definir l'harmonia com a l'equilibri de les proporcions entre les diferents parts d'un tot.

Quan pensem en harmonia, ens poden venir el cap diferents significats, des de la disciplina musical anomenada harmonia, els cants harmònics, els colors harmònics, l'harmonia de l'univers, un sentiment d'equilibri, de proporció, pau interior, calma, bellesa, dansa, xarxa, composició, concordança, un acord...

Tots aquests termes es relacionen amb la paraula harmonia, però què deu voler dir exactament el ritme harmoniós (o bon ritme) que defineix a l'eurítmia?

### ETIMOLOGIA DE LA PARAULA HARMONIA

Harmonia deriva del grec *ἀρμονία* (harmonia), que significa acord, concordança i aquesta prové del verb *ἀρμόζω* (harmozo) que vol dir ajustar-se, connectar-se.

### DEFINICIONS DE LA PARAULA HARMONIA

Si busquem la definició en el Diccionari de la llengua catalana de l'Institut d'Estudis Catalans (DIEC), ens descriurà l'harmonia com:

**1 1 f.** [LC] Justa adaptació, entre elles, de les parts o coses que formen un tot.

*L'harmonia de les diverses parts d'un organisme. L'harmonia del cos humà.*

**1 2 f.** [LC] Concordança d'opinions, de maneres, d'interessos, etc., acord, bona correspondència, entre dues o més persones. *Dos amics que viuen en harmonia. És admirable la bona harmonia d'aquesta parella.*

Fig. 2.2. *Sense Títol*. 2009. Dibuix. Llapis blanc sobre cartolina. 60X60. Obra de l'autora.

**2 1 f.** [LC] [MU] Acord de sons agradables a l'orella. *Cants plens d'harmonia.*

**2 2 f.** [LC] Successió de sons, de mots, que produeixen un efecte agradable a l'orella. *L'harmonia d'un vers, d'un període.*

**2 3** [MU] *harmonia ascendent* Sèrie de quintes que van pujant.

**2 4 f.** [MU] Estructura d'una peça musical en allò que es refereix a la composició, progressió i modulació dels acords.

**2 5 f.** [LC] [MU] Ciència de l'estructura, progressió i modulació dels acords.

**3 f.** [FL] Fenomen d'assimilació que fa que els sons de la classe de les consonants o de les vocals adoptin certs trets d'altres sons d'aquesta classe, habitualment situats en posicions no adjacents dins un mateix mot. *Harmonia vocàlica.*

Com podem veure, la primera accepció “Justa adaptació, entre elles, de les parts o coses que formen un tot” és la que està més relacionada amb l'origen etimològic (acord, concordança, ajustar-se, connectar-se) i és la que més ens interessarà en el transcurs d'aquesta tesi.

L'antònim d'harmonia és inharmonia que significa manca d'harmonia (DIEC). Però, dins el context que es vol ubicar aquest terme, podríem parlar de desconexió, desajustament de les diferents parts que componen un tot.

## 2.2 BUSCANT L'HARMONIA

Si penetrem en la paraula harmonia ens hem de remuntar als grecs, concretament a l'època dels pitagòrics. S'atribueix a Pitàgores el descobriment que la sensació agradable de l'harmonia musical es produeix quan la proporció de les freqüències s'expressa mitjançant nombres senzills.

Tot aquest món de Pitàgores ens endinsa al món de les matemàtiques i les proporcions i això, inevitablement, ens porta a parlar de la proporció harmònica i de la proporció àuria, ja que des de l'antiguitat s'atribueix un caràcter harmònic i bell als objectes que mantenen aquestes proporcions.

### PITÀGORES I L'HARMONIA

Es considera Pitàgores el fundador d'un corrent místic-filosòfic anomenat Pitagorisme que va arribar al seu màxim esplendor entre el S VI i III a. C.

Pitàgores (582 aC - 496 aC), matemàtic i filòsof grec, va néixer a l'illa de Samos, al Dodecanès.

Els pitagòrics creien que els principis matemàtics eren els principis de totes les coses i que el cosmos estava conformat per relacions harmòniques, que a través de les matemàtiques es podien descobrir. Un exemple d'aquestes relacions el trobem a la sèrie harmònica <sup>36</sup>.

L'harmonia musical que entenem avui dia també ve dels estudis realitzats per Pitàgores amb el monocordi. Ell desencadenà el naixement de les teories de raó i proporcions, ja que les propietats de les cordes i la comparació entre altures musicals, així com els càlculs relacionats amb aquestes mesures, van ser una part important de la matemàtica des dels pitagòrics fins Euclides.

Pràcticament tots els estudis fins al Renaixement estan basats, especulativament i proporcionalment, en l'aritmètica pitagòrica.

Ashton (2005) descriu el descobriment de l'harmonia:

(...) S'atribueix a Pitàgores, fa 2.500 anys, el descobriment que la sensació agradable de l'harmonia musical es produeix quan la proporció de les freqüències s'expressa mitjançant nombres senzills.

36 Pitàgores va descobrir que la longitud de les cordes que emeten sons harmònics guarden entre si relacions numèriques simples, per exemple, quan es toca una nota do amb una corda, per aconseguir un do una octava més baixa utilitzarem una corda el doble de llarga, és a dir, en relació 2:1 i per les notes intermèdies utilitzarem cordes les longituds de les quals mantinguin proporcions amb la fonamental. Aquestes proporcions estan relacionades amb la sèrie harmònica matemàtica (1/1, 1/2, 1/3...).

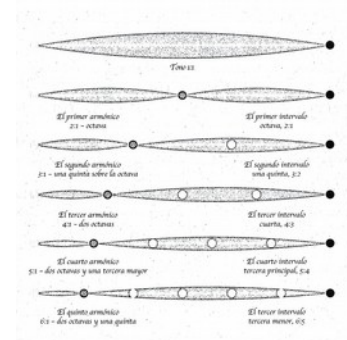
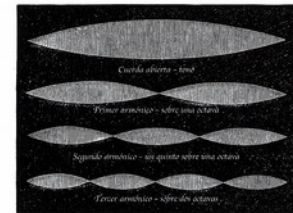


Fig. 2.3. Sèrie Harmònica.



Fig. 2.4. Descobriments de Pitàgores. Dibuix de Gafurio. 1492.

Diuen que el descobriment es va produir en passar per davant d'una ferreria. Els diferents sons que produïen els martells a l'enclusa del ferrer li van sonar a harmonies comunes. Va entrar per comprovar si el pes dels martells era el causant dels sons de les diferents notes.

Un martell, el pes del qual fos la meitat d'un altre, és a dir, amb una relació de pes 2:1, produïa una octava. Un altre martell amb una relació de pes 3:2, també sonava bé, era una cinquena. Les proporcions senzilles produeixen sons atractius.

(...) Pitàgores, profundament impressionat per aquest vincle entre música i matemàtiques, va arribar a la conclusió metafísica que la naturalesa és fruit de l'harmonia dels nombres i va ser el precursor de les teories de la física moderna, que estableixen que la naturalesa s'ajusta a lleis expressades en forma matemàtica. (p.10)

Per Pitàgores tot tenia un so, tot sonava, malgrat que no es pogués sentir. Ja va dir que els planetes sonaven i fins i tot una pedra sonava. Actualment la ciència ha demostrat que tot vibra.

Un altre concepte d'origen pitagòric és l'harmonia de les esferes que intenta explicar el vincle que hi ha entre el cosmos i la música. Una teoria que enceta Pitàgores però que després desenvoluparan altres pensadors com Plató, Ptolomeu, Kepler i Newton, entre d'altres.

Com ens explica Godwin (2009), malgrat que aquestes teories actualment siguin antiquades, ens acosten a una idea del cosmos com una obra d'art harmoniosa.

Per als grecs, la paraula cosmos designava originalment quelcom ordenat, decoratiu i disposat amb pulcritud, que podia ser entès per la raó. Una obra d'art divina. Això ens acosta a una visió molt diferent del cosmos de la que tenim a l'actualitat, una visió que ens el revela com un ornament diví, podríem dir, com una composició artística on totes les parts estan connectades entre si i que està disposada d'una manera harmoniosa, de bon veure i de bon entendre, accessible a través de les matemàtiques però també a través de les pràctiques estètiques, com podria ser la música.

## PROPORCIÓ ÀURIA

Un altre terme que he trobat adient per parlar d'harmonia és la proporció àuria, i no podem anomenar-la sense parlar de Fibonacci.

Igual que la successió harmònica, la successió de Fibonacci és una successió matemàtica de nombres naturals en què que cada un dels seus termes és igual a la suma dels dos anteriors. Aquesta successió fou descrita per primera vegada per Leonardo de Pisa (àlies Fibonacci). En l'actualitat té nombroses aplicacions en ciències de la computació i matemàtiques. També la trobem en configuracions biològiques de la natura.

Els grecs van utilitzar-la per les seves composicions artístiques mitjançant l'esprial de Fibonacci. Una sèrie de quarts de cercle connectats que es poden dibuixar dins d'una sèrie de quadrats regulats per la successió de Fibonacci.

Entre si, els quadrats encaixen a la perfecció com a conseqüència de la naturalesa de la mateixa successió, on qualsevol xifra és igual a la suma de les dues anteriors. L'esprial resultant és coneguda com a proporció àuria (proporció d'or).

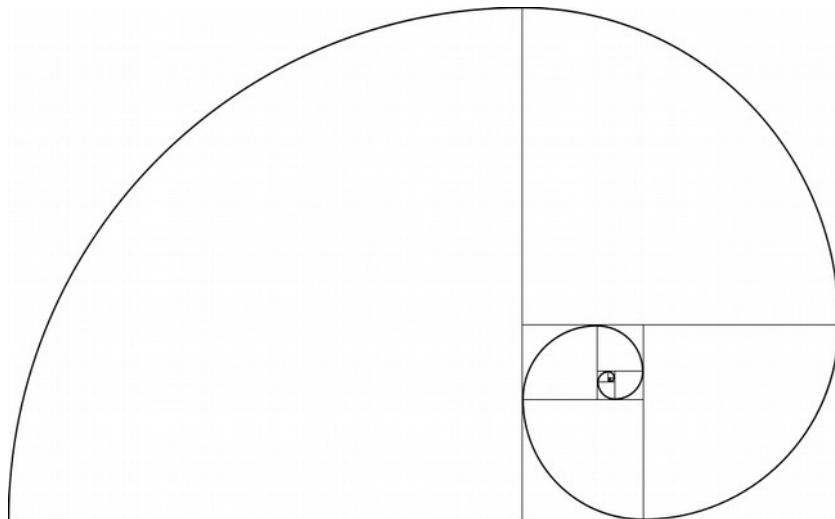


Fig. 2.5. Proporció àuria.

37 El Diccionario de la lengua española (DRAE), en la seva tercera accepció, defineix irracional, Defineix irracional, com a una arrel o una quantitat radical. Que no pot expressar-se exactament amb números enters ni fraccionaris. Un exemple seria el nombre pi ( $\pi$ ).

Des de l'antiguitat, s'atribueix un caràcter estètic, harmònic, als objectes que mantenen aquesta proporció àuria. Fascinà especialment a artistes pintors, escultors, i músics: Miquel Àngel, Da Vinci, Escher, Mozart, Bach, Beethoven... Moltes obres arquitectòniques també responen a la proporció àuria. També la trobem en el pentàgon regular. Més properes als nostres dies, també trobem les composicions d'artistes com Béla Bartók i Olivier Messiaen.

El nombre d'or, nombre auri, o *Phi*, és un nombre irracional <sup>37</sup>, (1,61803398874989... ) que posseeix moltes propietats interessants, no com a expressió aritmètica (nombre *Pi* i nombre *e*), si no com a relació o proporció entre dos segments d'una recta, és a dir, una construcció geomètrica.

Johannes Kepler va descobrir que la successió de Fibonacci estava relacionada amb el nombre d'or. Posteriorment Robert Simson ho va demostrar. Així trobem que la fracció contínua que descriu el nombre d'or produeix sempre números de Fibonacci.

La seqüència de Fibonacci està entre totes les coses de l'univers. Exemples clars els trobem a la disposició de les branques dels arbres, les llavors de les flors, els huracans i fins i tot a la disposició de galàxies senceres, des d'on obtenim la idea d'espiral de Fibonacci. Una espiral que augmenta de manera exponencial, és a dir, molt ràpidament.

També trobem la proporció àuria present en el nostre cos, la relació entre les falanges dels dits, la relació entre la longitud del cap i la seva amplada, la longitud del braç, mesurada des de l'espatlla fins a la punta dels dits de la mà estesa, entre la longitud des del colze fins la punta dels dits de la mà estesa, l'alçada total entre la longitud des del melic fins a terra, etc.

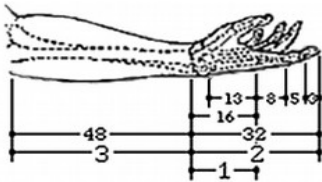


Fig. 2.6. Proporcions àuries del braç.

## 2.3 VIVINT EN HARMONIA

*Per moltes que siguin les nostres imperfeccions, en el fons de tots nosaltres existeix un pols silenciós de ritme perfecte, un complex de formes d'ones i ressonàncies, absolutament individual i únic, i que, no obstant, ens connecta amb totes les demés coses de l'univers. L'acte de posar-nos en contacte amb aquest pols pot transformar la nostra experiència personal i, d'una manera o altra, alterar el món que ens envolta.*  
(Leonard, 1978 p.14)

Tal com ens parla Leonard, veiem que com a éssers humans posseïm un ritme individual i únic, però alhora no vivim aïllats sinó que formem part d'una simfonia que ressona al nostre voltant i a l'univers.

Ja fa més de 2.500 anys, Pitàgores ens va parlar de la música de les esferes, que els planetes sonaven, que tot sonava, fins i tot una pedra era música petrificada. Actualment sabem que tota partícula de l'univers emet un so, vibra, és a dir, canta. Així cada persona posseeix un so únic, que vindrà determinat per la conjugació de les diferents parts que la formen.

Entrem a descobrir el nostre so, un so que com veurem, participa constantment d'un so col·lectiu.

### EL COS HUMÀ: Una orquestra simfònica

Des d'una mirada holística o integral, s'entendrà el cos com un sistema molt complex format per la pell, els òrgans, la sang, els nervis, els tendons, les cèl·lules, les emocions, sentiments, pensaments, experiències, allò conscient, allò inconscient, allò visible i allò invisible, etc. Totes aquestes parts estan interconnectades i cada una depèn de l'altra.

Des de diverses filosofies i cultures, s'han donat diverses visions del cos per poder explicar la complexitat que el compon. Podem trobar visions duals (cos, ment), visions tripartites (cos, ment, esperit), quadripartites per exemple

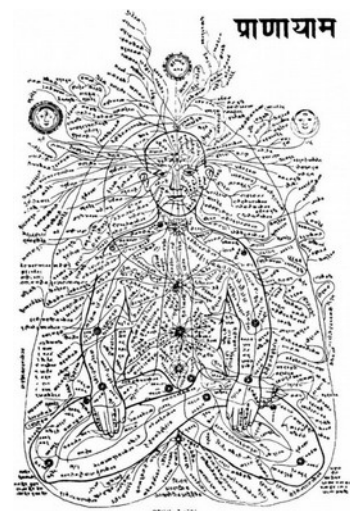


Fig. 2.7. Antic dibuix hindú dels nadis i els xacres.



38 El DIEC, en la seva quarta acceptió, defineix timbre com a qualitat del so que fa que es distingeixin dos sons de la mateixa altura i intensitat produïts per instruments diferents, el qual depèn de les notes harmòniques que acompanyen la fonamental.

en l'antroposofia (cos físic, cos eteri, cos astral, jo), multipartit (cos físic, eteri, emocional, mental, astral, patró etern, patró celestial, patró eteri) i així tantes visions com formes de mirar el món.

Però totes elles ens deixen entendre que estem formats per diferents capes que s'entrellacen entre sí. D'aquestes capes, algunes seran visibles, com el cos físic, unes altres capes no les podem veure però les podem sentir (els pensaments, les emocions) i també trobem unes capes que no podem sentir amb els sentits convencionals i que fan referència allò més subtil, allò espiritual i transcendent.

Així veiem que el nostre cos funciona com una orquestra simfònica. Una orquestra està composta per diferents instruments (vent, corda, metall) cada un amb un timbre <sup>38</sup> determinat, però tots aquests instruments s'organitzen per crear una peça de música comuna. Això mateix passa amb el cos: cada òrgan, cada cèl·lula del cos, cada pensament, cada part, té una vibració particular amb una freqüència determinada i emet el seu so característic i, a la vegada, totes aquestes parts s'organitzen per crear un so comú, una composició que tindrà el seu so, fruit de la unió dels diferents sons. I això serà el nostre cos humà.

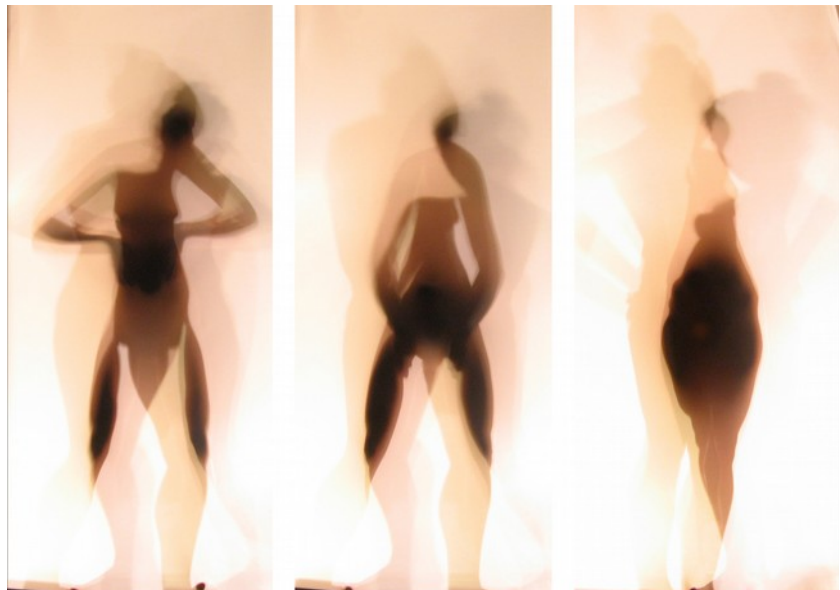


Fig. 2.8. *Cossos*. 2009. Fotografia. Obra de l'autora.

## CADA PERSONA SONA I RESSONA: La dansa del dins i el fora

*“L'univers sona i cada persona té un so”*

*Néstor Eidler. (2011)*

Com hem vist, cada persona posseeix un so determinat, un so que vindrà determinat per la seva organització, per la suma de les diferents freqüències que acompanyen la persona creant un so comú.

Si observem l'etimologia de la paraula persona, veiem que ve de la paraula *personare*, que significa ressonar, i fa referència a la màscara que els actors feien servir en el teatre a Grècia. Aquesta màscara tenia un orifici a l'altura de la boca i ajudava a concentrar el so en un punt. Així, el so que emetia el penetrava, fent-lo ressonar a les persones que escoltaven.

Aquest fet el podem interpretar com que cada persona emet un so i depèn de la màscara que porti l'actor, el personatge ressonarà d'una manera o altra. Aquest so que emetem no és un so pur, sinó que és una mescla complexa, és a dir, està compost per vèries ones simultànies però nosaltres només el percebem com un sol so. El so que percebem s'anomena so resultant i és la suma del so fonamental i els seus harmònics, que ressonen conjuntament. El timbre d'un so dependrà de la quantitat d'harmònics que tingui un so i de la intensitat de cadascun d'ells. Com més harmònics tingui un so, més capacitat de ressonar tindrà, és a dir, hi haurà més possibilitats que un so pugui empatitzar amb freqüències similars i per tant fer vibrar el seu votant.

Néstor Eidler, en una entrevista (Amela, 2011) diu que:

(...) Tothom té un so propi i a través del cos podem trobar-lo, llavors un podrà ressonar amb el cor de l'Univers. La vibració és una funció proporcional al segment d'una corda, música, matemàtiques, geometria. Cada harmonia respon a proporcions matemàtiques igual que el cosmos. Si la restablím l'energia fluirà: connectarem amb la nostra emoció i sonarem com un instrument afinat.

El nostre cos vibra, però no només emet vibracions, sinó que també en rep i és mogut per les vibracions externes. Nosaltres no tenim una vibració tan

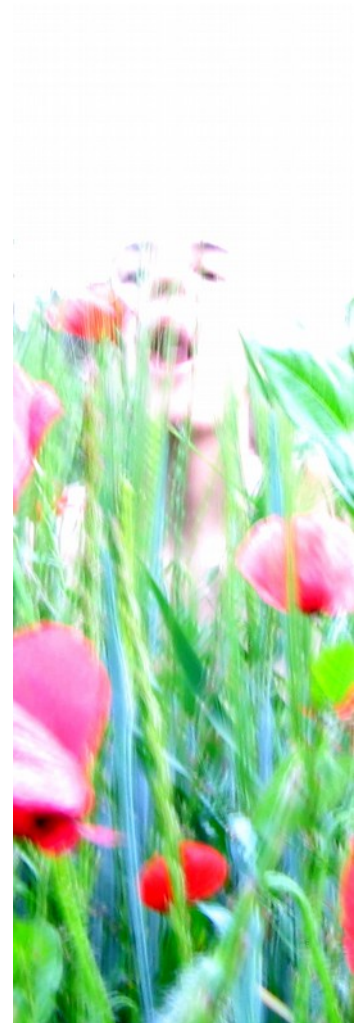


Fig. 2.9. *Ressonància interior/exterior. Camp de roselles. (2008). Fotografia. Obra de l'autora.*

39 Les pedres vibren constantment, encara que no ho sembli. Això fa que siguin utilitzades positivament en moltes teràpies d'equilibri energètic. Per exemple en la gemmoteràpia.

40 Cita extreta de la web d'Eva Julián (veure recursos electrònics).

estable com té una pedra <sup>39</sup>, sinó que la nostra vibració canvia constantment, ja que estem en moviment i intercanvi amb l'exterior contínuament.

Podem dir que el nostre cos està vibrant, sona, emet un so a l'exterior i a la vegada també ressona, és a dir, rep vibracions de l'exterior. Estem dialogant constantment amb l'exterior, això ho podem veure en un fet molt quotidià. Cada vegada que respirem, es relaciona el nostre interior amb el nostre exterior. En inspirar ens obrim i deixem entrar l'aire de fora cap a dins i quan expirem, traiem aquell aire que prové del nostre interior cap a l'exterior. Només amb aquest fet, podem afirmar que estem constantment en relació amb l'exterior i quan agafem aire som modificats per l'exterior a la vegada que nosaltres modifiquem l'exterior. Per tant, el nostre cos és qui fa possible la connexió entre el nostre món interior i el món exterior. Sense aquest fet no hi hauria vida.

Eva Julián a través dels seus estudis en bioacústica diu concretament:

Tots nosaltres som éssers ressonants, i formem part d'una gran estructura sonora i vibratòria que emmarca la totalitat de les expressions de vida. Posseïm una estructura harmònica pròpia, una recerca constant de l'equilibri i l'harmonia. Els nostres òrgans, les nostres cèl·lules, els nostres pensaments, els nostres sentiments vibren i per tant, sonen i emeten en una freqüència d'ona sonora que conforma la nostra estructura vibrant personal, que a la vegada està interconnectada i ressona amb milers d'estructures harmòniques ressonants que existeixen en el nostre voltant comunicant i configurant un estat de consciència individual i col·lectiu<sup>40</sup>.

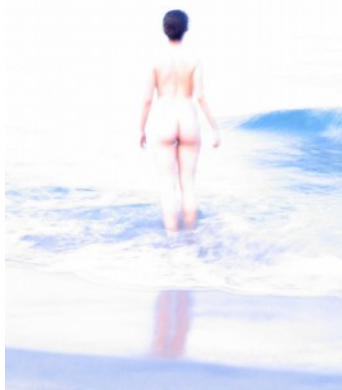


Fig. 2.10. *Ressonància interior/exterior.*  
Mar. 2008. Fotografia. Obra de l'autora.

Durant els últims temps, hem pensat que les persones vivíem independents a la natura i podíem viure explotant els recursos externs, però ja hem vist que no és així, que som éssers individuals i únics, però a la vegada profundament depenents del nostre entorn, a la vegada que el nostre entorn depèn de nosaltres. Per això és important desenvolupar la consciència que no vivim aïllats, sinó que formem part d'un sistema molt més gran. Per tant, no som éssers aïllats, sinó profundament connectats.

Per tancar aquest apartat, reproduïrem les paraules de Kofi Annan, secretari general de la ONU, durant el discurs de recollida del premi Nobel de la Pau, l'any 2001. Ell parlà de l'efecte papallona, una teoria que fa visible que tot el que ens envolta i nosaltres estem connectats.

Els científics ens diuen que el món de la naturalesa és tan petit i interdependent que una papallona que, amb el seu aleteig, mogui l'aire a la selva amazònica, pot provocar una tempesta violenta a l'altre hemisferi.

Aquest és l'anomenat “efecte papallona”. Actualment ens adonem, potser més que mai, que el món de l'activitat humana té, tant per bé com per mal, el seu propi “efecte papallona”.

## LA TENDÈNCIA A L'HARMONIA DEL COS I EL COSMOS

La salut, tant la del planeta com la nostra pròpia, és possible quan la vida es pot desenvolupar harmoniosament. Sembla ser que la vida i nosaltres mateixos tenim una tendència natural a l'autoregulació, a l'equilibri, a l'harmonia.

Segons la hipòtesi de Gaia (teoria ideada pel químic britànic James Lovelock el 1969) a través d'un conjunt de models científics de la biosfera, ens intenten explicar que la vida té un comportament auto-organitzat i auto-regulador, és a dir, que tendeix a l'equilibri, i a la vegada fomenta i manté unes condicions adequades per si mateixa, és a dir, s'auto-regula i equilibra condicions essencials com la temperatura o la salinitat de l'aigua. Aquest comportament no només el veiem al nostre planeta, sinó que també en el nostre cos.

Katsumi Mamine (2014), mestre de la cultura del Seitai <sup>41</sup>, ens parla de com el cos té un moviment vital (forces formatives) que si aprenem a escoltar ens proporciona l'equilibri al nostre cos i la seva pròpia naturalesa té la capacitat de regular-nos. Ens explica com aprendre a cultivar la vida, perquè porti més vida i diu:

Quan permetem que la vida que batega dins nostre visqui espontàniament, organitzant-se de forma coordinada, fa que tot (les nostres funcions fisiològiques, orgàniques, cel·lulars, psíquiques...) actuï complint una tasca principal que té la vida: viure i complir els desitjos vitals. Quan l'existència flueix i no s'estanca, la resta, tot el que gravita al nostre voltant, agafa una altra dimensió (...).

Aprenem que la salut es pot mantenir de manera natural, que estem vius gràcies a milions de casualitats viscudes pels nostres avantpassats, que naixem impulsats a la vida per un conjunt de moviments que provenen

41 El seitai és una activitat cultural relacionada amb la vida i la salut. És un mètode d'educació corporal que centra la pràctica en l'observació de la manifestació del moviment espontani i en la capacitat del cos d'autoregular-se. El seitai va ser creat l'any 1944 per H. Noguchi, metge japonès.



Fig. 2.11. *Ressonància interior/exterior. Tronc.* (2008). Fotografia. Obra de l'autora.

d'abans, que ens ajuden mentre vivim i que seguiran el seu impuls, fins i tot quan nosaltres ja no estiguem en aquest món. (p.7)

Quan aprenem a respectar i deixar fluir la vida que hi ha dins nostre de manera harmoniosa veiem com passem a una millor convivència i aprenem a sentir i respectar la vida des d'un lloc més intuïtiu. A més, es tracta d'una saviesa que podem explorar-la i transportar-la a qualsevol altra activitat humana, tant quotidiana com col·lectiva, com són les arts, les ciències, l'organització estructural de les empreses, la manera com ens relacionem amb els altres..

K. Mamine veu el potencial harmonitzador de la vida i es pregunta per què una cosa tan enorme i al mateix temps tan senzilla, és desconeguda.

És un dels moviments més coneguts i tan intuïtiu que sabem que forma part de la nostra existència, però que no l'hem integrat encara a la nostra cultura. (p.7)

Per a ell, si restablim la connexió amb aquest moviment vital, restablim la vida que hi ha dins nostre, la vida, la salut, i ens pot acostar a l'harmonia, tan interna com externa. Això ens ajuda a veure com la naturalesa humana i la del planeta tenen una tendència innata cap a l'equilibri i l'harmonia i que tant nosaltres com el que ens envolta vivim connectats, en harmonia i depenem uns dels altres. Ara bé, malgrat que vivim en harmonia, no vol dir que sempre estiguem en harmonia, sentint aquesta connexió amb nosaltres i el nostre voltant en un estat equilibrat.

Les persones, en la mateixa mesura que podem viure en harmonia, sentint la connexió i les lleis de la natura i respectant la nostra pròpia naturalesa humana, també tenim la capacitat de desharmonitzar-nos, viure contra la natura i sense respectar el nostres forces vitals i lleis que regeixen la nostra pròpia naturalesa humana. Quan aquesta inharmonia i desconnexió es fa present, és quan apareixen els problemes a nivell individual com la malaltia, els problemes de salut, o a nivell global com l'escalfament global, desigualtats socials...

Per tant, podem viure desharmonitzats però també tenim la capacitat de poder penetrar en aquesta harmonia a través de la comprensió i la consciència d'aquest moviment, ja sigui a través del nostre propi cos, com a través de la relació amb el nostre voltant.

## 2.4 UN INSTANT D'HARMONIA

42 El DIEC, defineix fàscia com a membrana fibrosa i resistent, de color blanquinós brillant, que serveix d'embolcall als òrgans subjacents i els manté en llur posició respectiva.

Fins aquí he fet una petita pinzellada de la dansa que sustenta la vida, una dansa harmoniosa per cercar l'harmonia, aquest equilibri i connexió interior i exterior.

Però com vivim les persones l'harmonia? Què sentim cada persona quan estem en harmonia? Com percebem l'harmonia, què és l'harmonia per cadascú de nosaltres, què ens passa en aquell instant?

En aquest apartat veurem una sèrie de respostes a aquestes preguntes fetes a persones de diferents àmbits que m'han parlat de la seva experiència sobre l'harmonia.

*Em sento en harmonia quan surto al món i hi poso els peus. Potser literalment, quan camino i faig llargues excursions, com quan faig música o creio. Sigui com sigui, estar en harmonia em demana una implicació, una voluntat d'estar en harmonia; i, en segon lloc, sinceritat amb mi mateix, acceptant el que estic sentint en aquell moment. Per a mi estar en harmonia significa que tot està a lloc; tant les coses bones com les tristes, o sentir que està bé que tot estigui allà com està.*

Pere Cowlin (compositor i humanista):

*Respiro profundament, alliberada.*

*Canto.*

*És com “caure dins de plomes i cotó fluix”.*

*Tinc la sensació de tenir el cos deixat anar, conscient i centrada amb la fàscia<sup>42</sup>, llis, encoixinat, suau, amb un ritme cardíac lent.*

*Em sento centrada i oberta, àmplia i esfèrica.*

*Tinc els ulls oberts (encara que potser els tinc tancats. Parlo d'una obertura interior), il·luminats i brillants.*

*L'exterior s'obre, brilla, s'il·lumina, creix, no hi ha límits, no hi ha fronteres, les “coses” no són materialistes.*

*Elles són transparents, permeables.*

*Em sento feliç i en pau. Com si hagués sigut beneïda.*

Andrea Haidekorn (professora i directora dels estudis d'eurítmia de l'Alanus Hochschule).

*Estic en harmonia (crec) quan faig alguna cosa que havia de ser feta per mi. Llavors sento coincidència entre la meua carn i la meua ànima, alegria, plaer, poc pes, riure, ganes de comunicar, de vegades d'escriure. Al meu cos no li fa mal res, i les coses es tornen més belles, familiars, adequades, dignes de ser-hi, generoses, properes, amigues.*

Maria Milagros Rivera (mare, àvia, dona de la llar i catedràtica Universitat de Barcelona)

*Em sento en Harmonia ocasionalment si em quedo molt quieta meditant. També algunes vegades mentre nedo. I finalment sovint caminant per espais poc o gens poblats, però cal que camini almenys quatre o cinc hores abans que arribi l'harmonia, que es fa molt intensa quan la caminada dura uns dies, sobretot si camino sola.*

*Quan em sento en harmonia desapareixen les categories. Jo i totes les coses, materials i immaterials es posen al mateix horitzó: els sons, la volta del cel (que és més una consciència que una percepció, més un "saber que hi és" que un veure-la), els objectes que estan a prop, les muntanyes. Concretament, les muntanyes en harmonia són com grans pedres que giren molt lentament. És una cosa física, perceptual i alhora conceptual perquè sensació i pensament es posen al mateix nivell. I cos i pensament també. El que millor ho descriu, que jo conegui, son els versos finals de la Lecture on Nothing de John Cage: "Tothom té una cançó, que no és una cançó ben bé: és un cant en procés i quan tu cantes, tu estàs on estàs".*

Clara Garí (artista i gestora cultural)

*Per a mi, estar en harmonia és estar integrat i en equilibri amb el món i la vida. I alhora estar contribuint a fer del món i de la vida un lloc més bonic. O fent bonica la meua vida.*

*El que sento es podria explicar quan s'ordena una situació caòtica, quan retorna l'equilibri.*

*Llavors neix una sensació de benestar que et fa gaudir aquest fenomen. L'espai que m'envolta no sé fins a quin punt és tan important.*

*Si això em passa tocant unes notes a la guitarra amb els ulls tancats, l'espai, l'habitació, no és important, però sí l'univers sencer. O el meu univers, perquè em passa sol això. Si, al contrari, em passa amb companyia, o interactuant amb l'espai (paisatge meravellós, espectacle artístic...) aquest espai sí que pren importància. Potser m'atreviria a dir que tot allò altre desapareix, quedant jo i allò que produeix l'harmonia.*

*De vegades un crea l'harmonia i d'altres vegades simplement ens beneficiem d'una harmonia creada (per algú o altre o de manera natural).*

Sergi Gómez (arquitecte tècnic)

*Quan estic en harmonia sento un equilibri entre el meu jo i el que m'envolta que em dona seguretat, placidesa i capacitat d'entendre i compartir i em fa sentir més lleuger.*

Eugeni Prieto (comissari d'exposicions i economista)

*Per a mi harmonia és pau, equilibri, tranquil·litat, perfecció, que tot rutlla. Quan em sento en harmonia em sento bàsicament en pau, tranquil·litat, benestar. Noto que el meu cos agraeix aquest estat, i per a mi, per estar en harmonia, cal que hi hagi tranquil·litat, calma. Quan estic eufòrica no estic en harmonia, tot i que també és una sensació agradable. Quan faig ioga estic en harmonia. Quan vaig d'excursió a la muntanya estic en harmonia. Quan he fet una cosa de la qual n'estic satisfeta i hi penso estic en harmonia.*

*L'exterior que m'envolta és més bonic.*

Núria Durana (matemàtica i doctorada en estadística)

*Em sento en harmonia quan curiositat, cor i acció ballen la mateixa música.*

*Sento harmonia quan responc des d'allò que la meua integritat física sent. El meu cos s'alleugereix. És ingràvid, àgil i despert.*

*A l'exterior apareix la sincronia, la fluïdesa i els detalls subtils de les coses.*

Núria Iglesias (artista i performer)

*Estic en harmonia quan no penso en res, només ser-hi.*

*En el moment que succeeix no sento res: és després que m'adono que hi era al cent per cent.*

*Quan estic en harmonia no hi ha res que separi el cos i la ment, i tampoc l'espai: tot és u.*

Vicenç Pagès (escriptor)

*Ser, estar, sentir i experimentar és alhora per a mi. Així la "harmonia" l'experimento com un estat de vibració interna on no hi ha obstaculització del fluir de "dins a fora" i viceversa en un sentit "superior-vertical", i si això és possible també en el sentit "vertical" inferior i en l'horitzontal la "harmonia" frega el jo iós i perfecte desitjable, una raresa.*

Maria José Prieto (doctora en biologia)



*Per a mi estar en harmonia és quan la meva ment està inactiva. La meva ment normalment està sempre pensant en tots els perills que poden passar en el futur però aquesta sensació m'ha marxat de vegades meditant o estudiant cello.*

*També puc aconseguir aquest estat d'harmonia quan estic passant-ho bé, com en un sopar amb amics.*

*Quan estic en harmonia em sento tranquil amb mi mateix, equilibrat, sento una sensació física de benestar i sobre tot i el més important per mi, sense por. Sento que formo part d'aquest espai, que no sóc un element estrany, és a dir, que pertanyo a l'espai que m'envolta.*

*Jo crec que podria definir l'harmonia com un estat en què estic present en el moment que estic vivint.*

Javier Jiménez (enginyer informàtic)

*Per a mi l'harmonia és l'estat primordial o primigeni, el que correspon a la meva natura més pregona, al qual aspiro com ideal de vida.*

*Quan em sento en harmonia, les circumstàncies corporals i externes poden ser molt variades: de dia o de nit, sol o acompanyat, dejunant o alimentat, en entorns naturals o urbans, a la superfície o sota terra... però el més freqüent és sentir l'harmonia sol a la natura, en silenci de cos i de ment, vivint moments de bellesa sublim.*

*Normalment em sento en un estat força harmònic, puntuat per moments on visc una harmonia més gran o intensa (que impregna la memòria, reverbera i la revisc en altres moments) i per algunes ocasions esparses de baixa harmonia, on sembla que aquesta es trenqui momentàniament... però a mida que m'he anat fent gran he après a restablir-la aviat*

*Sento que el meu cos s'esvaeix... de tant de benestar i l'espai el percebo diàfan, bell i, translúcid... com si fos una manifestació del Cor. Són moments en què visc aquell vers de Maragall: "tot semblava un món en flor i l'ànima n'era jo"*

Josep Maria Mallarach (doctor en ciències ambientals)

*Per a mi l'harmonia té a veure amb l'ordre. Sento harmonia quan tot està al seu lloc. Òbviament, no m'estic referint a tenir les coses materials i quotidianes ordenades (que també hi pot ajudar) sinó a sentir que ocupo el meu lloc i cap altre. Em sento en harmonia quan ocupo el meu lloc (de filla davant els pares, d'igual davant la parella, de mestra davant la societat, de néta davant els avis...), és més, em sento en harmonia quan ocupo el meu lloc i, a més a més, els altres me'l reconeixen, coincideixen en valorar-lo com el meu lloc. És una sensació d'encaix i fluïdesa alhora. D'ordre i moviment.*

*Quan estic en harmonia el meu cos funciona de manera fluïda, em ve la regla regularment, no em constipo, no m'augmenten les diòptries de la miopia, em trobo bé. Em sento molt sensible i oberta. Estic molt disposada a l'emoció, aquesta passa, sense més, amb llàgrimes o rialles però passa i, naturalment, el cos es disposa a una nova emoció.*

*Quan em sento en harmonia tinc la sensació de viure més, perquè visc més matisos, sóc capaç de percebre més realitat, de fer-ho amb més profunditat i més significació. Quan em sento en harmonia l'espai, el món es fa més eloqüent, més inspirador. Jo m'hi relaciono d'una manera molt directa i, per tant, qualsevol estímul esdevé motiu d'un acte creatiu per part meva, sigui petit com un sopar fet amb il·lusió o gran com l'escriptura d'un conte. Quan em sento en harmonia s'amplien els vectors que em connecten amb l'espai i les persones que m'envolten. A vegades, inclús, succeeixen coses inesperades i inexplicables.*

*He estat parlant de l'harmonia en un sentit una mica macrocòsmic. Si em centro en l'harmonia mirada microscòpicament, quan em sento en harmonia el meu cos té més pes a la pelvis, la pelvis descansa més intensament sobre els peus i, a la vegada, la columna en la seva part superior està més lleugera i s'allarga cap al cel. I quan em sento així canto i la meua veu és més rica, la vibració és més profunda. Quan em sento així, parlo amb els alumnes i m'escolten més. Quan em sento així, abraço la meua parella i el plaer és més intens. Quan em sento així, parlo amb la meua família i es posen molt contents. Quan em sento així, parlo amb els amics i ens sentim més aprop.*

Mercè Pardo (cantant, humanista i professora de filosofia)

Si fem un resum, en “estar en harmonia” apareixen les següents paraules:

Sentir que tot està al seu lloc, acceptació de la situació on no hi ha lluita, obertura interior, lleugeresa, fluir, equilibri, desaparició dels límits i les categories, s'uneix el dins i el fora, benestar, pau, calma, espai esfèric, unitat, profunditat, integració, desperta, estar cent per cent present, plenitud, tranquil·litat, sincronia, sentiment d'unitat, estat primigeni, ordre i moviment, amor...

Paraules i escrits que ens revelen aquesta connexió entre allò aparentment contradictori: dins/fora, on desapareixen límits i categories, etc. Per tant un estat de trànsit, un estat que provoca una obertura, benestar, sensació de fluir i ser lleuger, que ens acosta a una obertura i a la vegada també ens porta a una experiència que no es pot explicar amb paraules.

Podem afirmar que l'harmonia és un estat intern que ve donat per una relació amb l'entorn. Una vinculació del dins/fora, aquell moment en què dins i fora

ballen una mateixa dansa que provoca benestar i plaer. També ens parlen d'un moment que va més enllà de la pròpia persona, un moment amb una aura misteriosa.

Totes aquestes paraules ens parlen d'un estat que podem relacionar amb aquells moments d'expansió i obertura de la consciència, estats no-ordinaris de la consciència, on la percepció es torna més aguda i profunda, on podem veure allò que normalment no veiem. Són instants puntuals, instants d'obertura on aquesta harmonia es rebel·la i es fa visible als nostres ulls.

Acabarem aquest capítol amb les paraules de J. Godwin (1996):

Místics, poetes i fins i tot persones comunes i corrents parlen d'instants extraordinaris en els quals ens oblidem de nosaltres mateixos, sense poder establir una diferència entre nosaltres i l'objecte que percebem. És aquest l'instant buscat també per amants de la naturalesa i l'art. Wagner, en el segon acte de *Tristan und Isolde*, mostra com passa això entre amants. Aquests instants en què l'ego s'extingeix i es recorden com experiències supremes: com moments de goig celestial. El sender de l'alquímia musical s'obre mitjançant la nostra reiterada entrega a aquest estat de la música. És una ruta cap a la perfecta harmonia de la persona on l'ego de plom ha sigut transmutat en l'or pur del Jo. (p.28)

## EXPANDIR LA CONSCIÈNCIA I SENTIR L'HARMONIA

Fins ara hem vist com aquest “estar en harmonia” es relaciona amb un estat expansiu o d'obertura de la consciència, un estat que permet acostar-nos a allò transcendent, allò que va més enllà de la nostra persona i que ens apropa a experiències que ens aporten benestar, harmonia i plenitud. Però quan parlem d'un estat expansiu de la consciència, a què ens referim?

Tal com explica P. J. Ruiz, (2006), les persones, tenim un estat de consciència determinat resultat de diversos factors (l'evolució biològica, l'entorn social i cultural, l'activitat cerebral de l'individu) que l'ésser humà ha desenvolupat per tal de poder sobreviure. Aquest estat l'anem modificant quan dormim, quan tenim una emoció forta, quan estem concentrats, etc. I anem passant per diferents estats per assegurar-nos la continuïtat de l'espècie.

Però quan es parla d'estat s'obertura de consciència, es parla d'un estat excepcional que no és comú ni quotidià. Aquest estat és un fenomen que es troba en totes les cultures i en tots els individus. De la mateixa manera que la nostra consciència, per defecte, selecciona un estat que creu millor per la supervivència de l'individu, també té la capacitat de canviar d'estat i passar d'un estat ordinari de la consciència a un estat extraordinari, malgrat es desconeixin els camins, però hi ha persones que saben alterar de forma conscient la seva consciència com xamans, canalitzadors, curanderos, faquirs, bruixes i bruixots, místics, ascetes, i també els artistes.

Aquests coneixements ja eren coneguts des de la prehistòria i anaven relacionats amb les pràctiques xamàniques.

Quan hi ha un estat d'obertura de consciència es produeix una disminució de l'activitat sensorial. Això fa que l'individu deixi de percebre gran part de la realitat que l'envolta i també que experimenti una sensació d'inefable plenitud i bellesa. La persona que té aquests estats recorda l'experiència i allò que aprèn en ella: és a dir, l'obertura o alteració de la consciència no actua com una anul·lació de l'individu sinó tot el contrari, el reforça per introduir-se novament en la quotidianitat social. Malgrat que aquest estat és semblant per tots ells, l'experiència i allò que veurà en aquest procés és tant producte de la seva experiència personal, íntima i intransferible, com del marc cultural que el rodeja ja que la consciència humana es construeix de diferents maneres segons la societat en què es troba cada individu. Aquests estats d'obertura de la consciència humana presenten l'oportunitat d'observar la pròpia consciència des de fora.

L'estat ordinari de consciència, per exemple, funciona segons procediments dualistes, elaborant judicis sobre la realitat i sobre si mateixa. Però en canvi, en un estat alterat de la consciència es busca transcendir aquesta forma quotidiana i dual de percebre la realitat, per un altre on no es pretén enfrontar els dos pols de la realitat, sinó integrar-los.

Mitjançant aquests processos d'alteració de la consciència, la persona pot reordenar el material que es troba a la seva consciència, reelaborar noves línies de pensament i de relacions entre conceptes, diàlegs amb ell mateix des d'una perspectiva totalment interior, reflexiva. Tot això es pot dur a terme mitjançant l'alteració de la consciència humana.

Però la meta final d'un estat alterat de consciència és la desconexió de la consciència individual, sobretot si es troba immersa en una significació religiosa o espiritual. Aquest estat es coneix com il·luminació, nirvana, etc. Aquest estat és l'estat últim al que pot aspirar la consciència humana i és considerat per molts especialistes com l'anul·lació de tota consciència, no es tracta d'un estat de consciència, sinó el cessament de tota consciència, en tots els estats possibles. És aquell moment de desposseïció de si mateix que experimenta un místic, un xaman.

Però tornant als estats expansius o d'obertura de la consciència, sabem que diverses cultures, ja des de temps antics, han buscat penetrar en aquests territoris a través del moviment, de les danses, del ritme dels tambors, dels cants, de les plantes psicotròpiques, per induir la persona a estats expansius de la consciència, estats que els permetien sentir la connexió i alhora experimentar la transcendència a través d'experiències transpersonals. Aquests estats alterats estan molt relacionats amb l'alteració dels ritmes corporals per entrar en contacte amb allò més transcendent.

La mateixa Hildegarda sabem que componia cançons per a les monges, perquè a través del cant i el ritme de la respiració poguessin tenir una experiència amb Déu. És a dir, una experiència de transcendència, que uns entendrien com una experiència original i altres com el reencontre amb la divinitat.

Hi ha moltes pràctiques que condueixen a aquesta obertura de la consciència. Algunes d'elles poden ser el ioga, el tai-chi, eurítmia, danses de cercle, rituals xamànics, dansa dels dervixos, els cants gregorians, cants harmònics, els mantres, els sons curatius del taoisme, cants Lacotes, els cants gospel, cants tribals, mandales, bols tibetans, diversos tipus de teràpies com: dansateràpies, artteràpies, entre moltes altres.





# 3

LA PULSIÓ DE CADA EURÍTMIA





# 3 LA PULSIÓ DE CADA EURÍTMIA

## Resum

*En aquest capítol parlarem de com cada artista té una eurítmia pròpia que vindrà determinada per una pulsio vital, un desig o necessitat interna que actuarà com a inici organitzador de l'activitat artística. Veurem què és una pulsio i veurem com tota pulsio porta al seu interior un procés de transformació.*

## INTRODUCCIÓ

Fins ara hem parlat de l'eurítmia, hem penetrat a la comprensió de l'harmonia i hem vist com tota persona posseeix una expressió pròpia, un so propi, que alhora es veu influenciat constantment pel seu voltant. Així hem vist com les persones vivim en connexió amb el nostre voltant, malgrat que no sempre en som conscients, però que en moments concrets podem experimentar.

En aquest capítol ens centrarem en allò que fa possible la creació artística. Aquella guspira que iniciarà l'acte creatiu, que farà moure el nostre cos eurítmicament i que acabarà gestant una nova creació. Aquesta guspira l'anomenarem pulsio creativa, i vindrà determinada per la necessitat i el desig intern d'expressar-se. Veurem com cada artista posseeix un ritme creatiu, una eurítmia determinada fruit d'aquesta pulsio creativa, una pulsio que actuarà com a inici organitzador de tot procés creatiu.



## 3.1 LA PULSIÓ: L'inici de l'expressió artística

43 *Trieb*, prové del verb alemany *treiben* que significa floració, expressió, empena, impuls, flotar, portar, constricció, posar en moviment.

44 Diccionari de psicologia (veure recursos electrònics).

45 Somàtic: Aquella part corporal i material del ser. En contraposició amb allò psíquic.

S'entendrà com a pulsio allò que dona origen a l'expressió artística, i per tant iniciarà tot procés creatiu. Què entenem per pulsio i concretament per pulsio creativa?

### ETIMOLOGIA, DEFINICIONS I HISTÒRIA

Seguint l'estudi que va fer Rebeca Obligado (2014) sobre l'etimologia de la paraula pulsio, ens diu que pulsio és una paraula d'origen llatí, *pulsio*, derivada del verb *pulsare*, que ha sigut absorbida al llarg de molts segles per *pulsus* (pulsació) o *pulsatio* (batec). És una paraula poc usada, la trobem present al segle IV amb el sentit de “rebutjar, expulsar”. Després va desaparèixer de les llengües romàniques en formació. El francès la retornà a fer servir el segle XVI, sempre amb la semàntica de “empènyer”. Així la paraula pulsio, etimològicament, vol dir rebutjar, empènyer, colpejar, cop. Per R. Obligado, també és batec de vida, és empena, és “pols de vida que batega en les nostres artèries” i instint.

La paraula pulsio serà recuperada i utilitzada per la psicoanàlisi per traduir la paraula alemanya *trieb*<sup>43</sup> que utilitzà Freud per referir-se a la *motivació humana*. Erròniament es va traduir aquest terme per *impuls*. El mateix Freud diferenciava en els seus escrits entre pulsio i impuls.

Segons el diccionari de psicologia<sup>44</sup>

La pulsio és la representació psíquica d'una font generadora d'estimulacions, que flueixen de manera contínua, per oposició a l'estimulació produïda per excitacions esporàdiques i externes. De manera que la pulsio és un dels conceptes de la demarcació entre allò psíquic i allò somàtic<sup>45</sup>.

La pulsio són aquelles forces derivades de les tensions somàtiques i les seves necessitats. La pulsio, doncs, es situa entre un nivell somàtic i un nivell

46 El DIEC, en l'accepció 1.1, defineix instint com a impuls interior natural que no depèn de la raó ni de la voluntat. I en l'accepció 1.2, com a facultat innata de l'ésser humà i dels animals per fer determinats actes dirigits a la conservació individual i de l'espècie sense haver de recórrer a l'experiència o a l'aprenentatge.

psíquic. La pulsio és aquell impuls que és fruit de la història personal de cadascú i del seu desenvolupament vital, en canvi l'instint es considera heretat genèticament.

Durant un temps, Freud anomenarà pulsio aquell impuls provocat davant una excitació i una tensió corporal, tensió que tendeix cap a diversos objectes i que si accedeix a ells només es descarrega momentàniament i produeix plaer. Però la pulsio, a diferència de l'instint, mai queda satisfeta completament. Així doncs, la pulsio és un impuls que no està fixat ni determinat com està l'instint <sup>46</sup> sinó que és modelable i flexible i li podem donar forma.

Segons Freud, la pulsio neix de l'inconscient, d'allò més intern, aquell nivell desconegut, misteriós, al qual no podem accedir. Podem dir que la pulsio és un desig, una necessitat que prové de l'interior i que si no és manifestada, segons Freud, pot causar un trauma.

Es consideren diversos tipus de pulsions, la pulsio de vida i de mort, pulsions sexuals, pulsio de saber. I en aquest cas parlarem de la pulsio artística, la pulsio d'expressió, l'origen del moviment que ens mou a expressar-nos.

## LA PULSIÓ CREATIVA

Ens referirem a la pulsio creativa com aquella guspira, desig o necessitat vital que s'expressa des d'allò més essencial, intern, original, misteriós, i que té la capacitat de generar un moviment subtil al nostre cos i iniciar un procés creatiu.

Hem vist que la pulsio, malgrat que se'n desconeix l'origen, és flexible, és a dir, no té una forma concreta, sinó que es pot modelar i donar-li la forma. La pulsio es diferencia de l'impuls malgrat que es pugui confondre. Antony Blay (1900) descriurà l'impuls i veurem com es diferencia de pulsio :

L'impuls és l'expressió d'alguna cosa que hi ha dins nostre, però no d'allò més central i més essencial. L'impuls té una finalitat pròpia, però una finalitat que satisfà només un aspecte de la personalitat i no tota la persona. Moltes vegades es relaciona amb allò més instintiu (p.10).

Per tant, quan parlo de pulsio creativa, parlo d'una pulsio que va més enllà d'un impuls, és una pulsio que s'expressa des d'allò més original i intern. Així doncs, entenem com a pulsio aquell aspecte latent i rítmic que és fruit d'una

necessitat expressiva de tot el nostre ser i el nostre cos, i que es manifesta en forma de moviment o impuls molt subtil al nostre cos.

Perquè hi hagi una pulsio es necessita combinar dos moviments, un moviment d'impressio i un altre d'expressio. Aquest moviment d'impressio es genera quan rebem estímul externs a través dels sentits. Aquests s'emmagatzemen en forma de concentració energètica i es combinen a l'interior fins que en un moment determinat surten a l'exterior, són alliberats en forma de pulsio expressiva que, en aquest cas, serà escoltada per nosaltres amb el nostre cos i traslladada a l'exterior en forma d'acció artística. Així, la pulsio combinarà un doble moviment, per una part un moviment de tensio i per l'altre de distensio. Dos elements que combinats seran indispensables per la nostra vida, sense ells la vida no seria possible. És la respiració de la vida, inhalació i exhalació. Com hem dit en altres capítols, el cos sona i ressona.

Segons Freud, la pulsio alliberada produeix plaer, però també pot generar tensio, dolor i fins i tot malaltia si no és manifestada. La pulsio no té una forma definida, podríem dir que és amorfa, neix de la part més interna del nostre ser, i a mesura que passa pel nostre cos, va enriquint un moviment amb un ritme concret, que crearà una forma determinada en forma de gest, de traç o de so. Però com ja hem dit, tota pulsio exerceix com a inici organitzador de l'activitat artística i per tant, al darrere d'una pulsio creativa hi ha d'haver una intencio.

Quan diem que hi ha d'haver una intencio, no estem parlant d'una intencio racional, és a dir de quelcom que decidim nosaltres de forma intencionada, sinó que parlem d'una intencio de la qual en desconexem els seus orígens i que prové d'aquella part desconeguda de l'ésser humà, fins i tot podríem dir que la pulsio creativa és transpersonal i va més enllà de la persona ja que porta en si un ritme capaç d'organitzar d'una manera harmoniosa totes les capes que configuren el cos (físic, mental i espiritual) i a la vegada tot allò que ens envolta capaç de poder-nos expressar.

En el meu cas, com a artista, tinc la necessitat d'expressar alguna cosa que hi ha al meu interior i que no puc treure de cap altra manera que no sigui a través de l'activitat artística, una activitat que em permet alliberar aquell desig o tensio que sento, però no només com una simple expressio, sinó una expressio complexa que porta al seu interior la transformació de la matèria, una transformació que passa tant a nivell intern com extern. Una pulsio que

en desconec l'origen i la seva intenció primera però que és capaç de moure'm i que em condueix a l'experiència eurítmica i a un estat de benestar i harmonia interna i externa.

### La pulsio creativa: Un salt quàntic

Quan parlo que la pulsio creativa és un salt quàntic, m'hi refereixo des d'un sentit figurat del terme. Des de la Física Quàntica s'explica que quan el nucli d'un àtom és excitat per una font d'energia exterior, té lloc el que s'anomena un “salt quàntic”, que consisteix en el passatge d'un electró a una altra òrbita amb una càrrega energètica més gran (recordem que els electrons giren en òrbites fixes al voltant del nucli atòmic).

De la mateixa manera que un electró passa d'un estat a un altre, es pot pensar pensar que hi ha moments a la vida de les persones, les societats, el planeta i l'univers en què l'energia acumulada genera una tensió excepcional i imposa la necessitat d'una transformació. Una tensió que també pot acumular-se i ser expressada a través de la creació artística generant un canvi en nosaltres i el nostre voltant.

La pulsio no és la resposta lineal a un fet, és a dir, no segueix un moviment causa-efecte, sinó que és fruit d'una acumulació de moviments procedents tan de la vida interna com externa al nostre cos que un dia concret genera una tensió excepcional al nostre cos fins que s'expressa provocant un moviment, un canvi en nosaltres que transformarà el nostre cos i com a resultat una nova forma artística. Això ens fa dir que sempre que hi ha una pulsio es produeix un moviment que ens portarà a un lloc desconegut fins aleshores i per tant porta la clau del canvi i la transformació.

Pàgina següent

Fig. 3.2. Detall de *performance*. 2011.  
Centre de cultura Francesca Bonnemaison,  
Barcelona. Obra de l'autora.

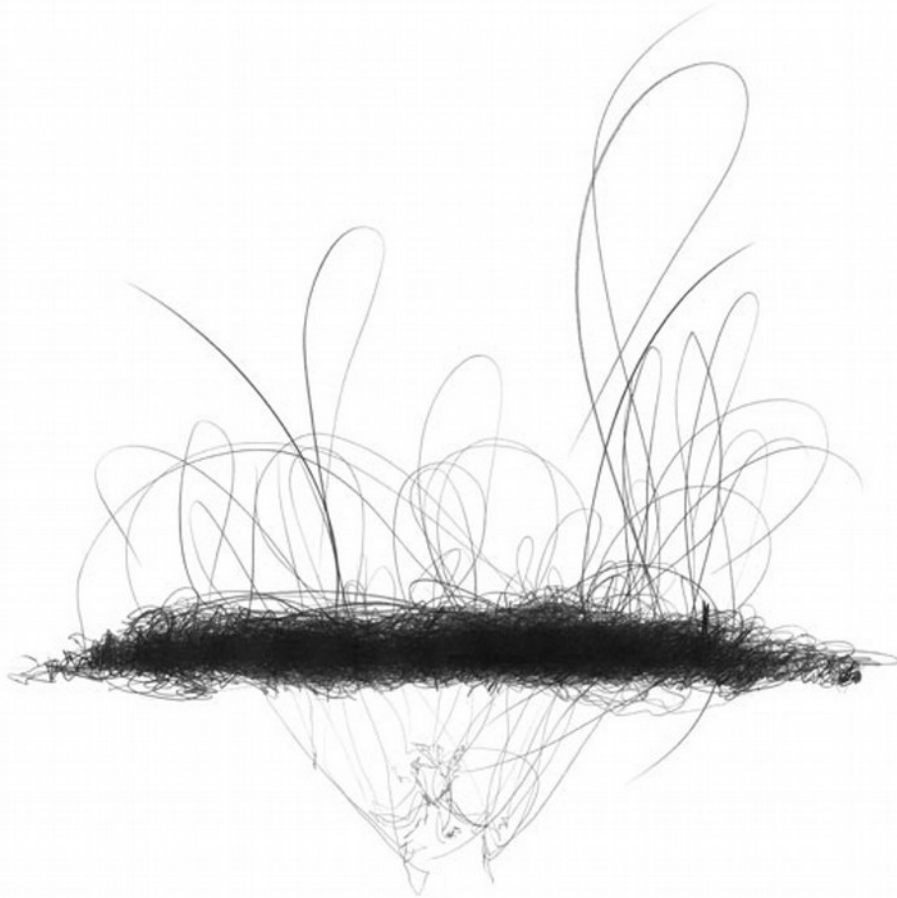






# 4

## L'EURÍTMIA DEL TRAÇ



## 4 L'EURÍTMIA DEL TRAÇ

### Resum

*Aquest capítol estarà centrat en el traç. Entrarem a l'interior del terme, i veurem com un traç és el fruit d'un procés eurítmic, un procés d'harmonització i que per tant requereix un estat concret a l'artista.*

### INTRODUCCIÓ

En aquest capítol parlarem del traç, concretament aquell traç que fa l'artista, és a dir, aquell traç que sorgeix com a resultat d'un procés creatiu.

Per conèixer tots els secrets del traç m'he dedicat a traçar. Per començar, vaig escollir el material més essencial que coneixem per dur a terme el traç: un llapis i un paper.

A través del traç he pogut plasmar, de la manera més ràpida i directa, aquella pulsio que sentia procedent del meu interior. Em permetia sentir el meu cos concentrat en l'acte del traç i a la vegada deixava un rastre concret.

Un dels primers materials amb què vaig començar a traçar va ser la creta negra <sup>47</sup>. La creta, per ser un material sòlid, m'obligava connectar amb la meua força física i per tant a relacionar-me amb el paper a través del meu cos. Així vaig començar a traçar. Volia observar totes les possibilitats que em permetia l'eina de traç, tots els matisos que podia aconseguir amb una creta negra sobre un paper blanc i a la vegada què era descobrir la forma d'aquell moviment que procedia del meu interior, el més fidedigne possible sense distraccions. No volia utilitzar diferents colors ja que sentia que em distreien del moviment que volia plasmar. Volia aconseguir veure el missatge clar d'allò essencial, el moviment del moviment. No m'interessava crear una forma concreta mentre traçava, sinó poder observar què hi havia al meu interior, com era aquell moviment que sentia i a la vegada veure totes les possibilitats que m'oferia aquell material tan simple i essencial.

Un cop vaig començar a traçar amb creta, vaig adonar-me que no només les meves mans traçaven, sinó que tot el meu cos era l'eina del traç. La creta actuava com una extensió del meu cos. Així que vaig decidir traçar amb tot el cos i per això vaig començar a traçar amb les dues mans ja que volia sentir com tota jo traçava.

<sup>47</sup> La creta és una eina de traç que consisteix en pigment en pols amb argila aglutinat amb goma de metilcel·lulosa. És similar als pastels però més dura i grassa.

Pàgina 130

Fig. 4.1. *Existeixo*. 2012. Fotograma performance-video. 23 min. Beca Fundació Fita. Obra de l'autora.

Pàgina anterior

Fig. 4.2. Morgan O'Hara. *Live Transmission: Moviment de les mans de Martha Argerich tocant el concert n°1 de piano de Beethoven*. (2001). Festival Pianistic internacional de Bergamo, Brescia. Teatro Donizetti. Bergamo. Itàlia. Llapis sobre paper. 100x70 cm.

Un cop vaig aprendre a plasmar, de la forma més neta possible, el moviment intern, vaig passar a utilitzar color, però pocs colors perquè volia continuar observant allò que em movia, i el color em condicionava.

Poc a poc, la superfície de traç se'm va anar fent petita. Havia començat traçant amb superfície DIN A3, llavors vaig passar a papers de 100x70 cm però ara ja necessitava una superfície molt més gran, una superfície que em permetés ocupar més espai i moure'm lliurement amb tot el meu cos. Així vaig traçar grans dibuixos, dibuixos on tot el meu cos es veia implicat en l'acció del traç.

Al cap de molt de temps de treballar amb material sec i traçar línia, sentia la necessitat de treballar amb pintures. Aquestes em permetien que amb un traç pogués expandir més material i em permetien fluir més ràpid. Primer vaig començar amb pinzells, però els pinzells em tenien molt allunyada de la superfície de traç. A mi m'agrada sentir la superfície directament a través de la fisicalitat de l'acció. Això va fer que cada vegada les eines de traç em molestessin més i necessités traçar directament amb les mans, de manera que vaig passar a la pintura i a tractar amb materials aquosos.

A continuació vaig continuar traçant a la sorra de la platja, a relacionar-me amb l'espai l'exterior, a relacionar-me amb l'atzar de la natura, amb les onades del mar.

De la sorra, vaig passar a traçar amb l'aigua, sentir i experimentar els moviments de l'aigua. Com podia gestionar el flux? o traçar sobre superfícies que no estan estables sinó que són moviment?

Actualment puc traçar sobre qualsevol material i qualsevol superfície. Creo eines diferents per traçar i ho combino amb altres tipus de traços com poden ser traçar amb el so o la veu, traçar amb el moviment o traçar amb la llum.

Però no només he dut a terme un estudi individual del traç, sinó que he tingut el plaer de participar en un taller d'escriptura àrab i veure cal·ligrafia xinesa en directe, que m'han ajudat a penetrar i complementar els meus coneixements del traç.

Tota aquesta formació m'ha ajudat a endinsar-me en la comprensió del traç i del moviment que hi ha al seu voltant.

Per poder explicar-ho, primer de tot, es definirà què és un traç, concretament el traç que és resultat d'una activitat artística i veurem les seves característiques.

D'aquesta manera descobrirem què és un traç i la complexitat que es mou al seu darrere cada vegada que un artista traça, descobrint la bellesa i l'harmonia del procés creatiu de traçar.



Fig. 4.3. Triant dibuixos al Museu de la Mediterrània. 2012. Arxiu de l'autora.



## 4.1 EL TRAÇ

48 Diccionari etimològic i complementari de la llengua catalana (DECat).

### ETIMOLOGIA DE LA PARAULA TRAÇ

Segons Coromines (1991)<sup>48</sup>, traç deriva del verb traçar, provinent del llatí *tractiare* 'tirar una línia', derivat de *tractus*, participi de *trahere* 'arrossegar, estirar'.

### DEFINICIÓ DE LA PARAULA TRAÇ

Si busquem la definició de traç al mateix diccionari veurem que el traç és cadascuna de les ratlles que formen un traçat, senyal que fa un llapis, ploma, creta, etc. sobre el paper o altres superfícies en dibuixar o escriure. Senyalar sobre una superfície.

El traç pot tenir diferents aplicacions: ens pot servir per expressar idees, fer esquemes, expressar emocions, recordar, imaginar, per conèixer, per expressar-nos...

Tots aquests traços són rastres de la persona, però no tots els traços que du a terme una persona es poden considerar traços artístics.

A partir d'ara, quan parli de traç sempre em referiré a aquell rastre que queda com a resultat d'una acció humana que té una voluntat artística.





## 4.2 EL TRAÇ CREATIU

Tota persona és capaç de fer un traç sobre un paper, però no tots els traços són fruit d'una activitat artística. No tots els traços arribaran a ser creació. Tots tenen el potencial per poder-ho ser, però no tots ho seran.

Per anar més a l'arrel creativa, tots els òvuls poden arribar a ser fecundats però no en tots es donaran les coordenades ni l'estat adient perquè es pugui gestar l'embrió.

Si penetrem al nostre interior, podem dir que nosaltres som l'expressió de la creació ja que la vida s'expressa a través de nosaltres a cada moment. Per tant, som l'expressió d'una vida que es manifesta a través del nostre cos. Però una cosa és ser l'expressió de la vida i l'altra és generar noves vides, és a dir, una cosa és expressar la vida i l'altra és crear una vida. Per tant, tot traç és expressió d'una vida, però no tots esdevenen una nova creació.

Si s'agafa un paper i un llapis, es pot fer un traç i deixar un rastre d'aquell moment de vida puntual. Aquest rastre però, pot ser o no ser creació. Que sigui creació o no dependrà de l'estat en què l'artista ha fet aquell traç, per tant com ha sigut fet aquest traç i la intenció que hi ha al darrere. Cal saber des d'on s'ha traçat. Segons la intenció que hi hagi al darrere, aquell traç agafarà unes característiques o unes altres. Cada traç tindrà la seva dicció, és a dir, serà executat d'una manera concreta, amb una intenció determinada, amb un material específic, provocant que cada traç sigui únic.

Un traç que és fruit d'una activitat artística, segueix un procés particular. Fer un bon traç no és fàcil, per aconseguir-ho caldrà conèixer i comprendre el cos a la vegada que es necessitarà aprofundir i saber escoltar aquelles pulsions que provocaran el moviment previ al traç i per tant es necessitarà un estat determinat.

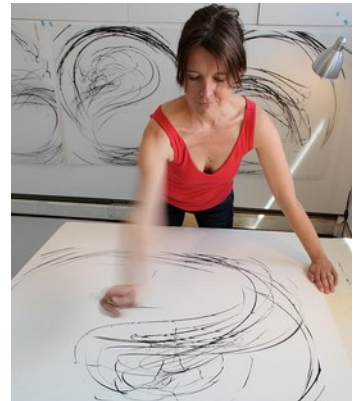
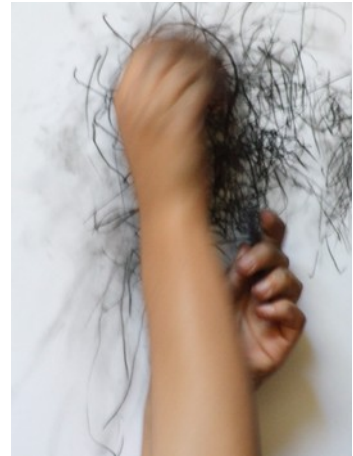


Fig. 4.4. *Detall mans traçant.* 2009. Arxiu de l'autora.

Fig. 4.5. Jaanika Peerna. *traçant a l'estudi.*

49 Òxid de ferro, cinabri, carbó, fangs, etc.

50 Sangs, ous, greixos, etc.

51 Greixos, colorants, etc.

52 El DIEC, defineix fosfè com a impressió lluminosa produïda en la retina per una causa altra que la llum, especialment comprimit el glòbul de l'ull.

## TRAÇAR DES DE LA PREHISTÒRIA

Per conèixer els primers artistes traçadors cal remuntar-se a la prehistòria. Els primers traços creatius els trobem a les pintures rupestres. Les manifestacions més antigues de què es té constància podrien arribar a tenir uns 40.000 anys d'antiguitat.

Rupestre ve del llatí *rupestris*, format sobre el llatí *rupes*, que vol dir roca. I parlem de pintures rupestres per referir-nos a aquelles imatges gravades o pintades sobre superfícies rocoses en coves, balmes, o en parets de roques mitjançant percussió, erosió o tints naturals. Els petroglifs són gravats sobre pedra fets amb punters de pedra, percutint. I les pictografies, són traços amb pintura fets a partir de tot tipus de substàncies minerals <sup>49</sup>, animals <sup>50</sup> o vegetals <sup>51</sup>, aplicades amb els dits o amb algun tipus de pinzell, o també des de la boca, amb pigment pulveritzat, per exemple per resseguir el contorn d'una mà.

S'han trobat nombroses representacions d'animals, plantes, objectes, signes de la vida quotidiana, figures geomètriques. Aquests traços són anteriors a l'escriptura, i ens expliquen que servien als prehistòrics per plasmar el seu interior sobre les pedres. Aquestes pintures s'han trobat en gairebé tots els continents (Europa, Àsia, Àfrica i Oceania). Es creu que aquests traços varen ser fets, segurament, en esdeveniments com rituals, presidits per sacerdots o xamans, que avui dia es podrien considerar els primers artistes.



Fig. 4.6. Pintures de la cova de Nerja. Màlaga.

Fig. 4.7. Representació esquemàtica d'una dona. Pintura Rupestre.

Tal com diuen Diego Martínez i Alvaro Botiva (2007), els traços solien trobar-se situats en llocs d'ensenyament i transmissió de determinats coneixements tals com la caça i el diàleg amb els animals, o rituals d'iniciació. Per tant, el traç es vincula amb pràctiques que tenien un contingut màgic, amb creences en éssers sobrenaturals, d'altres mons no completament humans i en relacions còsmiques. A la vegada, també es creu que eren traços produïts per substàncies psicotròpiques, ja que a moltes pintures que s'han trobat diverses figures que representen foscens <sup>52</sup>, que no només es troben en l'art rupestre, sinó també en l'art indígena en general. Així les representacions tindrien el seu origen en contextos rituals i la majoria de figures procedien d'al·lucinacions a les quals posteriorment se'ls assigna un significat.

Igor Reznikoff (2005) explica com a les coves pintades, la densitat de les imatges es troba en un lloc de les coves on hi havia més ressonància. I diu

que no és un fet casual en el Paleolític, que coneixien els fenòmens de ressonància lligats al so i als dibuixos. A causa de la ressonància, tot el cos estava implicat de manera subtil o d'una manera molt física, vibrava. Deuria ser una experiència impactant escoltar en la foscor un so que es produïa just al davant, o sota, d'una imatge d'un animal, un bisó o un mamut. Es buscava fer vibrar el cos de la persona per portar-la a un estat concret a través de l'experiència vibratòria del traç, del color, del so i segurament també de la dansa, una experiència que avui dia considerariem artística, una experiència capaç de fer vibrar tot el cos, tot allò que som, fer vibrar el nostre interior per conduir-nos a la part més essencial i original de nosaltres mateixos.

Així veiem com ja des de la prehistòria es coneixia el moviment de les arts, el traç i la seva vinculació amb la vibració.

## TRAÇAR VOL UN ESTAT

Com ja hem vist, un traç artístic no es fa de qualsevol manera, sinó que requereix un estat concret i no tots els estats del cos o estats de consciència valen.

Dèiem anteriorment que l'espècie humana selecciona, a cada cas, un estat de consciència que resulta idoni per la supervivència en l'espai i que ens regeix la majoria del temps. En el transcurs de la nostra quotidianitat, aquests estats els anem modificant, per exemple quan dormim. Si ens deixem endur per les emocions d'una manera descontrolada, també estem modificant el nostre estat habitual de consciència, l'èxtasi sexual és un altre estat, l'estat de coma, l'estat de concentració excessiva, l'exercici físic... són diferents estats que l'espècie humana ha seleccionat per defensar-se i assegurar la continuïtat de l'espècie.

Però traçar vol un estat que va més enllà d'un estat quotidià. És un estat que transcendeix la quotidianitat i la personalitat, un estat que anomenarem creatiu. Aquest estat demanarà una preparació, caldrà induir el nostre cos per aconseguir una obertura suficient per poder rebre allò subtil, allò que ens mou i que vol ser expressat per nosaltres. Una preparació que els orientals sempre han tingut molt present i els occidentals no tant. Per exemple, els cal·lígrafs xinesos per poder traçar primer preparen la tinta. La tinta sovint és sòlida i han de mullar-la amb aigua i fregar-la sobre la pedra de forma circular i seguint un ritme. Aquest ritual facilita la relaxació de la ment de

53 Autenticitat (veure capítol 5.1).

l'artista i ajuda a centrar-se per tal de dur a terme la pràctica. Una pràctica on també necessitaran aprendre a treballar amb el que ells anomenaran l'energia vital (qi) per saber-lo transmetre en les seves escriptures.

Silvia Viñao (2010), a la seva tesi, ens parla de com pels taoistes, l'artista ha de tenir una actitud concreta davant la vida i l'art. Per ells aquesta actitud és una forma de entendre el món i a ells mateixos. L'artista ha de posseir el *te* (virtut), una virtut que porta a realitzar l'acció de forma espontània. Així un bon artista posseeix el *te*, és a dir, una consciència que ve donada per una evolució de l'individu a través de l'experiència que adquireix durant la seva vida. L'autentic *te* neix de la naturalesa original de l'individu i aflora quan ens desprenem d'allò banal i allò mundà. I per això es requereix un treball previ. Qui no posseeix el *te* durà a terme una obra condicionada pels seus desitjos i temors mundans que no pertany a la seva pròpia naturalesa. I qui posseeix el *te* realitzarà un traç que serà una obra d'art. Un traç verdader capaç de transmetre el gran misteri que no pot ser expressat amb paraules.

Així veiem com el traç va lligat a un estat determinat, no es realitza de qualsevol manera. Ens interessa aquell traç que naixerà d'un estat d'autenticitat<sup>53</sup>, on desapareix la dualitat (el dins i el fora es fusionaran) i tot allò que forma part de la creació (el cos físic, la ment, les emocions, els sentiments, el misteri de la vida, la superfície, l'entorn, la cultura, etc.) s'harmonitzarà per tal de ser expressat en un traç.

Des d'aquest estat, el traç que naixerà serà fruit d'un moment d'unió, aquell moment que un òvul i un espermatozoide són fecundats i inicien una nova vida, una nova creació.

Però per tal d'aconseguir un bon traç, haurem de conèixer i comprendre el nostre cos i a la vegada saber escoltar aquelles pulsions que provocaran el moviment previ al traç.

## EL TRAÇ TRANSPERSONAL

El traç és el rastre d'un estat creatiu, un estat d'harmonització de l'interior de la persona i l'exterior. Un estat que va més enllà de la personalitat, ja que s'hi veurà representada aquella part més íntima i misteriosa d'on surt la pulsio que generarà al traç, a la vegada que també hi haurà representat allò que l'envolta. Això ens fa dir que el traç és transpersonal, és a dir, porta al seu interior quelcom que va més enllà de l'individu, que s'escapa dels límits d'allò personal, d'allò que no controlem ni coneixem. Per tant en un traç tan hi haurà representat allò que vibra dins de l'artista, com allò que vibra des de fora a l'artista.

Un artista busca aquell traç que el representi, aquell traç que procedeixi d'aquell lloc més original i genuí; un traç que correspongui a la seva essència i que el representi tot, igual que un músic que busca el seu so, aquell so que fa vibrar tot el seu ser, tot el seu cos.

Tant l'artista com el músic, quan troben el seu traç o el seu so el saben reconèixer perquè vibra veritat i a la vegada que experimenten moltes vegades un fenomen estrany, senten que aquell traç o aquell so no ha sigut fet per ells.

Això ho experimento amb els meus alumnes quan faig classes de veu. Quan els alumnes es troben amb la seva pròpia veu, aquella veu que correspon a la seva naturalesa humana, moltes vegades no es reconeixen i em diuen:

“aquesta sóc jo? sembla que canti una altra persona”

“ostres, si no he fet res”

“sembla que no canti jo”

És una veu tan feta a mida que tenen la sensació que aquella veu no és seva, ja que quasi no la noten, però senten que vibra i senten que és molt potent, a la vegada, molt còmoda, i els sembla que no hagin fet res perquè no els genera cap esforç. Quan això passa, és perquè aquella persona s'ha deixat ser, i deixar-se ser no requereix esforç ja que no ha de lluitar a contracorrent sinó que s'entrega a la seva naturalesa humana i es pronuncia amb tot allò que és. En aquell moment la veu és capaç de fer ressonar tot allò que hi ha al seu voltant.



Fig. 4.8. *Euritmista traçant l'aire*. Foto cedida per l'Alanus Hochschule.

Fig. 4.9. Jaanika Peerna. *Am rand performance*. *Dibuix Performàtic*. 2014. Pols de marbre i aigua sobre tres grans finestres.

Igual passa amb un traç. Quan el traç és autèntic, té aquesta capacitat transpersonal i també fa ressonar, vibrar, allò que hi ha al seu voltant. Així aquest traç vibra un moment d'harmonia interna i externa. Un moment de plenitud i autenticitat capaç de transportar-nos a un lloc més enllà del que estem acostumats en el nostre dia a dia.



Fig. 4.10. Helena Almeida. *Pintura habitada*. 1976.

## 4.3 EL TRAÇ GRÀFIC: Donar cos a allò invisible

Hi ha tants tipus de traços com materials i formes d'expressió hi ha.

Quan un so sona, podríem considerar que està generant un traç a l'espai, malgrat que el seu rastre no el puguem veure a simple vista. El so es podria considerar el traç més subtil, un traç lleuger que es dispersa ràpidament per l'espai i que s'escolta per tot arreu on arriba.

Un gest també genera un traç a l'espai, igual que el so. Malgrat que es pugui veure el gest que du a terme el cos, no es pot observar el rastre que deixa a simple vista. Un gest no és tan ràpid com el so ja que li cal moure el cos, però a la vegada és més ràpid que el traç que es forma sobre un material.

Un gest que genera un traç gràfic és capaç de fer visible als nostres ulls el rastre de la nostra pulsio interior. Però què entenem per traç gràfic? Una grafia és “un símbol o conjunt de símbols amb que hom representa un so o un mot”. Així doncs, podem dir que el traç gràfic serà la representació d'un so interior, d'una necessitat expressiva que deixarà un rastre, un símbol que vol representar un so o un desig de comunicació. El traç gràfic és una manera de corporificar el moviment subtil del cos que ens mou a expressar-nos. La màgia del traç gràfic rau en el contacte físic. Serà en aquell moment en què el llapis toca el paper que podrem mostrar allò que hi ha al nostre interior. Gràcies al contacte, el nostre cos es podrà relaxar i obrir-se a l'escolta de la superfície on es realitzarà el traç.

Aquest contacte ens recorda la dansa *contact*, un tipus de dansa on el moviment es genera quan dos cossos es toquen i s'escolten. No hi ha coreografies prèvies, sinó que es tracta de moviment improvisat i on a cada contacte es genera una dansa única i irrepetible d'aquell moment on dos cossos es troben.

Aquest contacte també és molt important en la cal·ligrafia àrab. La cal·ligrafia àrab es realitza sobre un suport dur i s'utilitza un estri dur per traçar, el qalam. Aquesta és la diferència per exemple amb la cal·ligrafia xinesa o japonesa, en què s'usen pinzells tous. Per tant, a la cal·ligrafia àrab hi ha una certa pressió del qalam sobre una superfície que ha de ser prou



Fig. 4.12. Aieman Khimji. *Qalam fet servir en la cal·ligrafia àrab.*



Fig. 4.11. Bill Arnold. *Head-to-head.*



setinada perquè el qalam pugui lliscar sense que s'escampi la tinta. D'aquesta manera el cal·lígraf àrab dona vida al traç a través de la fisicalitat del gest, així és possible fer visible allò invisible. Això fa que a través de l'acte de prémer el llapis contra el paper, allò més espiritual, allò intangible, allò innomenable i que no té forma es torni real.

Així doncs, el traç gràfic, a través del contacte i el prémer l'element de traç sobre el paper és possible iniciar el dibuix i donar cos a allò intangible i per tant, fer visible allò invisible.

Hi ha diversos tipus de traços gràfics segons el material que s'utilitzi. Per exemple un traç gràfic pot ser un traç fet amb grafit o llapis, és un traç clar i precís, no s'escampa i segons com es premi se'n pot treure un traç o un altre. També es pot traçar amb la creta, i s'obtindrà un traç més intens que el llapis, a més de poder utilitzar tota la superfície de la creta per traçar. Traçar amb pintura també genera un traç gràfic. Malgrat la pintura sigui un material aquós, es notarà que s'escampa més fàcilment que la creta i no hi ha necessitat de prémer tant per fer un traç. A més, es poden utilitzar les mans o el pinzell per aplicar-la. La pintura no canvia el color ni es torna més intensa o menys intensa segons si la pressiones més o menys a diferència d'un llapis o carbonet que variarà la seva intensitat segons la pressió que es realitzi.

Amb tinta també es genera un traç gràfic, sempre es necessitarà un pinzell per utilitzar-la ja que és totalment líquida, és fluïda i lleugera i la intensitat de negre no s'aconsegueix prement, sinó afegint tinta.

Tanmateix, també podem traçar amb un element punxegut o utilitzant les mans sobre el fang tot fent un esforç més físic, ja que s'ha de remoure el material de lloc per tal de crear el traç i per tant és un traç més lent de realitzar. Igual passa si es traça sobre la sorra de la platja... el traç no es crea per una acumulació de material, sinó per una abstracció d'ell.

Però també podríem considerar un traç gràfic aquell traç que es fa a l'aigua corrent, on cal entendre el comportament del seu fluir per poder traçar amb ella, traç que podem observar, però serà totalment efímer.

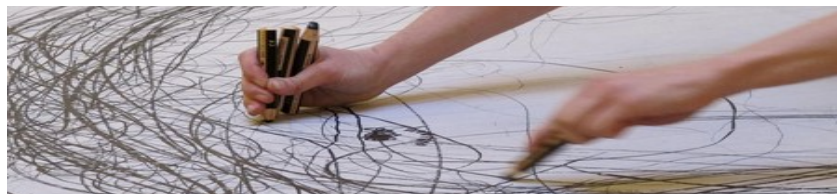


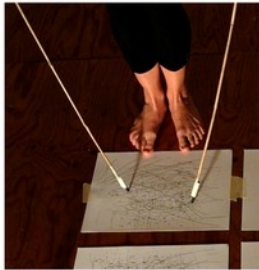
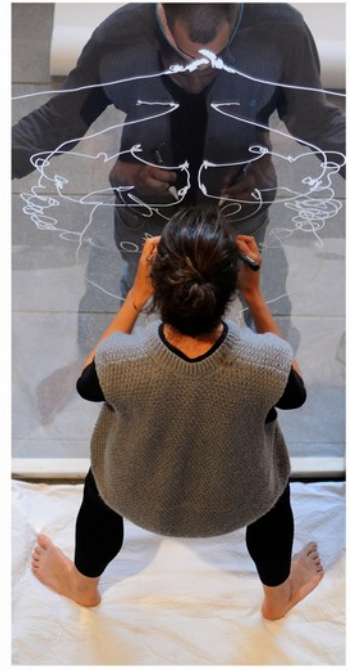
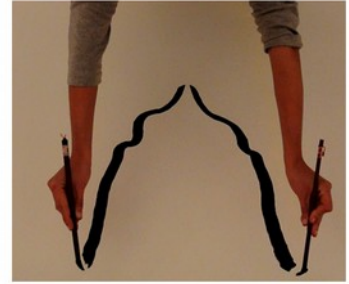
Fig. 4.13. Jaanika Peerna. *Vent i llum*. 2012.

## TRAÇAR: Un diàleg entre el traç i el suport

Cada vegada que es du a terme un traç, s'estableix un diàleg. Un diàleg entre l'interior i l'exterior del cos. Aquest diàleg comença quan una pulsio d'un lloc intern, que es manifesta i provoca un moviment subtil en allò més anímic, movent el cos d'una forma concreta segons per on passi (ossos, músculs, la sang, els pensaments, les emocions...) provoca que el traç que resulti adopti unes formes concretes. Per tant, una pulsio sense forma dialoga amb un cos i genera una forma. Aquest diàleg interior i exterior és extrapolable al diàleg que s'estableix entre el traç i la superfície que serà traçada.

Sempre que es realitza un traç, a la vegada també es crea un diàleg entre l'eina de traç i la superfície que es traçarà, un diàleg que acabarà generant un traç determinat o un dibuix concret. Així doncs, aquest diàleg serà molt diferent i generarà diferents traços segons l'eina que s'utilitza. No és el mateix utilitzar una eina seca (un carbonet, un llapis, una creta...), traçar amb un material aquós (tinta, pintura...) o traçar amb llum. Tampoc és el mateix traçar amb un pinzell, una creta o traçar directament amb la mà. L'experiència també serà molt diferent si tracem sobre un paper rugós, un paper fi, un cartró o un metacrilat. També ens condicionarà si col·loquem la superfície de traç en vertical o en horitzontal o si decidim traçar sobre un paper petit o sobre un paper gegant, un paper fi o un paper granulat. Tampoc serà el mateix traçar sobre una superfície natural com la sorra d'una platja o sobre una superfície en moviment i canvi constant com pot ser l'aigua d'un riu o del mar.

Però ¿què passarà quan en comptes d'expressar-nos a través del traç gràfic ho fem a través d'un traç amb la veu a l'espai, a través d'un gest que mou un material generant una escultura en tres dimensions, o a través d'un gest que s'expressa amb un moviment corporal? Cada mitjà generarà uns traços diferents. Segons el material, suport i el moment que la persona viu, la relació que s'estableix és diferent i es generaran unes formes, uns dibuixos diferents.



Encara que la persona tingui una necessitat expressiva concreta, segons el material amb què treballi, es generarà un resultat sempre diferent ja que la interacció amb el material condicionarà la pulsio expressiva i generarà un moviment concret i determinat. Totes aquestes variants aportaran matisos diferents a la vivència creativa i nous moviments interiors. Cada suport també generarà una resposta concreta del cos, un moviment intern, i l'exterior també aportarà nous moviments al nostre interior.

Així, cada cop que es traça es pot observar com s'entra en diàleg i com en tot diàleg, no només es veurà transformada la superfície traçada sinó que el que traça també es veurà afectat per la superfície on traça. Cada material, cada superfície ha generat un diàleg diferent. Un diàleg beneficiós i necessari pel coneixement d'un mateix i de l'entorn. Aquest diàleg serà beneficiós i enriquidor si hi ha una bona predisposició al diàleg i per això cal un acte d'obertura a l'altre. Cal que s'acoblin les dues parts per trobar aquell pont on la comunicació pot ser possible, aquell lloc on es pot establir un intercanvi real i fluït i per això cal obrir un camí que obri les dues parts cap a un lloc d'unió.

## NO HI HA DOS TRAÇOS IGUALS

De la mateixa manera que no hi ha dues persones iguals, dues veus iguals, tampoc hi ha dos traços iguals. Cada persona té un traç determinat, que vindrà donat pel seu moment vital, l'eina de traç, la superfície, les diferents capes del cos (la física, les emocions, els pensaments...). Totes aquestes característiques tenyiran la pulsio expressiva i donaran pas a un nou traç, un traç únic, irrepetible i personal.

Cada traç serà únic i diferent. És impossible que hi hagi dos traços iguals, ja que com hem dit, el traç es fruit d'un moment d'harmonització de diferents elements, la qualitat del moviment interior que sorgeix del cos, l'eina de traç que tinguem en aquell moment i la superfície que utilitzem juntament amb l'espai i el temps, i aquest mai és el mateix. Tots aquests elements donaran pas a un traç determinat i a una dicció concreta. I per tant, a una forma concreta de traç, és a dir, la manera de pronunciar-se, d'expressar-se a través del traç.

Pàgina anterior

Fig. 4.14. Muntatge. *Tipus de traços i superfícies*. Fotografies. Arxiu de l'autora.

## LES DICCIIONS DEL TRAÇ

El traç és el rastre d'un flux d'energia que s'expressa a través del nostre cos. Segons com gestionem aquest flux, tindrem molts resultats diferents. Per tant cada traç tindrà una dicció determinada, és a dir, serà executat amb una intenció concreta i s'utilitzarà un material específic que acabarà donant forma a un traç únic.

Un traç pot ser fort, suau, llarg, curt, tremolós, lligat, etc. Dependrà de l'energia que es mou en el cos i que es concentra en el llapis en el moment que toca el paper. És en aquell moment quan l'artista sent l'energia dins seu i es deixa interpretar per ella, a través de les seves dinàmiques.

Aquestes dinàmiques poden recordar aquelles indicacions que usen els músics sobre les partitures que indiquen com ha de ser tocada aquella peça musical concreta, ja sigui en volum, velocitat, caràcter. Aquest llenguatge musical també es pot traslladar al traç, ja que el traç no deixa de ser la representació d'una partitura interior.

D'aquesta manera tindrem molts tipus de traços. Es pot parlar del volum d'un traç, és a dir, de la intensitat amb què el traç es fa present sobre una superfície. Aquí ens trobem traços *piano i pianissimo*, traços subtils que deixen poc rastre, un rastre quasi invisible; traços *mezzofortes*, que tenen una presència sensible, apreciable i d'un flux normal; traços *fortes o fortissimos*, que deixen molt rastre, són molt visibles i impactants; traços *stacatto*, entretallats; traços percutits; traços que ens recorden els *pizzicato* que du a terme un contrabaixista; traços *legatos* infinits; traços amb *tremolo*; silencis, traços sostinguts, traços que acaben sobtadament, etc.

Així veiem com un traç és una interpretació musical d'un so interior i que adoptarà una forma o altra segons qui la toca o on la toca. Per tant serà l'escolta i la gestió d'aquella energia que vol ser manifestada que donarà una forma concreta al traç.







# 5

## L'EXPERIÈNCIA EURÍTMICA DEL TRAÇ





# 5 L'EXPERIÈNCIA EURÍTMICA DEL TRAÇ

## Resum

*En aquest capítol parlaré de tot allò que està passant durant el procés creatiu de traçar, basant-me en la pròpia pràctica creativa, una pràctica que he anat forjant amb el temps i que s'ha vist influenciada per moltes disciplines diferents, fins esdevenir una metodologia de treball.*

## INTRODUCCIÓ

En aquest capítol parlaré del procés creatiu de traçar, de la vivència eurítmica d'un artista durant la seva pràctica creativa, usant com a referència la pròpia pràctica creativa, una pràctica que s'ha anat complementant i contrarestant amb coneixements d'altres autors i disciplines, per tal que l'experiència pugui ser més entenedora i doni pas a una metodologia de treball.

Una metodologia nascuda de la meva experiència en el camp de les Belles Arts (escultura, pintura, dibuix, audiovisual, fotografia, instal·lació i *performance*), la música (veu, piano i violoncel), el moviment (gimnàstica artística <sup>54</sup>, dansa contemporània, dansa *contact* <sup>55</sup>, dansa *butoh* <sup>56</sup>, biodansa <sup>57</sup>, 5 ritmes <sup>58</sup>, tècnica Alexander <sup>59</sup>, consciència del moviment i pràctiques de *seitai* <sup>60</sup>), la interpretació (teatre per a cantants) i, a més, les pràctiques per aprendre a captar els moviments subtils (alineament energètic <sup>61</sup> i canalització <sup>62</sup>) i altres pràctiques com la meditació, Nam ioga <sup>63</sup>, art de la paraula <sup>64</sup> i biografia antroposòfica <sup>65</sup>.

Gràcies a tots aquests aprenentatges, he pogut desenvolupar una pràctica completa, creativa i a la vegada assolit una amplitud de mira que m'ha permès entendre les arts des de diferents punts de vista. Així he pogut trobar els vincles d'unió de totes aquestes disciplines i descobrir allò essencial que comparteixen, més enllà de les seves formes. Buscar l'arrel de l'experiència artística, m'ha portat al moviment, però no a un moviment qualsevol, sinó a un moviment harmoniós: a l'Eurítmia. Així, a través de la meva pràctica artística faig eurítmia, però a diferència dels euritmistes antroposòfics, el que estic fent és fer visible aquell so interior, fruit d'un desig d'expressar-me, que neix del meu interior i que a través del traç es fa visible.

54 La gimnàstica artística és una disciplina de la gimnàstica en la qual els esportistes executen diferents rutines (exercicis) amb diversos aparells (pilotes, aros...).

55 El Contact és una dansa contemporània que està fonamentada en el contacte físic entre dos cossos com a punt de partida per l'exploració del moviment improvisat.

56 El Butoh és una dansa que vol explorar els sentiments més interns de l'ésser humà. No té uns passos concrets, sinó que el que busca és deixar aflorar el moviment més intern. És una dansa que va néixer el 1950 arran dels bombardejos d'Hiroshima i Nagasaki i que recerca un nou cos, el cos de la postguerra. Butoh vol dir dansa de la foscor.

57 Biodansa és una dansa que busca la integració humana, busca que la persona s'integri amb si mateixa, amb el grup i amb l'univers, també la renovació orgànica (activar els mecanismes d'autoregulació del cos, reparació cel·lular i funcions biològiques), la reeducació afectiva (activar la capacitat d'establir vincles amb les altres persones), reprendre les funcions originàries de la vida, és a dir, aprendre a viure a partir dels instints (Els instints representen la naturalesa en nosaltres, i ser sensibles a ells significa restablir el lligam entre natura i cultura) i tenir vivències integradores, experiències de l'aquí i l'ara i amb qualitat ontològica (es projecta sobre tota l'existència).

58 Els 5 ritmes són el fonament del treball corporal i espiritual de Gabrielle Roth. Es podria considerar una pràctica de meditació en moviment que dona importància a la relació amb el cos i la respiració, mitjançant l'ajuda de música acuradament seleccionada i informació guiada. Els 5 ritmes són estats de l'ésser, revelen maneres d'expressar creativament l'agressivitat i la vulnerabilitat, les emocions i l'ansietat, els límits i l'èxtasi. Ens tornen a connectar als cicles de naixement, mort i renovació, i ens uneixen a l'esperit de tots els éssers vius. Ens iniciem de nou en la saviesa dels nostres cossos i el nostre poder auto-curatiu. Ona és el nom que rep la seqüència dels 5 ritmes, que són els següents: Fluid (connecta la mare terra i l'arrelament), Staccato (connecta l'expressió dels sentiments), Caos (connecta amb la llibertat del descontrol), Líric (connecta amb l'interior) i Quietud (retorn a la quietud de pensaments).

Pàgina 152

Fig. 5.1. *Existeixo*. 2012. Fotograma video *performance*- Beca Fundació Fita. Obra de l'autora.

59 La tècnica Alexander és una manera de reeducar la nostra reacció a les demandes dels moviments de la vida quotidiana i establir una manera més conscient de l'ús del propi cos i esquema corporal. És una manera global d'entendre que l'ésser humà és un ser integrat i no format per parts separades. No és una postura correcta, no és una teràpia, ni són exercicis de relaxació.

60 El seïtai és una activitat cultural relacionada amb la vida i la salut. És un mètode d'educació corporal que centra la pràctica en l'observació de la manifestació del moviment espontani i en la capacitat del cos d'auto-regular-se. El seïtai va ser creat l'any 1944 per H. Noguchi, metge japonès.

61 Alineament energètic és una teràpia holística que entén l'individu com un tot (ment, emoció, cos i esperit) i que proposa alinear la nostra vida amb la nostra essència.

62 Canalització és un procés en què s'aprèn a sentir les energies més subtils del cos i permetre ser mogut o moguda per elles a través de l'escriptura, la parla o els moviments corporals. És un procés que requereix aprendre a afinar el nostre cos per a poder-se obrir a l'escolta d'allò subtil.

63 El Nam Ioga és un ioga que combina la respiració, el so, el moviment i els mudras (postures de mà), per a regular i sanar el cos.

64 L'art de la paraula és la branca artística de l'antroposofia basada en el llenguatge. Segons l'antroposofia, el llenguatge no és només una agrupació de sons als que s'han unit significats convencionals, sinó que és un ressò de la llengua divina i original. Malgrat que actualment el llenguatge s'ha tornat abstracte i les paraules es consideren símbols intel·lectuals, segons l'antroposofia tots els sons posseeixen una qualitat, un gest, una vida pròpia i a través de l'art de la paraula es busca restablir aquesta qualitat vivent del llenguatge.

65 Biografia antroposòfica és una teràpia antroposòfica que es basa en l'estudi de l'evolució de la persona segons septennis (períodes de set anys).

Per tal de poder parlar sobre el procés artístic, he estipulat unes pautes i un ordre dins el procés creatiu, però cal dir que un procés creatiu mai és un procés lineal, és a dir, no és un procés que segueixi una seqüència continua, en línia recta, de forma lògica o raonada, sinó que cada procés creatiu és diferent, està en continu moviment, pulsació, i segueix el seu propi ordre.

He distribuït el capítol en els següents apartats:

-Claus per a la comprensió de la pràctica creativa que presento.

-Abans de traçar (tot allò que és inherent a la pràctica del traç)

-Traçant (allò que passa durant el desenvolupament del traç)

-Després de traçar (allò que comprèn el després de traçar)

D'aquesta manera es desgranarà el procés artístic per poder desvelar la seva eurítmia.

Un cop descrit el propi procés creatiu, he escollit quatre artistes contemporànies que també tracen de manera performàtica i que vaig conèixer arran d'haver participat a l'exposició titulada *Drawn to experience: an enquiry into performance drawing* (Dibuixar com experiència: una investigació sobre el dibuix performàtic) que va tenir lloc a la POP Gallery de Brisbane (Austràlia), i els he fet una entrevista per poder conèixer la seva experiència de traçar com a mitjà d'expressió.

## 5.1 CLAUS PER A LA COMPRESIÓ DE LA PRÀCTICA CREATIVA PRESENTADA

Tot seguit es descriuran els punts clau per a la comprensió de la pràctica artística que es presenta. Es tracta d'una pràctica que cerca preparar el cos per poder sentir aquella vibració que emana de l'interior, provocada per una pulsio o desig expressiu vital. Es busca entrar a les profunditats de la vibració per extreure'n la seva essència i expressar-la visualment a través del traç. Així doncs, interessa mostrar els ritmes i formes que adopta aquesta vibració (energia) quan s'expressa a través del propi cos, entrar en l'essència d'aquest moviment i així penetrar en la creació.

Per captar les vibracions subtils es desenvoluparà el sentir. Quan parlo de sentir, no parlo d'aquell sentir que podem dur a terme a través del cinc sentits (oïda, gust, tacte, vista i olfacte), ni d'una pràctica intel·lectual. Parlaré d'un sentir interior, un sentir que va més enllà dels sentits convencionals. Per a poder sentir s'ha d'aprendre a deixar que aflori aquella vibració provinent d'una pulsio interior i per això caldrà un estat concret i una preparació prèvia.

Perquè el nostre sentir sigui vàlid, caldrà saber distingir quin coneixement prové de la nostra vibració interior, de la nostra força vital i quin no. Així, aprendrem a situar-nos en aquest moment d'harmonia interior que ens permetrà deixar aflorar allò més intern en forma de traç.

En resum, el que s'intentarà fer és aprendre a sentir aquella vibració interior, que prové de l'expressió de la pròpia vida interna i fer visibles tots els camins que segueix a través del traç.

## EL DOBLE MOVIMENT DE LA PRÀCTICA CREATIVA

Per poder dur a terme un traç creatiu es necessitarà combinar un doble moviment. Per una banda, es durà a terme una pràctica introspectiva (cap a dins) i per l'altra una pràctica expressiva (cap a fora), dues pràctiques contradictòries que s'hauran d'unir per aconseguir un bon traç. Anem a entrar-hi...

*Introspecció* prové del llatí *introspicere*, del prefix *intro-* (cap a dins) i *spicere* (mirar, observar) que vol dir observar i escoltar interiorment. La introspecció es basa en el descobriment del funcionament de l'interior, conèixer-se un mateix penetrant en la comprensió de “qui sóc jo” una pregunta que es fa l'ésser humà des dels inicis dels temps. La introspecció és una pràctica que requereix temps, calma, escolta, dedicació i respecte cap a un mateix. Una pràctica que es torna infinitament profunda, ja que quan s'entra a l'observació interior, hi ha un retrobament amb un nou coneixement que fins aleshores no era conscient. L'escolta interior permetrà sentir la pulsio que generarà la nostra expressió. Un cop hàgim sentit, es durà a terme la pràctica expressiva.

*Expressió* prové del llatí, del verb *exprimire*, que està compost del prefix *ex-* (separació de l'interior) i *premere* (estrènyer), per tant les expressions són les ganyotes que surten dins de nosaltres (*ex-*) quan algú o quelcom ens estreny (*pressus*), en aquest cas la pulsio interior. L'expressió serà un moviment cap a l'exterior, una expulsio en què allò interior es trasllada a l'exterior.

Així doncs, traçar esdevindrà un acte expressiu d'alliberació, però a la vegada d'introspecció i de domini.

## BUSCANT EL TRAÇ AUTÈNTIC

Cada vegada que traço busco el traç que respon a un moment d'autenticitat, que em defineixi i representi tot allò que sóc en aquell moment determinat. Un traç que respongui a un moment d'autenticitat. Per a mi, aquesta autenticitat està molt ben definida per Antony Blay Fontcoberta. En el seu llibre *Conciencia Axial*, Blay (1990) explica què és ser autèntic.

Ser autèntic és realment ser un mateix en cada situació. Ser un mateix i del tot. (p.9)

Per Blay no és ser autèntic aquell que es mou com un autòmat, o aquell que es mou per allò adquirit malgrat s'hagi incorporat a nosaltres. Tampoc és autèntic allò que s'expressa des d'un moment d'impulsivitat. Per ell, la impulsivitat és simplement l'expressió d'allò que hi ha dins, però no d'allò que és més central, més essencial de la persona. L'impuls té una finalitat pròpia, però una finalitat que satisfà només un aspecte concret de la personalitat. Tampoc la sinceritat serà suficient per resumir el concepte d'autenticitat; expressar sense enganyar ni enganyar-se és suficient perquè una persona sigui autèntica.

Com diu ell:

L'autenticitat és una resposta immediata, directa, simple, davant cada situació. És una resposta que es produeix instantàniament des de el més profund del ser, una resposta que es completa en si mateixa i que per tant, no deixa residu, no deixa energia per solucionar, ni cap aspecte per resoldre. El fet que sigui una acció total, en què la persona s'expressa i ho dona tot, liquida la situació en el mateix instant.

L'autenticitat és simplicitat. És allò més simple que hi ha perquè és el que resulta després que s'hagi eliminat allò complex, allò compost i allò adquirit.

L'autenticitat és l'expressió més genuïna de la llibertat interior, llibertat que està en oposició a tot condicionament, que és l'expressió directa del nostre ser més profund, més primari.

L'autenticitat proporciona l'evidència, la certesa, la claredat en cada moment, per valorar cada situació. En realitat, la situació implica, ja per si mateixa, la nostra resposta, perquè la situació i la nostra resposta no són dues coses diferents, sinó que constitueixen una sola cosa. Això solament és possible veure-ho quan la ment no està dividida, quan la ment no separa el subjecte de l'objecte, quan la ment està oberta i percep, en un sol camp de visió, tot el que està passant en aquell instant, allò que passa en mi com a subjecte, com a perceptor i receptor, i allò que està passant a l'exterior com a estímulo, com a relatiu; tot forma un únic camp.

Aquesta llibertat interior es tradueix en una disponibilitat. Disponibilitat significa que la persona no està tancada dins d'una línia, d'una estructura prefixada, que no ha de fer un esforç per traslladar-se d'una estructura a una altra. L'autenticitat és ser i estar en el Centre, i per tant, en el punt òptim per encaminar-se en qualsevol direcció. L'autenticitat és, al mateix

temps, una experiència constant de complaença, de felicitat, perquè s'està vivint aquest contingut profund, aquest contingut de plenitud. (p10)

Segons Blay, del nostre interior sorgeix la força vital, el potencial, la nostra capacitat de viure, créixer i existir per desplegar la capacitat central que hi ha en nosaltres. I des d'aquest interior anem assimilant el nostre exterior al nostre interior a través d'experiències, fets, modes de conducta, cultura, etc. De dins ve la força, de fora la forma. Així que nosaltres estem compostos per aquest equilibri del dins/fora d'on sorgeix tota la nostra capacitat energètica, tota la nostra energia vital, tota la nostra força vital. La nostra vida és un desplegament progressiu d'aquesta força que hi ha dintre, i allò exterior no és una altra cosa que un mitjà perquè aquesta força s'actualitzi, es posi en acció, es converteixi en experiència completa.

En cada traç que realitzo busco expressar-me des d'aquesta autenticitat, aprendre a connectar amb aquesta realitat central, amb aquesta font que brolla, aquesta energia que emana del meu interior i donar-li una forma concreta en cada situació a través dels materials que tinc al meu abast i dels meus coneixements apresos. Quan això passa, sento que cada traç que faig és una resposta automàtica que neix d'un moment d'absoluta comprensió i expresso allò més vertader que hi ha en mi, més complet, tal com diria Blay, sóc autèntica.

I aquesta autenticitat em porta a un estat d'harmonia interna i externa, una harmonia necessària perquè una pràctica creativa sigui satisfactòria.

## TRAÇAR AMB TOT EL COS

Quan traço, m'agrada sentir que la meva voluntat, el meu sentir i el meu fer funcionen com una unitat, de manera integrada. Però a més de sentir aquesta connexió, també necessito traçar amb tot el meu cos, i per això no utilitzo només una mà, necessito traçar amb les dues mans. Necessito sentir que tot el cos s'implica i no només una part de la mi. A través de les dues mans, experimento com tot el meu cos treballa entorn d'un sentit i com tot el traç treballa conjuntament.

## EL TRAÇ PERFORMÀTIC

El traçar des de l'autenticitat em porta a un estat performàtic. Un estat de presència que em porta a desenvolupar un traç performàtic.

Denys Blacker, artista i *performer*, a una entrevista (Botinas, 2015), diu que a la *performance* utilitza el mateix cos com a subjecte i objecte de l'obra. No intenta aconseguir un efecte en concret, sinó que s'obre a un procés que aportarà els continguts, la visió o la imatge que es busca. No és qüestió de quedar bé o malament, sinó que el més important és l'autenticitat i el poder de a presència. No es fa veure que fem una cosa, sinó que fem.

En el meu cas, quan traço, el meu cos és el subjecte i l'objecte de l'obra. El traç esdevé una presentació del cos en un estat concret, un estat creatiu que des de la *performance* s'anomenarà “estat present”<sup>66</sup>.

Leticia García (2012) ens parla de la *performance* i la defineix com:

L'art d'acció o performance és un art molt corporal, tàtil i físic, a més de conceptual, mental, reflexiu i auto-reflexiu.

És important definir que la *performer* no actua, no està representant, sinó que és ella mateixa que genera l'argument. S'allunya dels artificis, no crea ficcions, sinó que el seu objectiu és aconseguir un nou estat de consciència. Pot tenir un guió o no, té l'objectiu de transmetre una informació, però s'acull a la improvisació per la lliure participació que ofereix als espectadors, els quals modifiquen l'experiència *performàtica*. El més important és la presència.

La contemplació d'una *performance* requereix molta concentració, per part del públic i per part de l'artista. De manera que es viu la intensitat del moment present, en què l'acció de l'acte creatiu ho ocupa tot, l'artista se t'emporta a tu amb ell, tu com a espectador et fusiones amb l'artista. Tot esdevé creació. En aquest procés, el present és la font en la qual la presència de l'artista i el públic van més enllà del que la ment entén per realitat.

En la *performance*, que en l'ús del cos porta al públic a identificar-se amb l'estat més immediat on reacciona la consciència, l'artista ens porta a lo més eteri des del punt de vista físic. És una experiència en què es reflecteixen representacions d'íntimes sensacions i emocions, al cap i a la fi, moviments que genera el pensament. En absència de l'ego que estableix com a reals els vaivens de la ment, més la desmaterialització del cos per l'ambigüitat de l'objecte-subjecte que es disposa davant teu, l'art d'acció porta a la vivència d'un canvi que es realitza més enllà de la raó, on no existeix ni l'espai ni el temps. Un lloc en què esdevé l'autèntica metamorfosi. (p.47)

<sup>66</sup> Estat que requereix una obertura de la consciència per focalitzar la ment en el moment present. És també el que anomeno estat creatiu.



67 Els inicis del dibuix automàtic es remunten a principis del segle XX, després del descobriment del subconscient per Sigmund Freud, i aquesta era la manera com treballaven els artistes per expressar allò subconscient.

Quan et poses davant un paper en blanc, o una situació performàtica, mai saps què passarà. T'ancores en el present. En posar-te en present, passat i futur desapareixen i només hi ha escolta en el moment present. En aquell present on tu deixes de ser tot el que ets, per ser presència.

## TRAÇAR DES DE LA INCERTESA

Cada cop que em poso a davant del paper en blanc, no sé què passarà, no sé quin dibuix sorgirà. No tinc cap idea preestablerta del que pot passar. M'interessa deixar-me sorprendre pel traç. No persegueixo plasmar una idea que tinc, ni una forma concreta, sinó que m'interessa plasmar allò que sento en aquell instant precís

Treballar des de la incertesa ens pot recordar aquella tècnica de dibuix que utilitzaven els surrealistes, el dibuix automàtic <sup>67</sup>, aquell dibuix que es realitzava sense una planificació prèvia i on l'artista era guiat pels impulsos del moment que el portava a una improvisació no idiomàtica.

La diferència entre aquestes pràctiques i la pràctica del traç de la que vull parlar, és que aquesta última es desenvolupa des d'una consciència absoluta de cada gest que es realitza, a la vegada que es permet deixar aflorar allò que prové del més intern, establint un diàleg entre la part conscient i la inconscient.

Aquesta incertesa i intriga és la que em mou a traçar, aquest no saber què passarà, quina imatge sorgirà, és el que em dóna vida durant l'acte creatiu. La sensació de tenir un full en blanc on tot és possible, desperta un doble sentiment: de por o més aviat d'impressió de no saber què passarà, i a la vegada de fascinació de tenir un espai en blanc on tot pot sorgir.

Per crear des de la incertesa, necessites una gran confiança en allò que estàs fent. En el meu cas és la confiança plena en allò que sento. Sé que malgrat no puc percebre el sentit que té el traç fins que no acabo el dibuix, o fins al cap del temps, sé que em puc fiar d'allò que sento, ja que em portarà a bon port. La incertesa de no saber què passarà pot ser angoixant, però també pot ser una oportunitat per poder transformar.



Cada dibuix és una meditació en moviment. Aquestes tindran un moviment diferent en funció de l'estació, la situació dels astres, etc. En aquests dibuixos no només descriu les direccions del moviment, sinó la roba i els colors que devien utilitzar per tal d'entrar en comunicació i connexió amb els ritmes vitals i del cosmos. Podríem dir que són unes canalitzacions dels ritmes del cosmos, que intenten mostrar els canvis constants del nostre cos i del cosmos segons la setmana de l'any.

Així, puc dir que quan traço, el que busco és sintonitzar-me amb el ritmes interns i externs per donar pas a les línies que fan possible aquesta connexió.

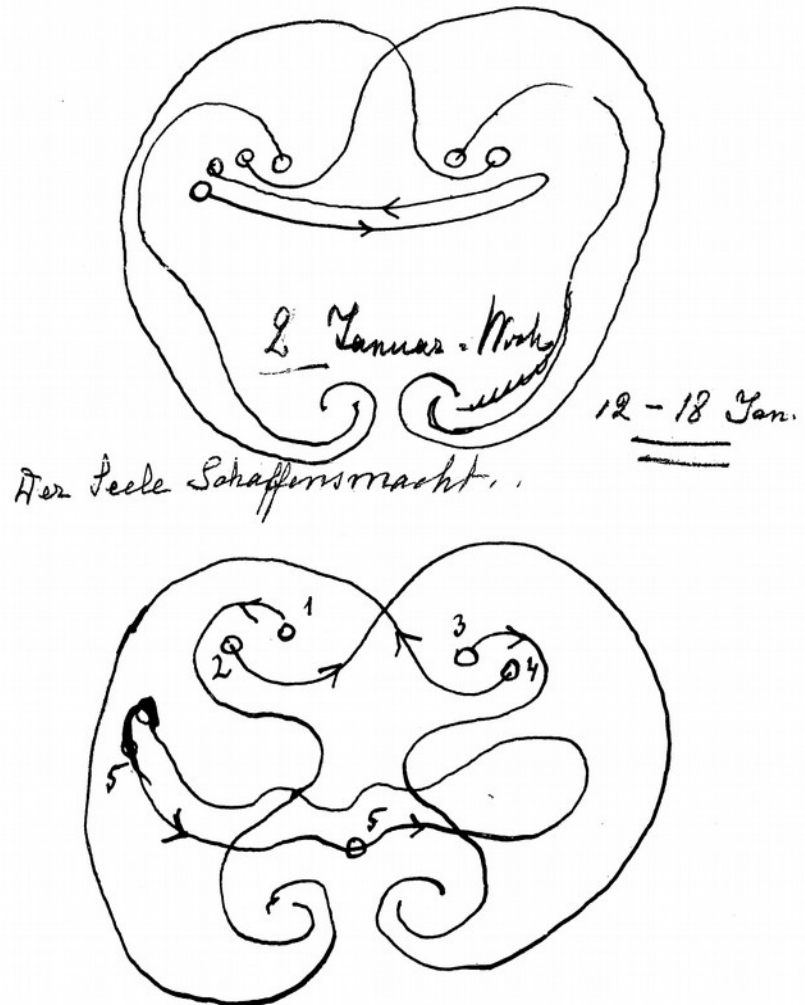


Fig. 5.3. Rudolf Steiner. *Dibuix de la meditació en moviment per Euritmistes. Setmana 41 (12 al 18 de Gener)*. Steiner, R. (1977). *Eurythmieformen, zu den wochensprüchendes antroposophischen seelenkalenders*. (2a ed). Dornach, Suïssa: Editorial Rudolf Steiner. (p.123)

## La Raga hindú

La *raga* és la música clàssica hindú. *Raga* vol dir en sànscrit “color o passió”. Prové del *ranj* que vol dir acolorir. I especulant, es podria interpretar com que la *raga* és aquella música que té la capacitat de donar color, de generar emocions a l'espectador. A nosaltres, els occidentals, quan escoltem una *raga* hindú ens pot semblar dissonant, arítmica, però en realitat tot forma part d'una peça musical que agafa sentit en el moment que és tocada.

Les ragues tenen ritmes i particularitats diferents segons l'hora del dia, l'estació i els estats d'ànim. També hi ha ragues femenines i masculines. Així, quan un músic es posa a tocar, ha de ser capaç d'improvisar respectant les diferents normes i lleis, i crear quelcom únic per aquell moment concret.

Així doncs, podem dir que la *raga* és un exemple d'una acció d'harmonització de diferents elements, no només sons, sinó molts més elements que van lligats més enllà de la música. D'aquesta manera, l'acte de tocar música és fruit d'un moment d'harmonització on el músic, a través dels seus coneixements, es deixa fluir pel moment present, un moment on factors com l'espai, el públic o el moment del dia, influiran en el músic, s'harmonitzaran amb ell per crear una nova peça.

És molt difícil arribar a ser músic hindú, s'ha de tenir molt coneixement. Amb l'hinduisme es creu en la reencarnació, i per aquest motiu hi ha mestres hindús que eduquen persones que mai seran músics en aquesta vida, però els preparen perquè en la pròxima vida tinguin una millor predisposició a la música i puguin esdevenir músics.

Semblant a la *raga* tenim la música clàssica persa, en què l'intèrpret s'harmonitza amb el cicle anual (zodiàc), el cicle diari (matí, tarda, vespre i nit) i el caràcter del dia (sec i humit).



## 5.2 ABANS DE TRAÇAR

Abans de traçar hi ha caos.

Si es busca la paraula caos al diccionari, veiem que prové del grec *kháos* que vol dir, abisme, confusió i desordre abans de la creació del món'. En mitologia s'entén que és l'estat de confusió dels elements que hauria precedit l'organització del món. Segons la física, és l'evolució irregular d'un sistema, molt sensible a les pertorbacions o a les imprecisions en les condicions inicials, que té confusió i desordre complet.

I verdaderament, abans de tota acció creativa, en el meu cas, es produeix una situació caòtica, on l'estrès i el descontrol estan presents, et vénen totes les pors perquè no saps què passarà, què sortirà, o encara no saps quin material utilitzaràs, ni on et col·locaràs, etc. És un moment que molts creadors viuen d'una manera més o menys intensa i que no desapareix fins que no es pren la decisió de començar l'acció i t'entregues i acceptes al moment present. És llavors quan tot es posa en ordre i comença la màgia de la creació.

En ser aquest moment tan peculiar i estressant, és important estar ben preparat per afrontar tal desordre i no quedar-te bloquejat abans d'iniciar l'acció creativa. O tires endavant o t'absorbeix el caos.

Per això és necessari estar preparat, una preparació que pot durar segons, minuts, hores, dies o anys, tot dependrà de la persona. Per fer-ho, en el meu cas, m'he preparat durant anys a través de diverses pràctiques que m'han ajudat a fer front a aquest moment.

Per estar preparada necessito sentir-me forta i alhora sentir-me acollida a l'espai on treballaré, per poder expressar-me lliurement i deixar aflorar el moviment que emana del meu interior lliurement. Aquests dos factors faran possible que el caos pre-creatiu desaparegui i es pugui iniciar la pràctica creativa.

Els passos inicials poques vegades són visibles, però seran decisius per iniciar tota creació. Aquests passos seran descrits a continuació i inclouran: la preparació del cos per tal d'arribar a un estat idoni per iniciar la pràctica creativa i la preparació de l'espai de treball on es durà a terme la pràctica creativa, que comprendrà les eines o material de traç i la superfície.

## LA PREPARACIÓ

En un procés creatiu tot el que participa de l'acció és important, com està el teu cos, amb quin material traçaràs, la superfície on traçaràs, l'espai que t'envolta, la roba que utilitzes. Tot allò donarà una informació concreta i emetrà unes connotacions a allò que estem realitzant provocant que la creació es decanti cap un lloc o altre. Per això cal preparar-se i ser conscients del cos, el material i l'espai de treball.

### Preparar el cos

Tota pràctica creativa s'inicia en el propi cos, que actuarà com a vincle entre allò intern, allò que està dins, i allò extern a ell. Per aquest motiu, des del meu punt de vista, és important conèixer i treballar les diferents parts que el componen per tal de desenvolupar una bona pràctica creativa de forma conscient. Per tant, serà molt important desenvolupar la consciència corporal a tots els nivells (cos físic, cos mental i cos espiritual).

És important tenir paciència ja que aquesta consciència no s'obté d'un dia per l'altre, es va adquirint a poc a poc i al llarg de la pràctica. És una consciència que no té límits, ja que sempre quedaran parts per descobrir, però com més coneixement es tingui sobre el funcionament del nostre cos, més profunda i plena pot ser la vivència creativa.

Per desenvolupar aquesta consciència, es poden realitzar diferents tipus d'exercicis semblants a aquests que realitzen ballarins, músics, actors o esportistes, exercicis que ens serviran per a un futur desenvolupament de la pràctica creativa de l'artista, concretament del traçador. En el cas del treball que realitzo, el que interessa és una preparació que permeti arribar a un estat idoni, a tots els nivells ja mencionats, per la plasmació d'allò que vol ser expressat. Cada dia la preparació serà diferent, segons la necessitat i el desig expressiu que hi hagi. No voldrà la mateixa preparació traçar sobre l'aigua que sobre un paper i per tant, exigirà preparacions diferents del cos: física, mental i espiritual..

Físicament es tracta de dur a terme una sèrie d'exercicis que preparin el cos físic per acollir aquesta energia o expressió que prové de l'interior i que pot manifestar-se de forma subtil, però altres vegades exigirà una resistència física. Per això es necessita un cos fort, flexible, destensat i resistent. Es

poden utilitzar diferents entrenaments que poden ser vàlids. En el cas concret de la pràctica del traç, existeixen molts exercicis preparatoris vinculats a la dansa i la gimnàstica, exercicis que enforteixen, flexibilitzen, coordinen i agilitzen el cos. Una de les parts importants que caldrà preparar seran els canells, que són una de les parts més utilitzades en la pràctica. Per tant es necessitarà que estiguin al més disponibles possible a l'hora de traçar, però tot dependrà de la pràctica posterior que anem a realitzar.

Durant la creació, també es necessita una ment centrada. Per això és important saber observar el pensament, entendre el funcionament de les emocions per tal que no ens perjudiquin durant la pràctica creativa. Aprendre com funciona perquè ens ajudi durant la pràctica creativa.

I per treballar-nos espiritualment, el que es busca és educar el cos per captar els moviments més subtils del cos. Per fer-ho és important el desenvolupament de la nostra part més intuïtiva, aquella part a la qual moltes vegades no se li dona importància, ja que la seva manifestació és subtil.

Aquesta preparació del cos tant es pot realitzar a través de diversos entrenaments corporals, com també a través de la mateixa pràctica del traç. Per això és important diferenciar un traç preparatori d'un traç creatiu, malgrat que moltes vegades és difícil poder veure les seves diferències. No és el mateix un traç nascut d'un moment d'harmonització que un traç que expressa una emoció.

### Afluixar les tensions físiques, mentals i emocionals

Quan parlo d'afluixar parlo de retornar al cos la tensió justa que necessita per funcionar i poder treballar. El nostre cos sempre té un grau de tensió necessària per a poder funcionar, però el problema rau en l'excés de tensió, tan física, com mental o emocional. Aquestes tensions s'acumulen en el nostre cos diàriament per diversos factors (discussions, pensaments negatius, malestar del cos, estrès, malentesos, ràbia reprimida, etc.). Les tensions queden gravades al cos en forma d'energia estancada que no circula correctament, provocant malestar i un cos rígid que no ajuda a la pràctica.

Hi ha diferents exercicis que poden ajudar a relaxar el cos: relaxació, meditació, escalfament físic, aportació de calor, exercicis que ens permeten alliberar tensions emocionals (criar, ballar, caminar, dibuixar...). Tot això ajuda a què el cos es pugui destensar per a una millor predisposició a l'acció





Fig. 5.4. *Preparant la pintura*. 2015. Arxiu d'autora.

Fig. 5.5 i 5.6. *Preparant el paper*. 2010. Arxiu de l'autora.

creativa, ja que l'energia que corre a través del nostre cos podrà circular lliurement sense límits. Quan el cos està destensat, és possible sentir la respiració, els petits moviments del cos. L'energia del cos circula, el cor se sent, la mirada es calma i el cap es va concentrant en el moment present.

## Preparar l'espai de treball i el material

A més de tenir cura del cos, en la pràctica creativa també és molt important tenir en compte tot allò que el rodeja, és a dir, l'espai de treball, el material i la roba que s'utilitza.

Per començar em centraré en l'espai. Per poder traçar necessito sentir-me acollida. I per això necessito que l'espai sigui agradable. Un espai acollidor, net visualment i amb bona energia. No tots els espais serveixen per dur a terme la pràctica, necessitem espais on l'artista estigui còmode per poder obrir-se al procés creatiu. □

Llavors, és important la tria del material, és a dir, la superfície a on es traçarà i les eines per traçar. No és el mateix traçar amb un llapis o amb un pinzell o traçar sobre paper o sobre una paret. És important conèixer què aporta cada material i cada superfície. Com més es conegui el material i la superfície de treball, més profunda també serà l'experiència i més fàcil podrà ser l'arribada a aquest estat que es busca. Per aquest motiu, cal estudiar i provar les eines de traç i totes les possibilitats que poden aportar. La superfície també s'ha d'estudiar en profunditat. El primer que faig és mirar la sensació corporal que em provoca l'espai on treballaré, escullo quina grandària utilitzaré, l'escolto detingudament fins que sento l'espai dins meu. Quan sé la superfície que dispo i el material, el meu cos i el meu moviment interior s'organitzen per poder crear amb aquestes condicions.

La roba que utilitzaré també serà un punt important. Necessito que sigui còmoda i que s'adeqüi a la pràctica que vull realitzar perquè m'ajudi a potenciar el missatge que vull donar sense distraccions

Com hem vist, és molt important triar tot allò que ens envoltarà detingudament, ja que cada tria que es fa, condicionarà i aportarà unes connotacions o altres a l'experiència.

## BUSCAR LA CONNEXIÓ INTERNA I EXTERNA

Un cop preparat i destensat el cos, buscaré establir una connexió conscient entre el meu interior i el meu exterior. Per poder-ho fer, necessitaré afinar el meu cos per tal d'establir una bona connexió. Si busquem la paraula *afinar* al diccionari <sup>68</sup>, trobem que ens diu: “corregir qualsevol imperfecció.” “Ajustar un instrument de mesura per a obtenir indicacions precises.” “Posar un instrument musical a to.” “Sintonitzar una emissora tan bé com ho permet el receptor.” En aquest cas, l'instrument que haurem d'afinar és el propi cos, i per fer-ho necessito tenir un punt de referència des d'on es començarà equilibrar el cos. Aquest punt és el centre.

Un cop hagi trobat el centre, llavors podré establir la connexió entre el meu interior i el meu exterior, és a dir, establiré i sentiré el vincle que hi ha amb mi i el meu voltant. Per fer-ho, a través d'un procés introspectiu, entro al meu interior, i mentalment em concentro en un punt, el centre, busco la línia vertical que travessa el meu cos i que m'uneix amb el terra i el cosmos, traço una horitzontal que permet unir la part dreta i la part esquerra del meu cos i em projecto mentalment en totes direccions al meu voltant.

### El centre

En el meu cas, el centre es correspondrà amb el centre del meu cos. Un punt concret que els japonesos anomenen *hara*, que significa estómac i que els xinesos l'anomenen *tantien*, que traduït és mar d'energia. És el punt des d'on percebo l'inici de l'activitat creativa. Reconèixer el centre serà la clau per establir la connexió entre el dins i el fora. Aquest centre m'ajudarà a poder-me afinar i l'utilitzaré com a punt de referència.

Centrar-me m'ajuda a concentrar-me, a sentir el meu cos físic, la meua respiració, el meu pols. El meu cos es reagrupa al voltant d'un punt. Els pensaments es calmen, respiro i em sento estable allà on sóc. Sóc a casa. Gràcies a aquest centre, podré iniciar el procés de connexió i unió entre les diferents parts que componen el meu cos (físic, mental i espiritual). Dürckheim (2008) defineix el *Hara* de la següent manera:

L'home que posseeix Hara ha trobat el camí del seu centre original i pot ser així el seu propi testimoni. Aquest moment correspon a un estat particular que reuneix la persona en la seva totalitat, estat en el qual

68 Aceptacions 4, 7, 8 i 9 del *GDLG* (veure recursos electrònics).



Fig. 5.7. *Punt*. 2014. Dibuix. 44x62 cm. Llapis sobre paper. Beca Primavera. Casa Forestal. Sant Martí d'Empúries. L'Escala. Obra de l'autora.



Fig. 5.8. *Alineament vertical*. 2015. Fundació Vilacasas. Palau Solterra. Torroella de Montgrí. Obra de l'autora.

cos/esperit no existeixen com a oposats. I precisament perquè l'home és una unitat en si mateix, en la qual el cos i ànima es fonen, i perquè (citant Ludwing Klager) el cos és la forma exterior de l'ànima i l'ànima és l'esperit del cos, és per això que l'estructura interior es manifesta, inevitablement, a través del cos i de l'actitud exterior. L'ordre espiritual, així com la tensió psíquica, es reflecteixen sempre en el cos. Per això es pot dir que el centre de gravetat psíquic correspon el centre de gravetat del cos. És, doncs, impossible trobar el mateix centre interior sense haver trobat el centre del cos. On es situa exactament aquest centre? A la regió umbilical o, per ser més exactes, lleugerament per sota del melic. No ens sorprenem, doncs, en saber que Hara, el concepte de centre vital de l'home, significa literalment ventre.(p.18)

El reconeixement del *hara* és reconèixer-se en el món. Aquest *hara* es pot reconèixer físicament ja que és el punt d'equilibri del cos físic. Un cop reconegut el centre, podem establir l'alineament vertical i horitzontal i la concepció esfèrica.

## Alineament

Segons el DIEC, alinear vol dir marcar una línia o situar diferents coses en una línia determinada. En aquest cas parlarem de dos tipus d'alineament, el vertical i l'horitzontal.

Quan m'alineo verticalment, sento una línia ascendent que surt des del meu interior i va fins el meu cap, que està connectat amb la part més elevada del meu cos, i en direcció cap al cel, i una altra línia descendent que surt del meu interior i va cap als peus, la part més baixa, i que va en direcció cap a l'interior de la terra. Aquesta línia funciona com a eix vertebrador del meu cos, que em dóna gravetat i alhora m'enlaira cap al cel. Una línia que agrupa dos moviments a la vegada, un ascendent i un descendent.

Amb l'alineació horitzontal sento el reagrupament de la part dreta i la part esquerra del meu cos que es troben en la línia vertical que explicava anteriorment. D'aquesta manera s'equilibren els dos hemisferis cerebrals, el dret i l'esquerre i indirectament tot el cos.

Els hemisferis són les dues parts en què es divideix el cervell. Aquestes dues parts són simètriques, però mantenen diferències morfològiques i funcionals entre elles. L'hemisferi esquerre s'ocupa de la lectura, l'escriptura, la comprensió i producció del llenguatge parlat. Intervé en els processos

aritmètics de càlcul i del ritme musical, adopta conclusions basades amb la lògica i estableix concretament un diàleg entre el nostre món interior i exterior. L'hemisferi dret, en canvi, s'encarrega de la percepció espacial, de la música, la intuïció, la imaginació i de la creativitat. Es relaciona amb les habilitats artístiques i musicals. És dominant en les feines no verbals. Processa la percepció dels tons i del timbre i el contingut emocional del llenguatge (Jauset, 2013)

Equilibrar els dos hemisferis em permet sentir el meu cos integrat i preparat per la pràctica creativa.

L'esfera:

Es tracta de notar totes les direccions que hi ha al nostre voltant. Sentir el davant, el darrere, el dalt, el baix. Unes direccions que es projecten des del meu centre cap a l'espai.

Quan el material de traç esdevé una extensió del cos

Un altre punt important per la connexió dins/fora és sentir com l'eina de traç esdevé una extensió del meu cos, concretament de les meves mans, que em permet projectar en el paper aquella vida que corre per l'interior del meu cos.

En el nostre dia a dia, i en diverses professions, s'utilitzen diferents eines que ajuden a prolongar i a dirigir la nostra energia més enllà del nostre cos. Per exemple, aquell estri amb forma de pal llarg que utilitzem per moure les brases de la llar de foc per no cremar-nos, els martells que concentren les nostres energies per picar a un lloc concret, més enllà del nostre cos. Un altre exemple serien les batutes de directors d'orquestrats o corals, extensions del cos que ajuden a poder senyalar amb més precisió quin músic o quins músics han d'entrar en el següent compàs.

Podem dir que concreten les intencions del nostre cos (físic, mental, espiritual) d'una manera més clara i precisa.

Un altre exemple serien les varetes que utilitzen els saurins per trobar les aigües subterrànies. Aquestes eines actuen com a extensió del cos i com a mesuradors dels moviments més subtils, els moviments interns del nostre cos quan reacciona amb un creuament d'aigua, i per tant actua com avís.

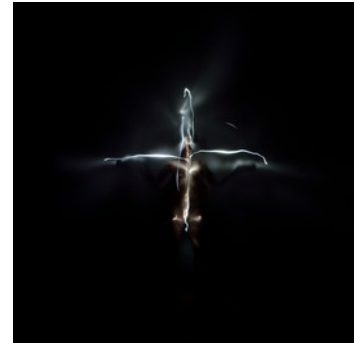


Fig. 5.9. *Creu*. 2015. Fundació Vilacasa. Palau Solterra. Torroella de Montgrí. Obra de l'autora.

Així podem veure com totes aquestes extensions del nostre cos ens ajuden a concentrar el nostre moviment, la nostra energia, per tal d'aconseguir diferents fites, des de dur a terme una acció física com és el cas de picar amb un martell, a accions més mentals com pot ser mostrar les intencions d'un director, o fer visible els moviments més subtils, com és el cas de varetes i pèndols que usen els saurins i diferents tipus de sanadors. D'exemples en trobaríem moltíssims, però no entrarem en més detalls.

Durant l'acte creatiu, poden actuar com a extensions del meu cos tot tipus d'eines. Pinzells, cretes, llapis, tots ells m'ajudaran a projectar un estat del cos.

## OBRIR-SE A ALLÒ DESCONEGUT

Un cop estem escalfats, tenim el cos destensat, ens hem afinat i estem connectats amb el nostre exterior, ja estem preparats per obrir-nos a la creació.

Obrir ve del llatí *aprire*, que vol dir obrir, descobrir i ens remet a les paraules desvelar o destapar, és a dir, aquella acció de treure el vel, treure un tap o una barrera, perquè es puguin comunicar dos espais que estaven separats inicialment i pugui iniciar-se un diàleg, un intercanvi i el lliure fluir.

Aquesta obertura no és només una obertura física, sinó que també es tracta d'una obertura del cos a tots els nivells, també mentalment i espiritualment, una obertura que es pot relacionar amb una expansió de la consciència.

Personalment, quan m'obro, el meu cos s'eixampla físicament, és a dir, les meves espatlles i el meu cos es relaxen, permeten que s'eixampli la capacitat respiratòria i es torni més profunda. Em torno permeable ja que el meu cos es dilata, els meus sentits s'aguditzen i em permet que pugui sentir més. Sóc més sensible i percebo coses que no era capaç de percebre fins aleshores, apareix una sensibilitat extrasensorial que va més enllà dels sentits que coneixem.

Al ser més sensible, estic més oberta a sentir allò que abans no podia sentir. Però aquesta mateixa sensibilitat que de vegades pot ser aparentment molesta, a la vegada es torna una fortalesa, ja que em torno més ràpida i sensible per entendre les situacions i poder captar possibles solucions.

En el meu cas, m'interessa arribar a un estat d'obertura de manera conscient. Hi ha gent que busca aquesta obertura a través de diverses drogues. Amb aquestes substàncies es pot aconseguir una obertura més ràpida però desconeixes el camí que has seguit per portar-te allà. A mi m'interessa descobrir els camins conscients d'aquest estat, per tal d'induir la meva pràctica creativa de forma conscient. Com hem explicat en capítols anteriors, altres cultures ho aconseguen a través de danses i rituals però també es pot preparar el cos a través de diversos exercicis i danses que ja hem explicat anteriorment.

Perquè es pugui produir aquesta obertura, necessito sentir-me còmoda, forta, acollida i protegida per sentir-me segura. A partir de llavors, sento més enllà dels sentits que utilitzo quotidianament, noto que s'obren els sentits interiors, uns sentits capaços de captar allò més subtil.

## ELS SENTITS INTERNS

Com se sap, Beethoven es va quedar sord a l'última part de la seva vida. Les últimes composicions no les va poder escoltar amb l'oïda exterior, però com ell diu, les va sentir amb l'oïda interior.

A les següents línies, Beethoven ens parla del desenvolupament d'un altre tipus d'escolta que ve donada pel desenvolupament d'una oïda interior, una escolta que es pot definir com un sentir profund que transcendia l'escolta quotidiana. Una escolta d'una veu interior que vibrava i que li va donar obres com la 9a simfonia.

La sordesa ha condicionat radicalment la meua música. El sacrifici dolorós de la meua oïda exterior m'ha permès desenvolupar fins a límits absoluts la meua oïda interior.

Sense ser sord, no hauria compost de la forma en què ho he fet. (...) Era el preu que Déu m'imposava com a condició necessària per a poder escoltar la seva veu i crear una música que aconseguís cotes de percepció mai conquistades, que servís de vincle entre ell i la humanitat. Una música que ensenyés que la vida s'assembla a la vibració dels sons i l'home a la pulsació de les cordes. (...) Et confessaré una cosa que no he fet fins avui: la meua obra, estic convençut, és molt més profunda, més espiritual i, en definitiva, millor com a conseqüència de la meua sordesa. I dono gràcies a Déu per haver-m'ho fet entendre. (Güell, 2015, p.19)

Aquí ens parla de com una carència física tan apreciada per ell com és la oïda, va poder fer-li obrir un nou espai, una nova escolta molt més profunda i com ell anomena, espiritual i connectada amb Déu. Ens parla d'una escolta subtil i transcendent, una escolta interna, una escolta que no es fa amb les orelles o amb els sentits, sinó amb l'obertura dels sentits interiors, una escolta que podríem anomenar extrasensorial. Hi ha molts artistes, músics, ballarins, místics que parlen d'aquesta escolta interna.

Aquesta és l'escolta que busco durant el meu treball. M'obro al sentir d'aquella vibració interior, aquella vibració que em fa ressonar, que connecta amb allò més profund i transcendent del meu ser i que s'expressa a través d'un traç.

## SENTIR ALLÒ QUE SERÀ TRAÇAT

Hi ha moltes vibracions que afecten el cos. El nostre cos vibra i es mou constantment (cor, respiració, òrgans...), però ¿com és aquella vibració que esdevindrà traç?

La vibració que esdevindrà traç i que m'interessa sentir i plasmar és aquella que fa ressonar tot el meu cos, de dalt a baix i des de la part més superficial a la més profunda del meu cos. És una vibració que s'expressa com una certesa interna i que no genera cap dubte.

Aquesta vibració la sento i la puc reconèixer quan estic oberta, és a dir, en estat creatiu.

## DEIXAR AFLORAR LA VIBRACIÓ SUBTIL I TRASLLADAR-LA AL COS

Quan ja estic preparada i tinc decidit el material amb què vull treballar, sento una vibració interna que mou el meu cos, l'acullo al meu interior, li dono espai i permeto que ressoni per tots els racons sense manipular-la. Segons el material o forma de traçar que decideixi utilitzar, aquesta vibració se'n va a les mans si traço amb llapis, o a la veu si canto, o al cos per ser expressada amb un gest de dansa.

Per tant, tinc la capacitat de conduir aquesta pulsó expressiva que sento i enviar-la a diferents parts del cos. Puc decidir si vull portar aquesta vibració a les mans, als peus o a tot el cos. A través de la intenció, la vibració s'organitza per tal de poder expressar-se a través del mitjà escollit.

Però aquest fenomen no només me'l trobo en traslladar la vibració a una part concreta del cos, sinó que quan conec la superfície on traçaré i hi poso la intenció de traçar, el meu moviment intern s'organitza per ocupar aquella superfície. Si tinc un paper petit i vull traçar amb uns llapis, a través de la meva intenció, el moviment intern passa a concentrar-se i fer-se petit perquè pugui ser expressat en aquell espai i amb el material que he triat.

Així doncs, el moviment intern s'organitza i es va adaptant a la forma de l'espai, al material i a la part del cos des d'on es vol expressar. D'aquesta manera descobrim com la creació és moviment fluid, que passa d'una forma a una altra, però sempre hi ha d'haver una intenció que dirigeixi el moviment. Sense intenció no pot haver-hi creació, ja que no es pot establir la direcció i per tant no hi ha un ordre.

## SINTONITZAR-SE PER UN OBJECTIU COMÚ

Generalment, no sempre em sento totalment d'acord amb allò que faig, allò que penso i allò que sento. Sovint, les meves accions van cap a una direcció i la meva ment va cap una altra, provocant una falta d'integritat i generant dispersió. Això fa que no estigui per allò que estic fent.

Però quan em poso en estat creatiu, desapareix tal dispersió i tot el meu cos s'obre i passa a escoltar aquella vibració, aquell ritme que prové del meu interior i que mou tot el meu ser, tant el meu pensament, el meu sentir, com la meva acció van en la mateixa direcció. Podem dir que es produeix un fenomen d'acoblament o de sintonització, que hi ha un procés d'harmonització del cos. Cada part que compon el cos té una funció molt determinada, però alhora totes treballen per l'objectiu comú de fer visible el moviment de la creació, fer visible l'eurítmia de l'expressió.

De vegades no és fàcil respectar i acceptar allò que vibra a l'interior. Això pot generar tensions internes durant el procés, però un cop s'accepta allò que sentim sense por, començarà la dansa creativa.



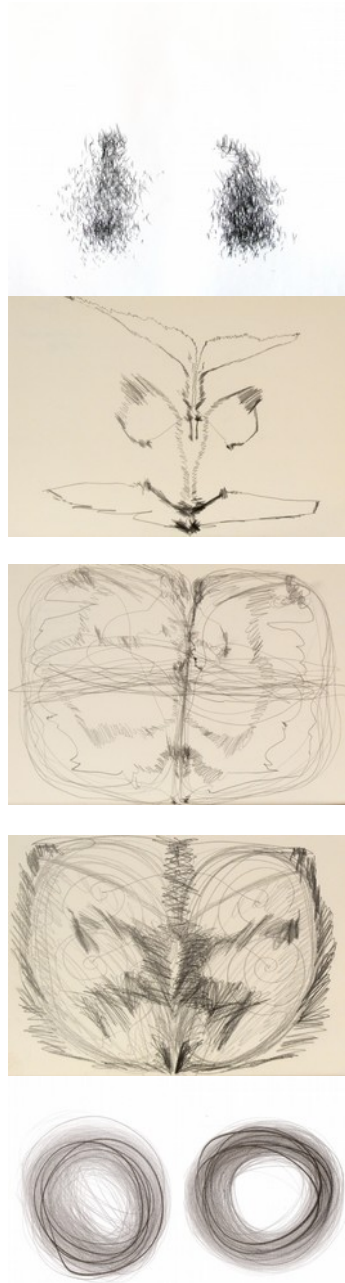


Fig. 5.10. *Escalfament*. 2010. Estudi. Creta sobre paper. 44x62cm. Arxiu de l'autora.

Fig. 5.11, 5.12 i 5.13. *Alliberant tensions*. 2014. Estudi. Creta sobre paper. 44x62 cm. Arxiu de l'autora.

Fig. 5.14. *Dos cercles*. 2009. Estudi. 2 de 42X29 cm. Arxiu de l'autora.

## PREPARAR-SE I AFINAR-SE TRAÇANT

Fins ara s'ha parlat de com preparar-se abans de dur a terme un traç creatiu, però també es pot fer aquest procés traçant.

A molts creadors i artistes traçadors, l'acció de posar-se amb una eina de traç a les mans i traçar ja els col·loca en un estat creatiu. Però altres artistes necessiten fer diversos traços abans d'aconseguir aquell traç creatiu que els interessa com és el cas del cal·lígraf xinès que per realitzar el traç que li interessa, haurà hagut de fer molts intents prèviament. Cada artista i cada pràctica és un món diferent, però és important saber des d'on tracem i què tracem quan iniciem la nostra pràctica, i així saber diferenciar la pràctica creativa de la que no ho és.

En el meu cas, quan vaig començar a traçar, moltes vegades confonia el traç que em servia per preparar-me amb el traç creatiu. Per aquest motiu m'ha calgut aprendre a distingir quan traçava creativament i quan no. Un traç preparatiu és aquell traç que ajuda a arribar a un estat idoni per la creació.

Amb aquest traç es pot preparar el cos per la pràctica creativa, adquirir consciència corporal (prendre consciència de com s'agafa el llapis, com es mou el braç en relació amb el llapis, quins són els músculs que ajuden a traçar, d'aquí es passa a les espatlles, a l'esquena, coll, maluc, cames, peus) i així es pren consciència de com s'està col·locat, com es respira, com es mou, i s'escolta el cos, resseguint-lo pam a pam (Fig. 5.10).

També traçant es poden alliberar les tensions (Fig. 5.11, 5.12 i 5.13), d'aquelles parts del cos que no permeten la llibertat de moviment.

El traç pot servir també per penetrar a les zones on hi ha dolor i donar-els-hi moviment. El traç ajuda a posar direcció concreta, concretar la tensió des del dibuix. En concretar aquesta tensió en el dibuix, també es concreta la tensió en el nostre cos. Un cop tens concentrada la tensió, ja pots alliberar-la, deixar-la anar, respirar-la. I poc a poc et vas destensant per aconseguir un cos més lliure, a la vegada que treballes la concentració i la concreció.

Traçar també pot ajudar a preparar la ment per poder iniciar la pràctica creativa. Per exemple, traçar amb dues mans, fent cercles, intentant que el gest vagi tan ràpid que la ment no pugui controlar el moviment, fa que la ment deixi de controlar i es calmi (Fig 5.14).

Traçar igualment pot ser una bona forma de descarregar les emocions que un porta i el bloquegen (Fig 5.15 i 5.16). Un cop estan descarregades, ja estem amb més disposició per traçar. L'emoció és necessària per traçar, però un excés d'emoció fa que es tensi la nostre expressió i impedeix que puguem estar centrats al dur a terme una pràctica equilibrada.

Finalment, traçar, també pot servir per equilibrar el cos (Fig. 5.17 i 5.18). Per fer-ho, podem traçar amb les dues mans per treballar la coordinació i la integració del costat dret del cos i el costat esquerre.

En el meu cas, al ser dretana, al principi, treballant amb les dues mans sentia un desequilibri entre la mà dreta i l'esquerra. Amb la mà dreta podia anar més lluny i realitzar moviments més complexos ja que tenia més control i pràctica, i amb la mà esquerra em sentia molt més maldestra ja que estava molt menys entrenada i no responia amb tanta llibertat als moviments que sentia que volia fer. Però volia aconseguir que allò que sentís tant pogués expressar-se amb la mà esquerra com amb la mà dreta amb igual llibertat. Per això vaig començar a treballar la mà esquerra i vaig aprendre a educar-la poc a poc, a través del traç, amb paciència i essent conscient que era molt difícil arribar a fer-la funcionar amb la lleugeresa de la mà dreta. A mesura que vaig anar traçant, vaig entendre que la mà esquerra mai seria com la mà dreta, sinó que la mà esquerra tenia unes particularitats úniques que calia potenciar i respectar. Així, indirectament, a través de les mans vaig anar treballant els dos hemisferis cerebrals, el dret i l'esquerre i coneixent les seves particularitats a través del rastre que deixava el traç, a la vegada que buscava l'equilibri i la convivència dels dos en cada traç.

Traçar també et pot ajudar a agafar confiança i direcció. A mesura que traces, et vas sentint còmode i pots obrir-te cada vegada més a l'experiència i sentir-la més profundament. Des de l'artteràpia antroposòfica hi ha un tipus de dibuix, el dibuix dinàmic, una modalitat de dibuix que es fa servir per deixar fluir el que hi ha a dins nostre, allò que ens mou. Hi ha moltes més modalitats de dibuix terapèutic, però només s'ha escollit aquest perquè fa referència directa a la pràctica creativa que es descriu. En el dibuix dinàmic, quan la gent està molt estancada, els ajuda a obrir-se, a no tenir por i poder expressar-se.

Moltes vegades, demanes a la gent que dibuixi i té por. Aquesta modalitat de dibuix serveix per deixar fluir allò que hi ha dins i no tenir por d'expressar-se.

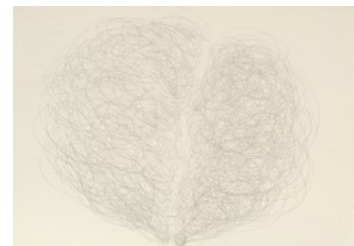


Fig. 5.15 i 5.16. *Descàrrega emocional*. 2014. Obra de l'autora.

Fig. 5.17 i 5.18. *Dos hemisferis*. 2014. Obra de l'autora.



## 5.3 TRAÇANT...

### QUAN COMENÇA EL TRAÇ

Hi ha un moment en què aquella vibració interna que mou el cos arriba a les mans. Llavors les mans condueixen el moviment fins a l'eina de traç i aquesta genera un traç en trobar-se amb el límit de la superfície. Quan l'eina de traç contacta amb el paper, tot el cos passa a concentrar-se en un punt. Aquest contacte provoca que el cos es relaxi, ja que ha trobat un lloc físic i concret on els moviments es poden expressar i iniciar un diàleg amb l'exterior. Llavors traço.

El traç serà fruit d'aquest contacte del llapis sobre el paper. Aquesta acció física generarà un rastre, que neix d'un profund diàleg entre l'interior i l'exterior. Per tant, el contacte físic és el que ajuda a obrir-se a una escolta més subtil i profunda i possibilitarà la dansa harmònica, fruit de la unió del dins i fora a través del contacte. En el cas del meu procés de traçar, és el contacte del llapis amb el paper que el traç pren vida i allò intern pot ser expressat.

En el moment que l'eina de traç toca el paper no hi ha dubte del traç que sento i vull fer. És un moment en què apareix la claredat, ja que tot el meu cos està reagrupat, connectat, en harmonia. I el meu sentir, allò que penso i allò que faig, em guia cap a un lloc concret. L'estómac impulsa tot el cos, el cor demana obertura cap aquell espai i el cap vol fer aquell traç. Apareix una necessitat de concretar-ho d'aquella manera. És un moment màgic per a mi, perquè esdeven una unitat corporal amb plenitud, però no només una unitat corporal, sinó una unitat amb l'entorn, l'espai on he de fer el traç també s'harmonitza amb el cos demanant aquell traç, la creta és una extensió de la persona, i al final tot es conjuga, s'equilibra, es posa d'acord perquè aquell traç pugui ser possible. En aquest moment experimento l'harmonia i l'autenticitat. Diem que és un traç nascut d'un moment d'unió, d'harmonització, d'entrega, amor i fluir. És un traç que harmonitza un instant de vida. Un traç viu, de fusió i d'acord amb totes les parts que formen part d'un mateix.

Són instants sense dubte, d'equilibri, on no predomina cap part del cos sobre una altra, cap emoció és més important que un múscul, ni cap pensament passa a ser més important que el dit, tot està al seu lloc per fer possible un traç. Són instants d'equilibri i equanimitat, instants on tota la vida (interior i exterior) decideixen ballar la mateixa dansa. Són instants on sóc tot.

## TENYINT EL TRAÇ

Mentre traço, plasmo els moviments del meu cos. No busco plasmar una emoció concreta, ni un pensament, sinó que busco plasmar el moviment, el ritme que mou totes les capes del meu cos. Aquest ritme a l'inici no té ni forma ni color, però en manifestar-se a través del cos es veurà afectat tant pels límits del cos, com per les emocions viscudes, els pensaments, tot allò que sóc. Aquest ritme, al seu pas, es veu tenyit, agafa matisos, matisos d'una vida que circula a través de mi i que conviu amb les formes de l'exterior amb el traç.

## LA MIRADA RESPECTUOSA I LES DISTRACCIONS CREATIVES

Quan traces, la mirada observa allò que estàs traçant i això pot ser un element a favor o en contra de la pràctica creativa, tot dependrà de com la utilitzem. La mirada, si no ha realitzat un treball previ, pot condicionar profundament allò que s'està fent i pot provocar que la creació no es pugui desenvolupar lliurement, ja que aquesta és capaç de jutjar cada traç que es realitza tot aturant el fluir de la pràctica.



Fig. 5.19. *Ull*. 2008. Obra de l'autora.

Per això per poder traçar és important neutralitzar la mirada, o aconseguir una mirada neta i innocent, com la d'un infant, sense prejudicis, verge, que no busqui res concret, sinó que acompanyi, es meravelli i es sorprengui per cada traç resultant. Per aconseguir-ho, es necessita un treball profund, que consisteix a treure totes aquelles idees preestablertes i prejudicis, per tal de deixar-se sorprendre sense necessitat de controlar el resultat.

Per aquest motiu, al principi quan vaig començar la meva pràctica artística, vaig haver de començar tancant els ulls. Si els deixava oberts condicionava

allò que estava traçant, i això provocava que el moviment no pogués fluir correctament. Amb els ulls clucs, aconseguia no preocupar-me per si el traç estava ben fet o no, ni pensar en el resultat que sortiria. Només pensava en plasmar el moviment que movia el meu cos i que feia moure els llapis de la forma més directa i neta possible.

Al cap d'un temps vaig poder tornar a mirar al paper mentre traçava, havia aconseguit neutralitzar la mirada. Quan s'aconsegueix que la mirada no condicioni, es converteix en una companya de treball, acompanya donant més seguretat a l'hora de traçar i ajuda a anar més enllà del dibuix. Es tracta d'una mirada que ajuda a poder aprofundir més en l'acció que es realitza.

Però no només la mirada pot condicionar, també hi ha altres elements que poden distreure de la pràctica, com per exemple les emocions descontrolades. L'emoció és una energia bàsica per treballar, però si quan estàs treballant l'emoció et desborda pot provocar que et descentris de la pràctica. Un cantant, per exemple, ha d'aprendre a sentir les emocions, acceptar-les i tirar endavant quan les senti sense encallar-se en elles, ja que sinó hi ha perill que no pugui acabar la peça que està cantant perquè li ha vingut plor o riure. Aquesta mateixa situació es pot donar traçant, una cosa és traçar el moviment de la pulsio vital, és a dir, el moviment que sustenta la vida on les emocions estan presents, i l'altra és traçar l'emoció solament.

Una altre dels problemes que pot aparèixer durant el traçar són les distraccions mental, pensaments que sorgeixen durant la pràctica creativa provocant que et desconnectis d'allò que estàs fent. Per poder fer front a les distraccions mentals, per a mi ha sigut molt important el desenvolupament conscient de la concentració.

També poden sorgir fets inesperats. La solució per aquests problemes és l'acceptació del que passa en aquell moment concret, sense intentar canviar-ho, sinó integrar-ho i entendre que tot allò que passa forma part de la creació i per tant està bé. Un cop apareix l'acceptació, tot s'harmonitza i és possible realitzar una bona obra.

Amb el temps i la pràctica, s'aprèn a escoltar aquesta vibració subtil i es pot mantenir aquesta escolta sabent superar els entrebancs que sorgeixen. Aquest ha sigut un llarg aprenentatge a nivell creatiu que m'ha ensenyat a aprendre a centrar-me, focalitzar la ment, gestionar les emocions i acceptar allò que passa en cada moment.

69 Segona acceptió de la definició de fluir, segons el DRAE. (veure recursos electrònics)

## SER TRAÇ. SER ESPAI. SER COS.

Quan traço mai no sé quin resultat sortirà. Estic present i em deixo portar per la vibració que em mou, és la pulsio que s'expressa a través del meu cos. En aquest moment només existeix el present. No sóc el meu cos, però sóc cos. No sóc les meves emocions, però sóc emoció. No sóc l'espai, però sóc espai. No sóc el traç però sóc traç. Sóc una contradicció integrada.

Quan creo sóc allò que transcendeix el meu cos, el material, l'espai. Però alhora sóc cos, sóc espai, sóc material, sóc traç, etc. Sóc allò que flueix lliurement per aquests diferents elements. Sento que no tinc cap límit, però a la vegada sento les meves limitacions corporals, del material i de l'espai. No sé on sóc i alhora sóc plenament conscient del lloc on em trobo. Sóc física, sóc ment, sóc emoció i sóc esperit. S'uneix tot allò aparentment contradictori. Sóc concreta i finita més que mai, i a la vegada eterna i infinita. Una sensació que escrita sembla contradictòria, però l'experiència creativa ho permet. Estic traçant i sóc traç.

Això em fa dir que l'acte creatiu sorgeix enmig d'una aparent contradicció, aquell moment capaç d'unificar dos termes aparentment inconnexos. Ets aquí, però també a la vegada estàs més enllà. Malgrat que descriu quelcom aparentment impossible d'entendre racionalment, quan traces ho entens. Però no és una comprensió racional, és una comprensió transpersonal, una comprensió que va més enllà de la teva persona. Una comprensió que es troba situada en un no-espai i en un no-temps. En aquell moment l'escolta està molt oberta i dilatada per poder captar allò que passarà, allò que es revelarà, però alhora hi ha una claredat i precisió que ajuden a donar claredat a la comprensió. És aquell moment de fusió amb la creació, però a la vegada també de dirigir l'acció. Creador i creació. Present i absent. Podem trobar una paraula que reculli aquest doble concepte?

## TRAÇAR FLUINT

Traçant sento el fluir.

Si busquem la paraula fluir al diccionari es troben diverses definicions, però em centraré en la següent <sup>69</sup>: Funcionar una cosa sense dificultat, sense obstacles o sortir o brollar abundantment les paraules o els pensaments.

Durant l'acte creatiu de traçar em moc sense dificultats, cada traç precedeix el següent sense complicacions. És un moment on cap element destorba sinó que sent la connexió, hi ha un sentit d'unitat. Desapareix el bon fluir o el mal fluir, allò correcte i incorrecte i tot passa a ser fluir, a ser possibilitat, la meva concepció canvia, ja no hi ha coses bones o dolentes sinó que tot participa i s'integra en una mateixa direcció sense diferències. El fluir apareix amb el respecte i acceptació d'allò que s'expressa en cada moment. Quan això passa, sembla que el procés de traçar es faci sol, no existeix cap resistència ni obstacle, sinó que hi ha llibertat per deixar-me ser.

Recordo un dia especialment. Mentre traçava en una *performance* individual. Hi havia un nen de dos o tres anys entre els espectadors. En veure'm, el nen va voler dibuixar i entrar a la meva *performance*. En aquell moment no tenia sentit retenir allò que estava passant. Vaig decidir donar-li una cera perquè es pogués expressar i varem treballar junts.

D'aquí va sorgir un diàleg molt bonic entre el nen, jo, el paper... Va sorgir un diàleg que va donar un gir inesperat a la creació, enriquint-la i aportant coses que mai haguessin sortit i donant un nou valor a la creació.

## LA GESTACIÓ DEL DIBUIX

Quan traço, primer surt un punt, després surt una línia, segueixo la línia, poc a poc van sortint més línies que provenen de dins i expresso l'energia que em va movent d'un lloc a un altre. Una transformació que no només és interna, sinó que des de l'exterior pots observar-la a través del rastre que el traç deixa al seu pas. Sóc energia que s'expressa i em moc d'un lloc a l'altre mentre vaig deixant rastre d'aquest procés. Un procés que em transforma i em remou per dins i per fora i on cada línia que traço a fora em rebotja cap a dintre.

Mentre traço no sé si vaig bé o no, com serà el dibuix que sortirà, però sé que he de continuar seguint i permetent que aquell moviment que sento es vagi desenvolupant. Així es va gestant la creació igual que un fetus dins de la seva mare.

M'interessa saber què tenen en comú la gestació artística i la gestació d'un fetus. Per esbrinar-ho he fet una sèrie d'entrevistes a dones embarassades, futures mares o que acaben de ser-ne, que m'han relatat la seva experiència



durant el procés de gestació. N'he seleccionat una, el testimoni de l'Anna Santmartí que ens descriurà el procés, que també podem entendre com si estigués descrivint un procés creatiu.

Gestar és un estat en què sento com si alguna cosa m'hagués entrat al cos i n'hagués pres el control d'una meitat. Em reconec en una part, però en l'altra he perdut totalment el control.

I parlo del control de la raó: aquesta mitja Anna que se m'escapa és la que constantment, minut a minut, té els pensaments i les energies concentrades en la gestació. És un crear holístic totalment inconscient. La meua meitat racional creu que jo estic “com sempre” (il·lusionada, amb més gana i més son, i també amb més pes i cansament, però capaç de seguir fent el que feia abans d'una forma o altra sense massa problemes) però he perdut la concentració, oblidat les coses, les cites, les feines, les claus, els telèfons... escolto i a mitja conversa veig que el meu cap està en un altre lloc... em descobreixo fent “res”, mirant a l'horitzó amb tota la calma del món i resulta que ha passat una hora i no m'he n'he adonat! (...) ara la meditació i l'estar AQUÍ i ARA són els meus estats més naturals... la calma i la serenitat s'han apoderat de mi.

Per això crec que gesta una part de mi en un procés escrit en alguna memòria de fa molt de temps i que totes les dones devem dur a dins. Gesta l'inconscient, que progressivament ocupa més i més espai en mi. Gesto des del “no fer” per a deixar-me fer per ella... sembla que l'Àsia (la seva futura nena) està connectada en aquesta memòria, o que és ella aquesta memòria i jo tan sols espero pacient que tot vagi creixent.

Si no fos per l'evidència física podria pensar que estic vivint una mutació mística, del tot espiritual. Però al veure la panxa i els pits creixent tot es fa més “natural”, més mundà, més animal (...) perquè gestar és entrar directe a una altra dimensió, que aprofundeix en tu mateixa però que clarament em transcendeix. Se m'escapa... però m'encanta. És com anar endins i alhora fondre's del tot amb lo de fora. És la Unitat, la senzillesa, la claredat, la vida sense rotllos i complicacions.

Jo estaria per sempre més gestant si nos fos pel pes físic del cos, que ara ja em fa cansada i sovint massa “pesada”, estaria per sempre més en aquest estat de gestació.

Llegint aquest escrit, sento que es descriu allò que visc durant el procés creatiu de traçar, un procés concret pel que fa a la fisicalitat de l'acció però alhora tant l'artista com la mare són conscients que hi ha un moviment subtil que s'expressa més enllà de la pròpia voluntat o raó. Santmartí parla d'una espècie de possessió, altres mares m'han parlat com al principi es sentien

usades, com si alguna les utilitzés... però no només les mares tenen aquesta sensació, també artistes. Ara bé, aquesta “possessió” que descriuen pel moviment creatiu, a la llarga s'integra i és converteix en l'estat natural de creació i s'aprèn a conviure com una unitat a la vegada que senten la necessitat d'acompanyar, protegir i estimar allò que tenen dins i facilitar la seva expressió.

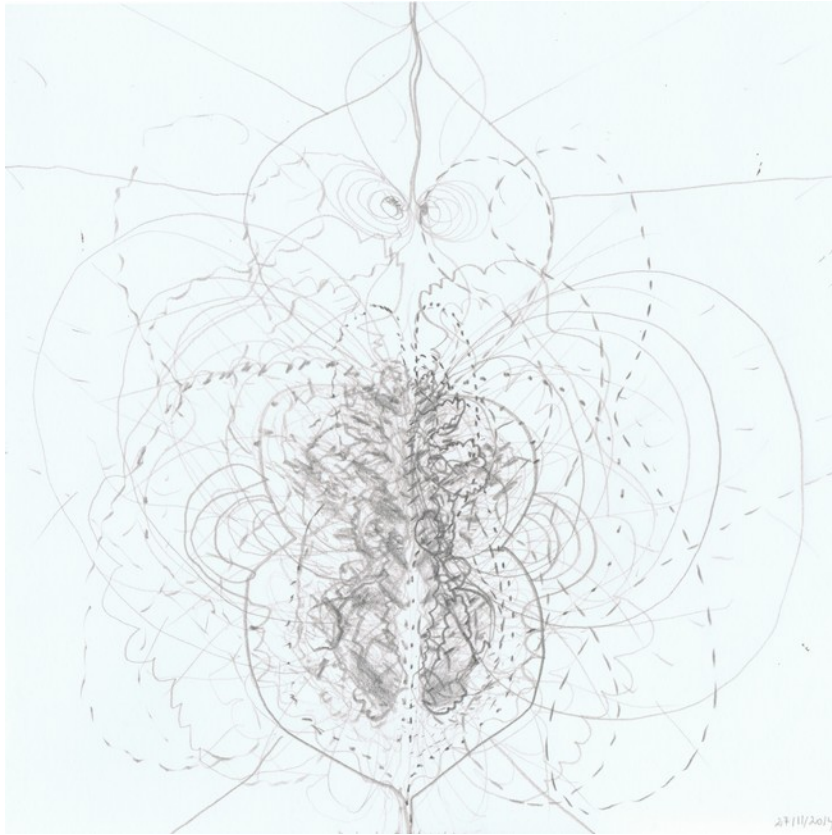


Fig. 5.20. *Diari 27/11/2014*. Obra de l'autora.



## 5.4 EL FINAL DEL TRAÇ

Traces mentre el moviment interior que mou tot el teu cos desitja expressar-se. Segueixes el ritme que genera aquell moviment que s'expressa a través del cos. Plasmes el moviment fins que aquest deixa de moure les teves mans. De cop les mans es paren i ja no pots traçar més. Ho saps perquè apareix una sensació semblant a quan ja estàs tip. En aquell moment es para el moviment, és una sensació física. Llavors pots escoltar la ressonància del dibuix que s'ha creat. L'ambient està ple de vibracions simfòniques.

Notes la connexió entre el dibuix i tu. Fins llavors havíem sigut una unitat però ara la creació es pronuncia, parla per si sola. S'ha gestat. Et quedes allà, acompanyant el dibuix. No vols separar-te de la creació, fins que una força que surt del paper et fa retirar les mans i tot el teu cos. En aquest moment, el vincle que hi havia entre el dibuix i tu s'ha acabat. Ja no som una, ara som dos.



Fig. 5.21. Sergi Gómez. *El final del traç*. 2014. Arxiu de l'autora.

## QUAN EL SILENCI ES TORNA PRESENT

Quan s'acaba el moviment i el traç, un silenci immens es fa present. El dibuix s'ha acabat. És un silenci que es fa escoltar i et diu que allò que estaves fent ja ha arribat al seu final, no hi ha res més que hagi de ser expressat.

És aquell silenci que apareix després d'un moment d'intens plaer o intens dolor. Aquell silenci d'alliberació que apareix després d'haver sostingut una gran tensió. És aquell moment com de post-part, en què has expressat tot allò que hi havia dins teu. Després és quan es pot sentir el silenci, el buit, la calma, la quietud infinita es fa present.

És un silenci que inunda, com si estiguessis dins una bombolla. No es tracta d'un silenci d'aquells que permeten sentir els petits sorolls que t'acompanyen cada dia, sinó que parlo d'un silenci que transcendeix el silenci quotidià. Però aquest silenci és tan present, que pots notar la seva densitat. És un silenci ple on qualsevol cosa pot sorgir del seu interior. En qualsevol moment naixerà un impuls que modificarà aquell silenci, i tornarà a estar ple de ritmes, formes, colors, tensions, distensions, anhels... tornarà a començar un altre procés de creació.

Aquell silenci que trobem al final de la creació, és el mateix silenci que hi ha al principi d'una creació. És aquell silenci que t'envaeix, esperant ser inhalat per poder ser exhalat en una nova obra. És un silenci infinit de possibilitats, suspeses, esperant l'impuls que generarà una nova ordre, i iniciarà un nou procés de creació. És un moment màgic que si ets capaç d'escoltar, la plenitud infinita es pot revelar en tu.

Diuen que el silenci és l'absència total del so, però per a mi és el so de la plenitud que m'acull al seu interior com si estigués dins un ventre matern que m'alimenta, em dóna forces per restablir-me, preparant-me per sortir a l'exterior i poder dur a terme un altre acte creatiu. És aquell silenci que m'inspira, em permet inspirar per després poder exhalar. Llavors saps que toca recollir-te. Durant la creació un està fora, a la vegada està a dins, és traç, també és forma. Un és conscient d'un mateix i de tot allò altre, és tot. Però és un estat que no és etern, malgrat que molts creadors estem enamorats d'aquest moment i esdevé una recerca, cal retornar a un estat quotidià, a un estat que permeti agafar forces per poder tornar a començar.

En el meu cas, un cop acabada l'acció creativa de traçar, necessito estar una estona dins dels dibuixos, sentir-los, tocar-los, abans de trencar el vincle que hi ha entre el dibuix creat i jo. Aquest vincle entre creació i creador és com un cordó umbilical que em manté unida al dibuix. Un cop el dibuix ha “nascut”, arriba el moment de tallar aquest vincle que ha permès crear-lo. Fins llavors havíem sigut una unitat, però ara som dos organismes separats.

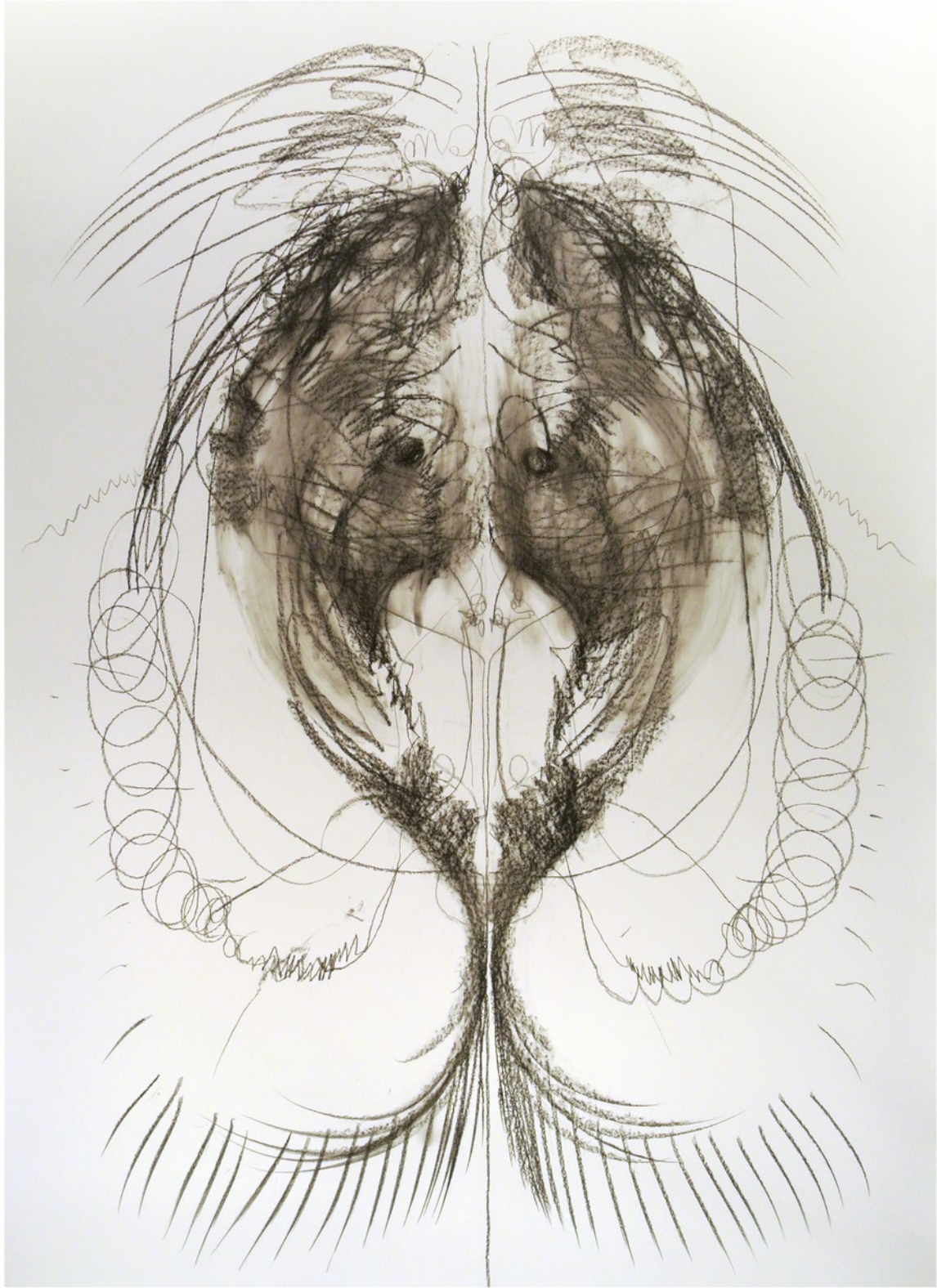
## CALMA VIVA AMB GUST DE NOSTÀLGIA

Quan ha acabat l'acció de traçar, arriba la calma acompanyada d'un còctel d'emocions i sensacions contradictòries que intentaré descriure.

És una calma que m'emplena. Una calma que ha nascut després d'un gran esforç i d'haver sostingut molta tensió. Una calma que m'aploma al terra i em sustenta. Em sento alleugerida i feliç per haver expressat i tret allò que hi havia al meu interior, i que tensava el meu cos si no era expressat.

Malgrat aquest benestar, també apareix tristesa, una tristesa nostàlgica, un buit interior. Ja no hi ha més traços per fer i allò que ha passat no es podrà repetir. A la vegada també sorgeix cansament degut a l'esforç realitzat, però també apareix nova energia amb ganes d'alegria i tenir noves experiències creatives. Apareix la pau.





## 5.5 REVELACIONS DURANT LA CREACIÓ

Durant la pràctica creativa no busco obtenir un coneixement concret, sinó que el trobo traçant. És a dir, quan entro en el meu interior m'agrada deixar-me ser i descobrir. Vull sorprendre'm per allò que trobaré, allò que sentiré, allò que sorgirà quan traço. M'agrada ser colpida per aquell coneixement que em fa vibrar totes les cèl·lules del cos. Un coneixement que es basa en una experiència sentida i viscuda gràcies a la relació del traç amb el paper.

Així, les revelacions creatives esdevindran coneixements i seran aquell saber primari obtingut a través de l'experiència sentida i viscuda directament i que em fa ressonar tot el cos provocant un nou moviment que vibra dins meu i desperta una part adormida del meu cos que fins aleshores no coneixia.

Des del meu punt de vista, el coneixement és aquell que vibra per totes les cèl·lules del cos i que s'integra al meu caminar. Aquell que s'ha harmonitzat amb totes les parts que configuren la meua vida. Un coneixement que segueix la pulsació interna del meu cos i que dialoga amb l'entorn obertament sense imposar-se, sinó que és capaç de respectar la diversitat d'opinions i integrar la pluralitat de respostes. És aquell coneixement que em fa créixer donant-me les eines per poder ser més conscient de qui sóc, ajudant-me a ser cada vegada més lliure.

En aquest apartat parlaré de comprensions i preguntes que m'ha aportat la pràctica de traçar.



Fig. 5.22 (pàgina anterior) i 5.23. *Parlant de la creació*. 2014. Obres de l'autora.









## QUAN APAREIX UN NOU MOVIMENT DE L'INTERIOR

El primer exercici que vaig fer en iniciar el meu treball va ser traçar sobre un mateix cercle durant vint minuts amb les dues mans. Anava fent cercles sobre dos cercles, un a cada mà, seguint el ritme del traçar. En aquest procés de fer cercles no pretenia dur a terme un exercici de coordinació, sinó que el que buscava era arribar a descobrir aquell moviment que hi havia al darrere i sustentava el gest que estava realitzant. A través de la repetició dels cercles, buscava entrar a una espècie d'estat de trànsit conscient, on poder deixar aflorar un moviment més inconscient sense perdre mai la consciència.

El traç em marcava el ritme, que actuava com una àncora per no perdre l'estat conscient mentre traçava. A través dels cercles buscava que el meu cos automatitzés el moviment i així es pogués relaxar la ment i deixés de controlar cada cercle que realitzava. Però, ¿què passava si enganyava la ment i intentava anar a una velocitat de moviment que la meva ment no pogués analitzar què feia? Què passaria llavors? Quin moviment apareixeria...?

Així ho vaig fer, traçava a una velocitat que la meva ment no podia controlar. Va ser llavors quan vaig poder penetrar dins un espai difús on les mans i els límits del cos desapareixien, va aparèixer així un moviment subtil i espontani que tenia una qualitat molt diferent al moviment que feia quotidianament. Un moviment diferent, una energia, una força vital que impulsava el traç. Era un moviment que semblava aparèixer d'una font d'on brolla aigua contínuament, un moviment que semblava no tenir fi. Potser era aquest el moviment que em portaria cap a l'origen creatiu?

Poc a poc, aquest moviment es va establir com a motor de la meva creació artística, primer sentia que era un moviment que em posseïa més enllà de la meva part conscient, però cada vegada he anat coneixent més la naturalesa d'aquest moviment i unint-me a ell per tal de treballar integrada. Ara, quan traço, sento que sóc i traço juntament amb aquell moviment subtil, aquella força vital, un moviment que em mou d'una manera molt harmònica i especial, de naturalesa conscient i inconscient que m'apropa a un sentiment d'harmonia i plenitud que expressa tot allò que sóc.



## LA IMATGE DE L'HARMONIA

Quan traço sobre un paper, aquest traç genera un moviment al meu cos. Així es crea un vincle entre tots els elements que componen l'acció, on cada un depèn de l'altre. Tant allò que sento dins i allò que passa a fora de mi es retroalimenten i es connecten fins que arriba un moment que ja no penso en dins/fora, sinó que formo part d'una unitat i passo a actuar com si tot formés part d'un organisme viu. Un organisme viu que està format per un cos, unes eines de traç i un paper. Tres elements que s'harmonitzen generant un nou cos de vida, que inspira i expira, que es mou orgànicament i que deixa un rastre del seu fluir a través del traç.

Fruit d'aquest estat d'harmonia que experimento dins meu apareix una imatge, que vibra i és harmònica, connectada amb allò més essencial de mi, i alhora amb tot el que m'envolta.

Per a mi les meves imatges són símbols que parlen de la vida, d'un equilibri harmoniós de forces que fan possible l'existència i que tenen una entitat pròpia.

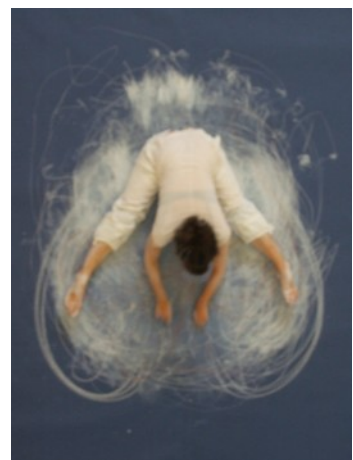


Fig. 5.26, 5.27, 5.28, 5.29 i 5.30 (pàgines següents). Fotografies: Juan Martínez. Obres de l'autora.







## RESPECTANT EL PROPI TEMPO CREATIU

Quan traço, es para el temps. Desapareix. Mai sé quant de temps ha passat. Pot ser molt o pot ser poc, però sé amb certesa que ha estat el temps que havia de ser.

Durant la creació el temps ja no és lineal. Ja no necessito rellotges per calcular el temps que necessito, sinó que sento el temps que necessito per expressar-me. Aquí apareix el temps que és real per a mi, un temps que va íntimament lligat amb el meu ritme vital i a l'hora al ritme de tot el cosmos.

## BUSCANT LA PRÒPIA LLENGUA

Cada traç que realitzo sento que és una paraula que correspon a la meua expressió. El traç esdevé una llengua pròpia, una llengua que té un so únic i una eurítmia pròpia. Una llengua que respecta cada cèl·lula del meu cos i que em permet expressar-me tota i sentir-me plena.

Però si cada persona posseeix una llengua pròpia, com és que en el nostre dia a dia tots utilitzem els mateixos símbols i convencions per expressar-nos? On és aquesta llengua pròpia? Hem perdut la connexió amb allò més essencial amb ella? Ens han privat de descobrir-la?

Henri Michaux, artista que es movia en els camps de la poesia, la prosa i la pintura fa una crítica a aquelles llengües imposades, aquelles llengües mortes d'experiència i espontaneïtat, que malgrat que ens serveixen per comunicar, han matat la nostra espontaneïtat, empobrint l'ésser humà, que han fet que deixem de descobrir aquella llengua que ens connecta directament amb el nostre origen. Ens parla de com no ens han quedat vestigis d'aquelles llengües que es devien inventar a la prehistòria durant les hores d'espera durant la caça, jocs anteriors al naixement dels mons mesurables com diu ell. I de com "algú" va decidir imposar una llengua, empobrint l'espontaneïtat i la llibertat individual.



Fig. 5.31. Henry Michaux. *Sense títol*. Moviments. 1950-1951





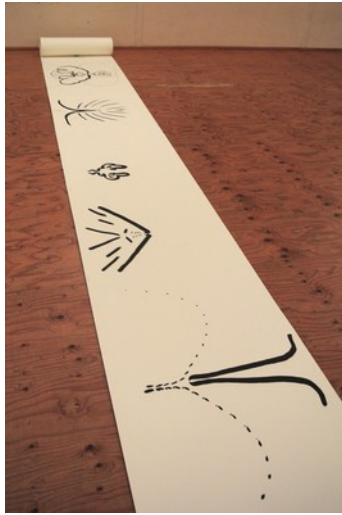


Fig. 5.32 (pàgina anterior) i 5.33. *La meua llengua*. 2014. Dibuixos. Obres de l'autora.

Michaux (2006) diu textualment:

(...) els homes inclinats a l'ordre, com els dirigents, els futurs organitzadors del planeta, com els ensenyants exigents que saben orientar, dirigir, que en aquella conjuntura van aconseguir propagar la convicció que hi havia obligacions, deures, fins (per fer-se obeir millor) atribuir a uns déus desconeguts el regal de la llengua, aquesta llengua que, en conseqüència, calia respectar, calia estudiar, de manera que tots s'emmotllessin a ella, es sotmetessin a ella, fent-la molt estreta (a mida de la seva pròpia estretor) o emfàtica, segons el seu èmfasi de classe, i tot això obligatòriament.

Allò que era passatger, allò que era espontani i momentani anava a desaparèixer, anava a ser eliminat. La continuïtat, un cop instal·lada la llengua (imposada), ja mai s'abandonaria, arribaria tots els dominis, les estructures i el que hi ha més enllà de les estructures, cadenes inesperades que arribarien lluny, que donarien la volta a la Terra, una Terra ara encadenada. (p.215)

Per ell, no utilitzar la pròpia llengua, és privar de la llibertat individual. Michaux no veu bé el fet que només hi hagi una manera d'expressar-se ja que reprimeix la persona. Des del meu punt de vista aquesta afirmació no és exagerada. On és aquella llengua que neix de les entranyes de cada un de nosaltres, capaç de remoure'ns cada vegada que és pronunciada?

La meua recerca artística m'ha dut a buscar aquesta llengua, aquesta expressió genuïna a través del traç. He buscat aquell traç que em representés i que expressés allò que sentia plenament. Un traç que no he hagut d'aprendre a fer sinó que el gran aprenentatge ha sigut aprendre a sentir-lo i respectar-lo. Un traç que va de dins a fora i no de fora a dins. Aquesta és la llengua que em representa, una llengua viva que em connecta amb allò més essencial que viu dins meu i amb tot allò que m'envolta.

## DEL GARGOT AL SÍMBOL I DEL SÍMBOL A LA LLENGUA

Per descobrir el meu traç vaig començar a traçar des de zero. Com si no hagués agafat mai un llapis. Tancava els ulls, agafava l'eina de traç i deixava que el moviment espontani del meu cos mogués l'eina de traç. Poc a poc van aparèixer els primers gargots, gargots que em recorden les primeres etapes d'un infant que comença a dibuixar.

Aquest moviment espontani em va conduir cap un nivell més essencial, moviments que poden recordar els moviments dels primats o aquells moviments descontrolats dels infants quan no controlen el traç. Mentre feia aquests moviments sortien traços semblants als gargots i sons que em recordaven aquells primers sons que pronuncien els infants quan es volen comunicar i encara no saben parlar. El traç i el so anaven units.

Célestin Freinet (1970) parla sobre l'evolució dels dibuixos dels nadons, i diu com els primers grafismes poden comparar-se als primers sons que emet un nadó. La conformació de la laringe i la respiració permeten realitzar sons, sorgiran aleshores els conseqüents assajos que aniran perfeccionant aquests sons. És una realitat fisiològica, els sons sorgeixen de les possibilitats que ofereix un òrgan que pot ser utilitzat com a instrument d'expressió.

Amb la grafia, doncs, hi ha una base material i la possibilitat deixar-hi marca amb una eina (llapis, guix, pedra...) amb què el nen o la nena experimenta. Hi ha arribat de manera accidental o per imitació de l'entorn, descobrint una gran potencialitat a explorar i que tendirà a repetir per conèixer-la. Repetirà voluntàriament i per intuïció, per arribar a nous èxits. Els traços inicials són rectes, sobreposats i circulars, en grafomotricitat s'anomena gargot incontrolat. Amb el temps, es va aconseguint control i seguretat en el traç. Progressivament es van incorporant nous grafismes que permetran a l'infant donar sentit a l'exteriorització de les seves vivències. Aquesta és la vinculació del traç en l'evolució expressiva de l'ésser humà.

En la meua pràctica particular de traçar, un cop vaig connectar amb aquest moviment tan essencial i primari, vaig començar a treballar amb ell, amb la seva frescor i essencialitat, però a la vegada vaig aprendre'l a induir conscientment sense pervertir la seva essència primària. Va ser llavors que van començar a sortir imatges, no només gargots expressius, sinó que es creaven imatges, símbols que provenien de la meua energia o moviment intern i que parlaven la meua pròpia llengua, una llengua pròpia que s'expressa a través de la meua persona.

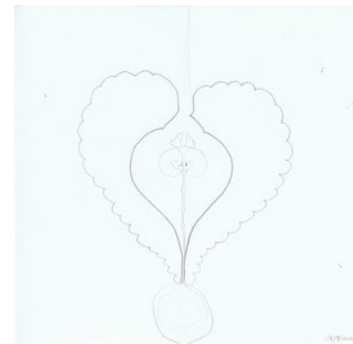


Fig. 5.34. Sense títol. 2009. Dibuix. Creta sobre paper. 100X70 cm. Obra de l'autora.

Fig. 5.35. Diari 28/09/2014. Dibuix. Llapis sobre paper. 25X25 cm. Obra de l'autora.

## EL RETROBAMENT AMB EL PENSAMENT

Quan vaig començar a traçar, no sabia ben bé què traçava. Sentia la necessitat de traslladar sobre un paper aquella vibració que generava un ritme que movia el meu cos, un ritme que procedia d'un lloc profund i que era fruit d'una necessitat expressiva vital per a mi, d'una veu interior que es volia manifestar. No entenia què deia aquesta vibració, però notava que el meu cos era mogut per l'expressió de quelcom que provenia de les meves profunditats. Així vaig començar a traçar, perquè volia saber què m'explicava el moviment subtil del meu cos. Potser era aquell moviment la base del meu pensament?

Robert i Michèle Root-Bernstein (2000) parlen de l'existència d'un pensament corporal, aquell que s'expressa a través del cos i que molts tipus d'artistes experimenten.

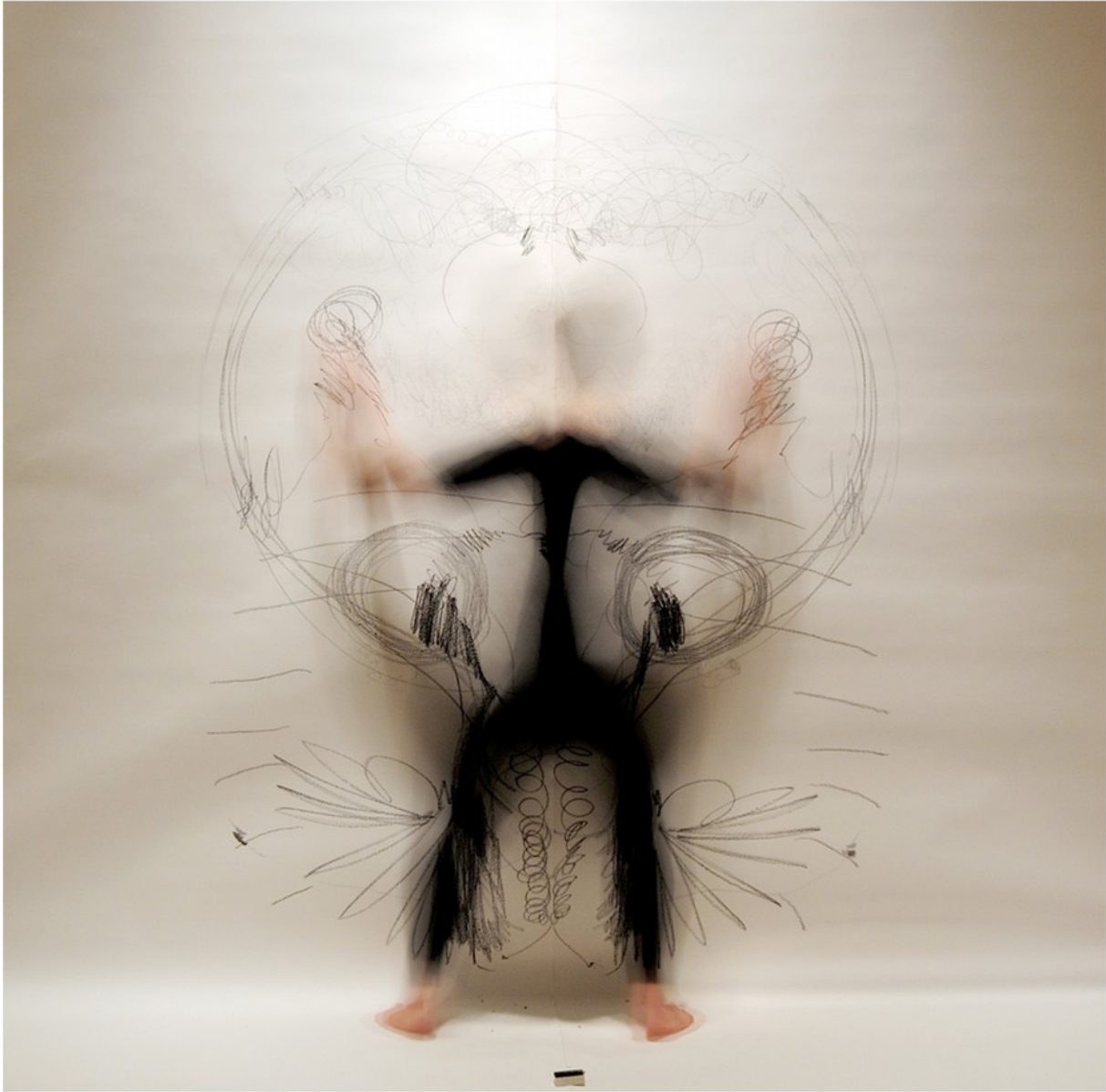
Encara que totes aquestes eines del pensament siguin preverbals i pre-simbòliques, cap d'elles ho és tant com el pensament corporal, és a dir, el pensament que té lloc a través de les sensacions i la consciència dels nostres nervis, músculs i pell. Són moltes les persones creatives que, abans de poder trobar les paraules adequades per expressar-se, “experimenten” l'aflorament de les idees en forma de sensacions corporals, moviments musculars i emocions que actuen a manera de trampolins que permeten accedir a una modalitat més formal de pensament. Els atletes i els músics imaginem la sensació dels moviments que van a executar... (p.44)

Aleshores podia ser que aquell moviment contingués pensament i alhora era el mateix moviment que em movia a expressar-me. Llavors vaig descobrir una cita de Rudolf Steiner (Glöcker, 2015) on parla de la relació directa de les forces vitals, que ell anomenarà les forces vitals del cos eteri, amb l'activitat pensant. Així ho trobem escrit en el llibre que va escriure juntament amb la Dra. Ita Wegman: *Coneixements bàsics per a l'ampliació de l'art de curar*:

Aquestes forces que estan actives en el cos eteri tenen la seva major activitat al principi de la vida (la qual cosa s'evidencia més clarament durant l'etapa embrionària), com forces formadores o de creixement. Durant el curs de la vida, una part d'aquestes forces s'emancipa de la seva funció com a força formadora de creixement i es converteix en força del pensar, justament en aquelles forces que ens donen la consciència comuna de l'imprecís món dels pensaments.



Fig. 5.36 i 5.37 (pàgina següent). *Obertura*. 2015. Dibuix performàtic. Paper i llapis litogràfic. 300x300 cm. Fotografia: Sergi Gómez. Obres de l'autora.



Aquí ens diu que les forces del pensar són les mateixes que les forces que ens donen forma i creixement i que són les mateixes forces que estudia l'eurítmia. Llavors continuen dient:

Aquesta força del pensar és tan sols una part de les forces etèries que teixeixen les forces formadores i de creixement. L'altra part es queda fidelment unida a la tasca que li corresponia des de l'inici de la vida. Solament quan ha avançat considerablement en la seva forma i creixement, és a dir, quan aquests ja han conclòs, poden aparèixer aquestes forces en l'espiritual (eteri que teixeix i viu en l'organisme com a forces del pensar en la continuació de la vida).

L'estudi de l'eurítmia, del procés creatiu, veiem com està íntimament lligat a la biologia i al creixement humà i a la vegada conviu amb la filosofia com la ciència de l'activitat pensant. Rudolf Steiner amb les seves paraules planteja com l'activitat humana de pensar no és originada en el sistema neurosensorial, com ho ha sospitat la neurofisiologia des que existeix, sinó que prové de les forces de creixement i regeneració de l'organisme i que utilitza el cervell solament per fer-se conscient d'aquesta activitat, és a dir per “reflectir” les forces dels pensaments plens de vida. Així, per R. Steiner les forces etèries no tan sols són responsables de l'herència, del creixement o de la regeneració i de la reproducció, sinó que també de les misterioses lleis que subjauen a la nostra vida del pensar.

Havent llegit aquests textos, podria dir que la consciència eurítmica del traç pot apropar-nos i descobrir l'origen del moviment del pensar i per tant acostar-nos una mica més al pensar de la creació.

## DIBUIXANT Matrius I FORMES ORGÀNIQUES

Quan segueixo aquella vibració primordial que sento dins meu, moltes vegades acabo dibuixant una matriu. Si busquem l'etimologia de la paraula matriu trobem que prové del llatí *matrix*. Registre, matriu. Deriva de *mater*. Mare.

Segons el DIEC, matriu és matèria bàsica que té capacitat generadora o formadora.

La matriu és aquell lloc on és gestada la creació, on es fa possible la transformació i creació. Un lloc d'acollida on hi ha tot allò necessari per dur a terme una creació. És dins aquesta matriu on hi ha d'haver tot el coneixement per gestar una nova vida. Però quina matriu dibuixo, una matriu maternal? una matriu còsmica? De quina matriu parla el meu moviment?

Hem sigut gestats dins la matriu de la nostra mare, però continuem desenvolupant-nos dins una altra matriu, aquest univers que ens acull, i a la vegada tinc, com a dona, una matriu que també té aquest principi creador. Així que la matriu està dins i fora constantment, gestem i ens gestem i el moviment que procedeix de la meua vibració original em parla d'aquesta matriu i m'hi remet cada dia.

Però si segueixo aquesta vibració que procedeix de les entranyes del meu cos, primer em porta a la matriu i llavors si continuo, apareixen tot tipus de dibuixos, formes orgàniques com papallones, màscares africanes, plantes, formes budistes, símbols, natura, persones, geometries, etc. Totes aquestes estan dins una vibració del meu interior. ¿Potser dins una vibració hi ha tot allò que existeix i tot allò que pot existir? Tenim gravada tota la creació al nostre interior?

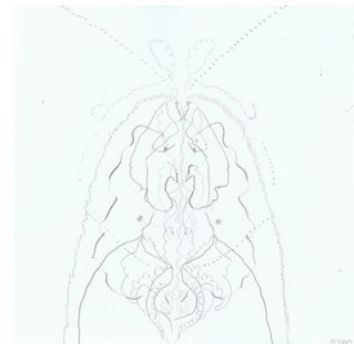
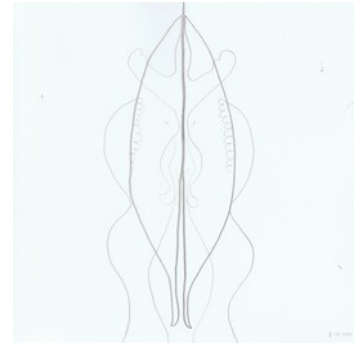


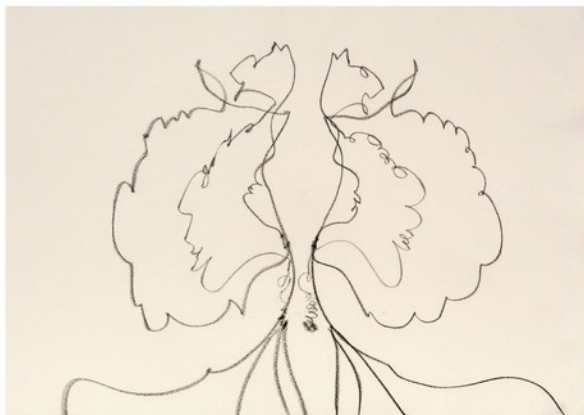
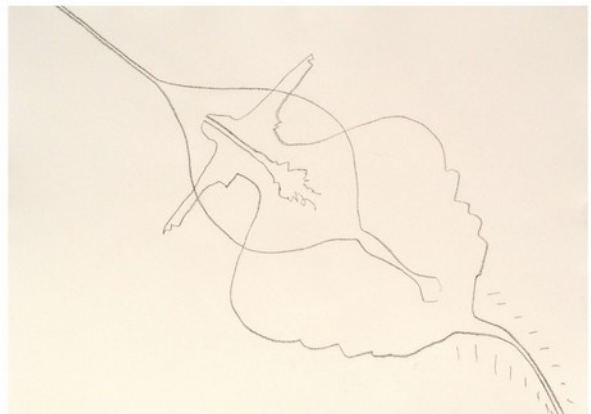
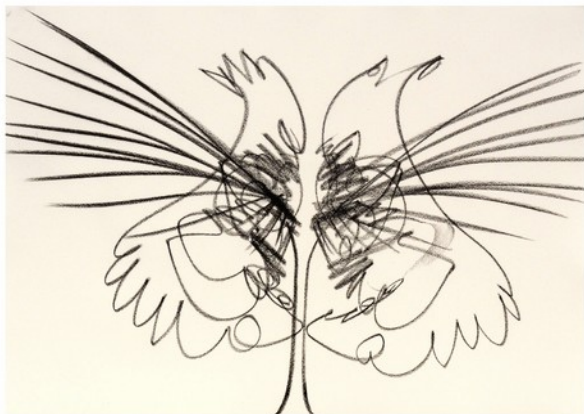
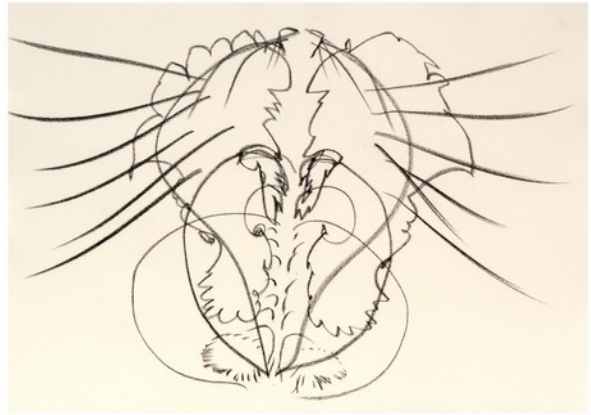
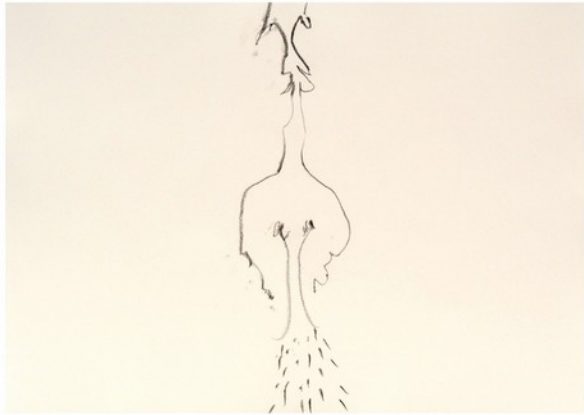
Fig. 5.38, 5.39 i 5.40. *Diari 5/10/2014, Diari 16/11/2014 i Diari 11/12/2014*. Dibuixos. Llapis sobre paper. 25X25 cm. Obres de l'autora.

Pàgines següents

Fig. 5.41 i 5.42. *Sèrie matrius i formes orgàniques*. 2014. Dibuix. Creta sobre paper. 44x62cm. Obres de l'autora.

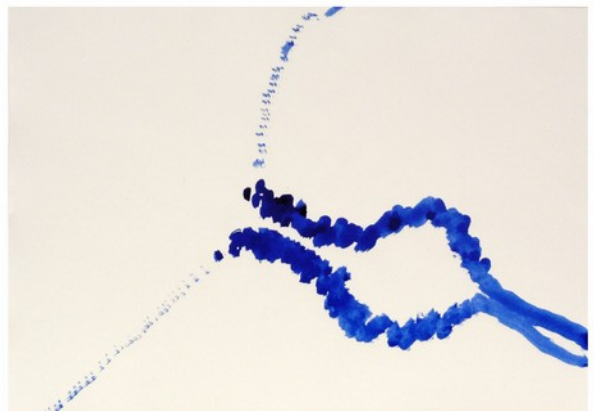
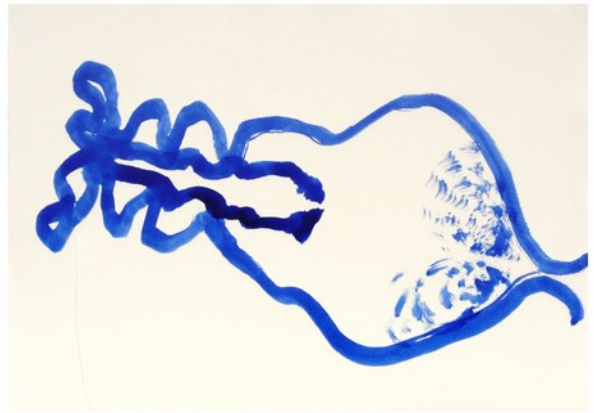
Fig. 5.43 i 5.44. *Sèrie matrius i formes orgàniques*. 2014. Dibuix. Tinta xinesa blava sobre paper. 44X62 cm. Obres de l'autora.

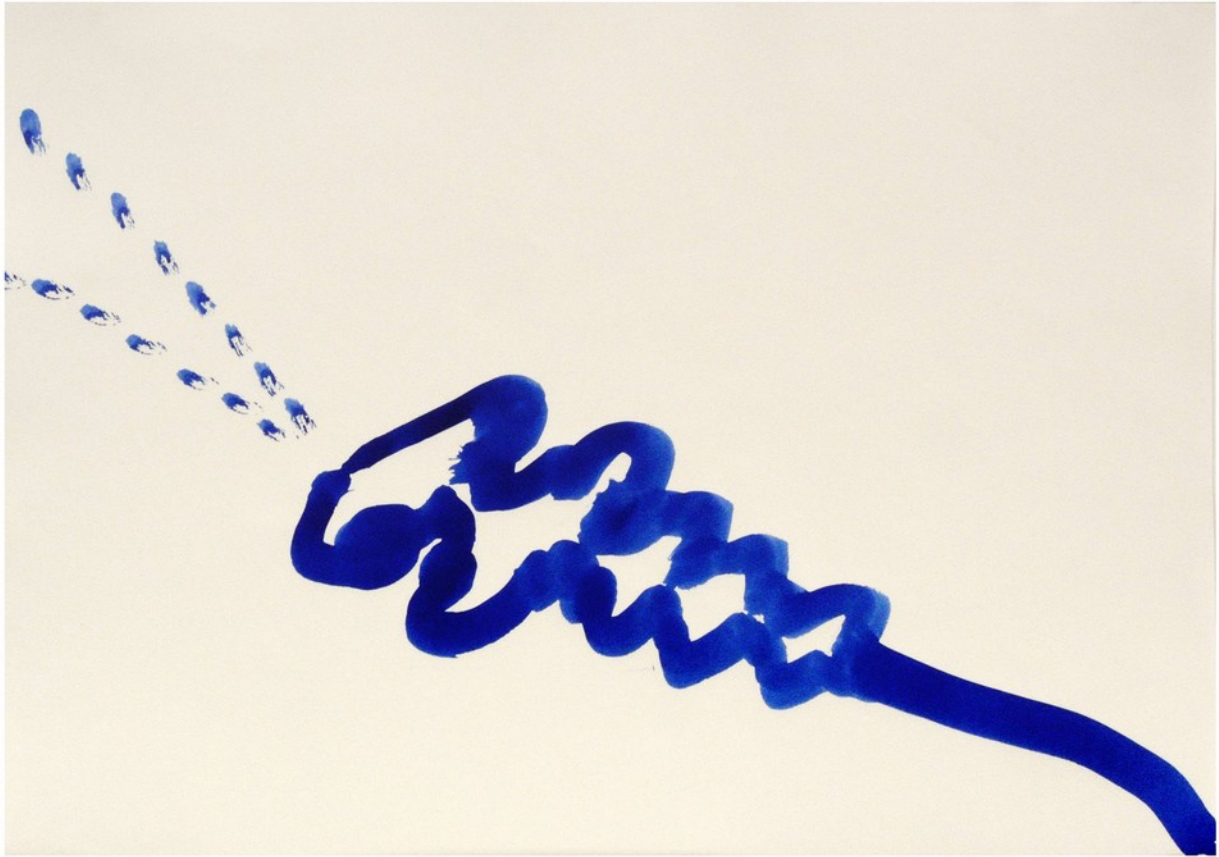












## EL RETROBAMENT AMB LA SAVIESA INTERIOR: Els registres *akàshics*

Quan entro en estat creatiu, estic en connexió amb el dins i el fora, és un moment, com ja hem dit, atemporal on present passat i futur es troben i l'espai es transforma. En aquest moment penetro en aquesta matriu, un espai on sento que hi ha tot el coneixement de la creació, com una gran biblioteca interna sense fi.

És en aquest moment que tinc comprensions del desenvolupament i de l'evolució humana al llarg de la història a nivell col·lectiu però també a nivell individual. Potser penetro en una memòria universal?

La teòsofa britànica Annie Bésant (1847-1933), i més tard Rudolf Steiner, ens parlarà d'aquest lloc on es troba aquest coneixement i l'anomenaren registres *akàshics*. Els registres *akàshics* s'entenen com una memòria universal de l'existència, un espai multidimensional on es considera que es registren les experiències de l'ànima, incloent tots els coneixements i les experiències de les vides passades, la vida present i les potencialitats futures i el sentit de l'existència individual, del planeta i l'univers. A Egipte es coneix com les “Taulas de Thoth”, en la Bíblia com “Llibre de la vida”, en l'Islam com “Taula Eterna”...

Actualment, una sèrie de científics i pensadors com Ervin László també parlen sobre els camps *akàshics*. A una entrevista (Sanchís, 2012) ens diu:

Crec que hi ha un camp d'informació com a substància del cosmos del que participem tots. Aquella dimensió que no es pot observar, però que és real fa que totes les coses es connectin entre sí i és també una memòria quan succeeix quelcom, la informació roman gravada en aquella dimensió.

L'adjectiu *akàshic* prové d'*akasa*, un terme existent en l'antic idioma sànscrit de l'Índia, que significa 'èter'. Es considera l'èter com un fluid intangible, immaterial i subtil que ja els antics hinduistes pensaven que ocupava tot l'espai, tot l'univers, i seria el vehicle del so, la llum i la vida, la matriu i força de tot l'univers. Els antroposòfics parlen de les forces etèries per designar les forces formatives de la vida, aquelles que contenen els moviments essencials de l'ànima per la transformació de l'ésser humà i del cosmos. László agafa el terme també per definir un camp psíquic profund que sustenta l'univers.

László ens parla de com el camp *akàshic* crea coherència entre diversos camps (electromagnètic, gravitatori, quàntic i el de Higgs). Ell diu com tot està autoorganitzat, i com es creu que el camp *akàshic* està implicat en l'evolució de l'univers. L'univers neix, s'expandeix fins que es col·lapsa i la forma d'expansió és tan forta que es genera una explosió que crea nous universos, però aquesta informació generada prèviament passa al nou univers. Aquest fenomen també passa en el zigot que té la informació del seus pares. El camp *akàshic* és hologràfic, la informació de tota la imatge està a qualsevol punt. Tot està connectat i res desapareix. Segons ell, en un estat alterat de consciència podem accedir a aquesta informació que no està en el cervell però que podem capturar.

Com hem anat dient, la creació artística és un estat d'obertura de consciència i pot ser una manera d'accedir a la comprensió d'aquests camps. Des de la meua experiència puc dir que dins el moviment de la creació artística es penetra en aquesta matriu on hi ha un saber profund, humà i universal. Com més oberta, connectada i afinada estic amb mi i el meu voltant, més endins puc entrar i més comprensions puc tenir. És un coneixement que arriba vibrant en el meu cos, de vegades com un flaix que connecta diversos coneixements que fins llavors era impossible que es poguessin connectar, ja que es trobaven separats. Així doncs, mentre crec veig la realitat diferent, veig la realitat des d'una manera més profunda, veig els vincles i connexions entre totes les coses, de cop tot es connecta. Però a més de connectar-me, puc anar més endins i apareixen certes comprensions que no es manifesten com a coneixements racionals, sinó que són més intuïcions i certeses. Apareixen en forma d'imatges, frases, que es queden gravades dins el cos i esdevenen coneixement.

Segons László, el gran error del món modern ha sigut considerar que tot el que no es pot sentir, tocar o veure és una il·lusió. La realitat fonamental no és observable directament. Com ell diu “Sí tiro el bolígraf observo com opera la gravetat, però no puc veure el camp gravitatori, només els efectes. Totes les forces de la naturalesa estan en una dimensió més profunda i només observem els seus efectes”

Un artista, igual que un euritmista, intentarà fer visible aquella realitat que no és visible però que es pot percebre. Com sabem, tot seran interpretacions de la realitat, una realitat invisible als nostres ulls però que existeix, ens acompanya i ens connecta.

## SÍMBOLS DE L'EURÍTMIA

En observar els propis dibuixos, he anat descobrint una sèrie de símbols que es repeteixen constantment. Símbols que parlen del moviment harmoniós que sustenta la creació artística. Un moviment que es troba dins nostre i a tot el nostre voltant i que podem descobrir mentre els tracem.

Són molts els símbols que apareixen mentre traço, però he escollit els tres que he trobat més adients i que es relacionen directament amb el moviment de la creació que estem parlant.

### El moviment de la L, segons l'Antroposofia

Per l'antroposofia, la “L” és l'element creador, donador de formes en totes les coses i éssers. És la força que supera la matèria en la creació de la forma. Té una qualitat formativa, una capacitat d'imitar la forma. I aquella persona que és capaç de donar forma té poder sobre ella, té aquesta qualitat de mestratge sobre alguna cosa.

La “L” és elevació, cicle continu, transformació de matèria en llum. En certa manera infinit.



Fig. 5.45. *Infinit*. 2009. Estudi. Creta sobre cartró. 200x140 cm. Arxiu de l'autora.

### El moviment de l'infinit

L'infinit ens parla de les lleis de l'evolució i la involució, dues lleis mecàniques que treballen en la natura de forma harmònica i coordinada amb tot allò creat. D'aquest equilibri sorgeix la vida humana en la seva manifestació primordial, que és el ritme. Uns exemples serien el dia i la nit, la llum i la foscor, la construcció i la destrucció, creixement i decreixement, naixement i mort, consciència i inconsciència, dins i fora, etc.

Simbòlicament representa l'equilibri dinàmic i rítmic entre dos pols oposats. L'infinit ens porta dins una forma que es repeteix constantment i no té fi.

Pàgina següent

Fig. 5.46. *Sèrie Impulsos*. 2009-2010. Dibuix. Creta sobre paper. 100X70. Obra de l'autora.





## El toroide

El toroide és una figura geomètrica circumscrita en una esfera (Fig 5.47), semblant a una poma. És la forma que tenen els àtoms, els fotons i tota unitat mínima que configura la realitat. La trobem també en les llavors, flors, arbres, animals, humans (Fig 5.48), huracans, planetes, galàxies i fins i tot en el cosmos com un tot. Aquesta figura geomètrica està connectada als tres nombres matemàtics que hem descrit a l'apartat 2.2 de la tesi, que són el número Phi, Pi i Euler ( $e$ ) que a la vegada se'ls relaciona amb la geometria sagrada.

Segons Arturo Ponce i Ninón Fregoso (2015), el toroide té una dimensió psicològica transcendent, és a dir, és capaç de connectar simultàniament els parells d'oposats aparentment irreconciliables: el yin i el yan, el blanc i el negre, el bé i el mal. Així veiem com en el seu moviment, es relaciona aquell punt més intern i aquell punt més extern generant un diàleg d'unió entre el dins i el fora alhora.

El científic i filòsof Arthur Young ha explicat que un toroide és l'únic patró d'energia o dinàmica que pot sostenir-se a si mateix i està fet de la mateixa substància que l'entorn. Com un tornado, un anell de fum en l'aire, o un remolí a l'aigua.

Analitzada aquesta figura, es pot veure com l'acte creatiu segueix un moviment toroïdal. Cada vegada que es traça, es relacionen i es fusionen en un mateix instant dos moviments aparentment oposats, aquell desig interior de l'artista i aquella necessitat expressiva que el mou a anar cap a fora d'ell.

Per acabar aquest apartat, es pot dir que aquests tres símbols que s'acaben d'anomenar, parlen del ritme de la creació artística però a la vegada del ritme de la vida. Un ritme que va de l'interior a l'exterior, que es mou entre polaritats, que passa pel nostre cos i a la vegada per el nostre voltant i que és capaç de connectar-nos i unir-nos entre nosaltres mateixos i el nostre entorn en un mateix instant.

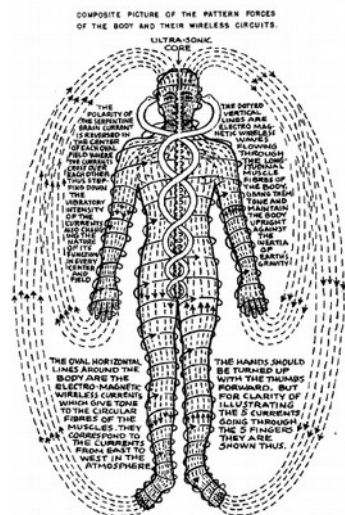
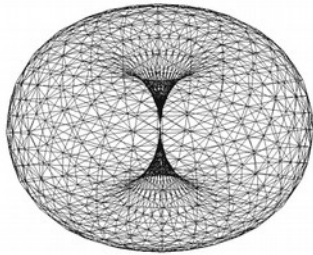
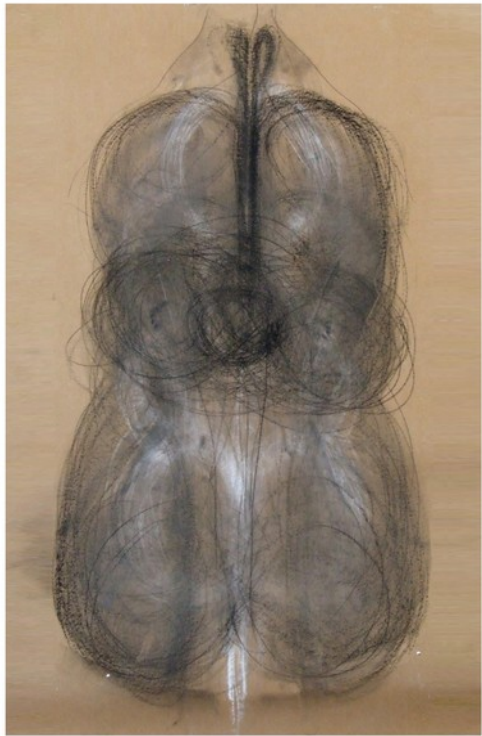
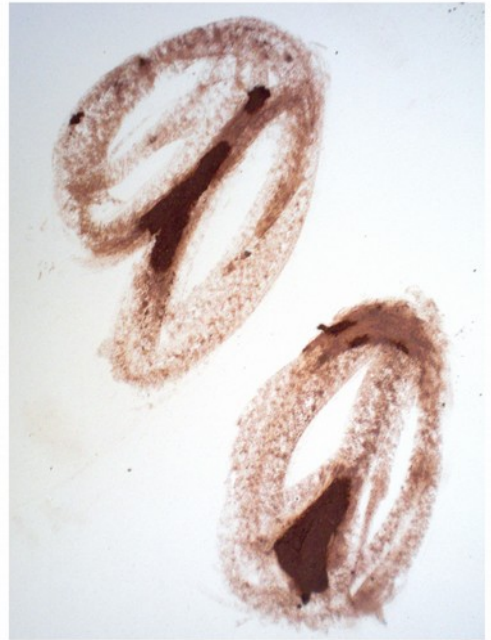


Fig. 5.47. Toroide.

Fig. 5.48. Circuits energètics del cos.

Fig. 5.49. Diari 22/11/2014. Dibuix. Llapis sobre paper. 25X25 cm. Obra de l'autora.







## SER CREACIÓ I CREADOR



Dins l'àmbit de la creació artística, utilitzo el verb crear per designar una activitat humana que té una intenció artística i que es forma a partir de la combinació d'elements preexistents, tot creant una nova forma.

Quan traço sóc creadora, sóc qui projecta a l'exterior una nova forma a partir d'allò que sento internament i que s'expressa a través del meu moviment. Un moviment que mou des de la part més física i densa del meu cos a la part més subtil i espiritual que em configura.

Quan creo també sóc conscient que sóc part de la creació ja que hi ha quelcom més enllà de la física del meu cos que em dona vida constantment. Però a la vegada tinc la capacitat d'induir aquest moviment perquè s'expressi a través d'un llapis i un paper. El que faig és transformar aquest moviment en un dibuix i per tant creo una nova forma a través de la meva forma. Així experimento com en el mateix moment sóc creada i sóc moguda per un moviment que procedeix del meu interior, però a la vegada sóc jo qui passa a crear, és a dir, a donar vida a un nou dibuix.

Pàgina anterior

Fig. 5.50. *Sèrie Impulsos*. 2010.  
Dibuix. 100x70 cm. Obra de l'autora.

Fig. 5.51. *Dibuix amb fang*. 2009.  
Estudi. Fang sobre paper. 29X21cm. Arxiu de l'autora.

Fig. 5.52. *Transició*. 2009.  
Dibuix performàtic. Creta sobre cartaró. 140X250 cm. Obra de l'autora.

Fig. 5.53. *Performance 4*. 2014.  
Dibuix performàtic. Creta sobre paper. 25X150cm. Alanus Hocshule. Obra de l'autora.

Fig. 5.54. *Eurítmies del traç, n°3*. 2010.  
Dibuix performàtic. 300X300cm. Fotografia: Juan Martínez. Obra de l'autora.

Experimento aquell moviment de la creació que em dona vida, a la vegada que dono vida a noves formes externes a mi. Sóc creadora i a la vegada creada en cada moment.

Vull acabar aquest apartat amb una cita de Lluís Racionero (2008) on ens parla d'aquesta dualitat de creador i creació i com passen a ser dos conceptes aparentment diferents però que responen a un mateix fet:

En la concepció jueva-cristiana de l'univers, existeixen separacions o dualismes: el creador i la creació, el bé i el mal, el cos i l'esperit. Aquesta visió del món impossibilita traduir amb les nostres paraules termes que pertanyen a una concepció del món on no existeixen dualismes. Creador i creació són una mateixa cosa. Bé i mal són els valors que la ment humana oposa als aspectes creadors i destructius de l'univers. Cos i esperit són dues percepcions diferents d'una mateixa energia... (p.13)

## L'ORACLE DEL TRAÇ

Sovint, quan tinc una pregunta i no tinc resposta, em poso a traçar. Em faig la pregunta, deixo que ressoni a l'interior del meu cos i llavors traço aquella reacció del meu cos en sentir la pregunta. Mentre em concentro a sentir i traçar aquell moviment subtil, em vaig concentrant i connectant amb mi i és en aquesta connexió que van arribant respostes. De vegades apareixen de forma esporàdica, altres vegades indirectament en forma de metàfora, i la intuïció m'ajuda a respondre. I d'altres vegades, el propi dibuix que resulta és la resposta o la clau per arribar a interpretar aquesta resposta.

Saber interpretar allò que està succeint és tot un art, i s'ha de saber llegir entre línies, saber treballar amb la intuïció. La intuïció té un llenguatge propi que només la persona mateixa pot desxifrar i per això cal saber afinar, en parlarem al capítol 6. Cal dir, però, que pot haver-hi tantes interpretacions com persones existeixen i moments té el dia i una mateixa pregunta pot ser resposta de tantes maneres diferents com punts de vista i moments hi ha.



Fig. 5.55, 5.56, 5.57, 5.58 i 5.59. Alguns dels participants del Drawn to Experience. 2013. (veure més detalls a Iconografia)

Fig. 5.60. Invitació Drawn to Experience. 2013.

# DRAWN to EXPERIENCE

AN ENQUIRY INTO PERFORMANCE DRAWING

12 – 21 September 2013 | Opening Event: 6pm Friday 13 September 2013

An International Drawing Exhibition featuring works on paper, video and live performance by:  
**Gosia Włodarczak** (Australia) | **Morgan O'Hara** (New York) | **Kellie O'Dempsey** (Australia) | **Jaanka Peerna** (New York/  
 Estonia) | **Tony Orrico** (Chicago) | **Mar Serinya** (Spain) | **William Platz** (Australia/New York) | **Rebecca Kinsey** (Australia)

DRAWN to EXPERIENCE is an international group exhibition of performed drawings curated by Kellie O'Dempsey, that discuss the multi-disciplinary practice of drawing as an active, expansive and inclusive process. Performance Drawing is physical, gestural and enables cultural interaction – incorporating artist, audience, participant and model in the act of drawing as performance, with the body as conductor – explores notions of public and private space, corporeality and immediacy.

Gosia Włodarczak Jaanka Peerna Kellie O'Dempsey Mar Serinya Morgan O'Hara Rebecca Kinsey William Platz Tony Orrico

POP Griffith UNIVERSITY Queensland College of Art POP Gallery | 84 Merivale Street South Brisbane QLD 4101 Australia | Tel: (07) 3735 6105 | Thurs – Sat 11am – 4pm

Main images: (Left) Gosia Włodarczak, The Light Beam (video still), 2005. (Right) Kellie O'Dempsey MONA FOMA 2012.

## 5.6 DRAWN TO EXPERIENCE: Artistes que tracen

El Setembre del 2013 vaig ser convidada a formar part d'una exposició internacional anomenada *Drawn to experience: an enquiry into performance drawing* (Dibuixant per experimentar: una investigació sobre el dibuix performatiu), que va tenir lloc a la POP Gallery de Brisbane (Austràlia). Una exposició que presentava nou artistes vinculats amb el traç i la *performance*. Artistes consagrats i emergents que varen presentar les seves metodologies creatives vinculades al traç i el procés performatiu. *Drawn to experience* englobava treballs en paper, dibuixos digitals, fotografia i vídeo de *performance* i diferents treballs de *performance* en directe.

En aquesta exposició hi van participar Morgan O'Hara (New York), Gosia Wlodarczak (Austràlia/Polònia), Tony Orrico (Chicago), Jaanika Peerna (Estonia/New York), William Platz (Austràlia/New York), Rebecca Kinsey (Austràlia) i Kellie O'Dempsey (Austràlia). Arran d'haver participat a l'exposició, vaig conèixer una sèrie d'artistes contemporanis que també traçaven i que per mi eren desconeguts fins aleshores. Artistes, alguns, amb metodologies molt properes i altres molt diferents.

Amb motiu de l'exposició del 2013, s'ha creat una nova edició del *Drawn to experience v2* el Setembre de 2015, on també he participat i he conegut altres artistes que també estan treballant en la mateixa línia com Entang Wiharso (Indonèsia), Flatline (Austràlia), Hannah Quinlivan (Austràlia), Lugas Syllabus + M.A. Roziq (Indonèsia), Robert Andrew (Austràlia), Nicci Haynes (Austràlia), Bill Platz (Austràlia), Kevin Townsend (Amèrica), Jodi Woodward (Austràlia), Benjamin Sheppard (Austràlia), Piyali Ghosh (Índia).

A continuació es mostraran quatre entrevistes que vaig fer a quatre artistes de la primera exposició de *Drawn to experience*. Les artistes escollides són la Morgan O'Hara, la Gosia Wlodarczak, la Jaanika Peerna i la Kellie O'Dempsey. A totes quatre els vaig demanar el seu posicionament com a artistes i els vaig fer unes quantes preguntes per poder conèixer una mica més de prop la seva relació amb el traç.

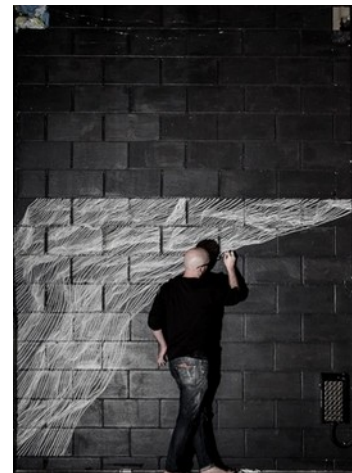
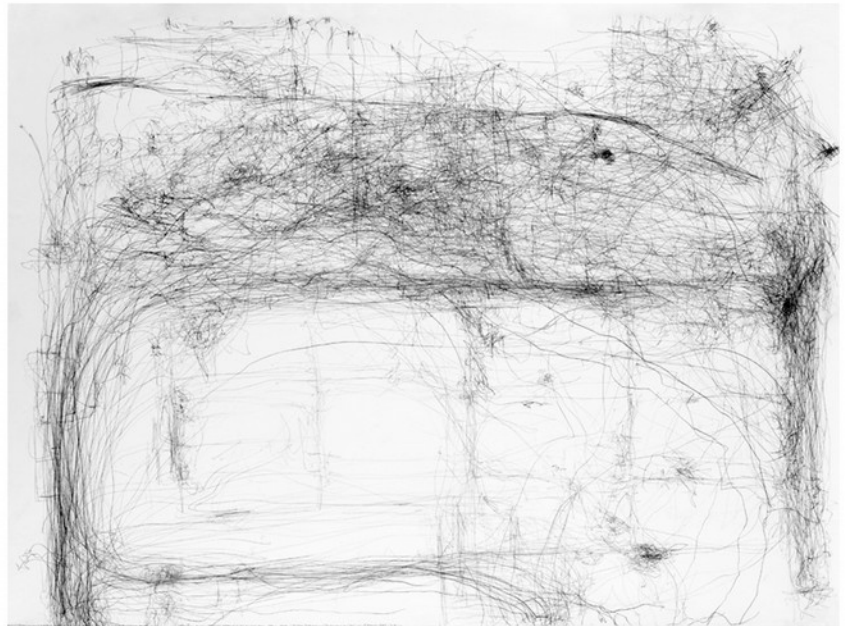


Fig. 5.61, 5.62 i 5.63. Alguns dels participants del drawn to experience 2. 2015.









## MORGAN O'HARA

### Posicionament de l'artista

*En el meu treball anomenat LIVE TRANSMISSION (transmissió en directe) els traços són un registre realitzat en temps real del moviment vital dels éssers vius. Els traços transcendeixen la figuració i l'abstracció. Traço de forma metòdica amb diversos llapis afilats i les dues mans executant una transmissió neural des d'una acció humana cap a una altra. Condensó moviments dins una acumulació de línies de grafit que combinen el controlat refinament del dibuix clàssic amb la deslligada sensualitat del gest espontani. Temps/espai es combinen en cada traç i són descrits amb molta precisió en els títols. El signe més immediat de la vida és el moviment. LIVE TRANSMISSIONS fa visible els patrons de moviment normalment invisibles o fugaçs a través del traç/sismògraf en temps real.*

*A través de l'activitat humana es recerca la vitalitat del traç de forma simultània amb les dues mans i es transmet al paper. Seguint de prop la intensitat de cada segment d'una activitat, es transmet la direcció d'una línia, així com la qualitat de la seva intensitat. Si una persona fa un moviment suau, es dibuixa una línia delicada. Si l'acció seguida és contundent o violenta, es fa una línia corresponent vigorosa. Això es fa de forma simultània i en el possible sense "pensar". Això no és dibuix automàtic, sinó tot el contrari, que requereix una gran concentració i enfocament.*

*Live Transmission es va iniciar el 1989. Des de llavors s'han realitzat uns 3.000 dibuixos i s'ha aconseguit un arxiu temporal/espacial/gestual/ de l'activitat humana dels segle XX i XXI. Ocasionalment també es dibuixen altres senyals de vida: el moviment de les fulles d'un arbre, reflexos de llum en l'aigua, els animals en una granja, el moviment de la marea, o el fet present que ens brinda la vida. També s'ha traçat el moviment de: cuiners, pastissers, treballadors de la fàbrica de fideus, secretàries, carnisers, sabaters, fabricants de matalassos, ballarins, músics solistes, conjunts, bandes, orquestres, directors, poetes, artistes, intèrprets, professors, fabricants d'encens, polítics, arquitectes, metges, psiquiatres, artesans, nens, esportistes, agricultors i artistes marciais.* <sup>70</sup>

70 Posicionament de l'artista extret de la seva pàgina web.

Pàgina 222

Fig. 5.64. Tony Orrico. *8 circles*. 40" x 26".

Pàgina 223

Fig. 5.65. Morgan O'Hara. *Live Transmission: Macau*. 2010. Performance amb la col·laboració de Va Heng Noodle Family. Fotografia de: Elizabeth Torres and Conor Flanagan.

Pàgina 224

Fig. 5.66. Morgan O'Hara. *LIVE TRANSMISSION: Orator Obama*. 2009. Moviment de les mans del president Barack Obama durant el seu discurs a Orient Mitjà. Universitat d'Al-Azhar University. Caire, Egipte. Vist des de la televisió a Macau, Xina el 4 de Juny de 2009.

Fig. 5.67. Morgan O'Hara. *LIVE TRANSMISSION: Stage blocking: Technicians and Performers*. 2001. Moviments d'artistes, tècnics i voluntaris durant NIPAF 01/assaig, a Kid Ailack Hall, Tòquio, Japó.



Fig. 5.68. Morgan O'Hara. *Detall de les mans traçant*. 2003. LIVE TRANSMISSION. Japó. Fotografia de Yamamoto Tadasu.



## Entrevista

Morgan O'Hara ha viscut entre Nova York i Japó, a més de altres països temporalment. Vaig tenir el plaer de conèixer-la i entrevistar-la a Berlín el setembre de 2013. Tenia uns 70 anys i una presència sòlida i elegant. Quan ens vàrem trobar, em va donar la mà mentre em mirava fixament. Tenia una mirada impactant i penetrant.

Durant l'entrevista, em va explicar que havia començat a traçar quan va anar a viure a Itàlia. Com que no parlava Italià i no entenia el que deien, va començar a seguir el moviment de la parla, per entendre el moviment que hi havia darrere les paraules i penetrar en un llenguatge més universal.

Actualment Morgan O'Hara traça el moviment. Mentre traça, el seu cos esdevé un canal que expressa tot allò que l'està movent durant l'acte performatiu. Tal com va dir a l'entrevista, ella és com aquella fulla que cau d'un arbre i és moguda subtilment pel vent deixant el rastre d'aquell moviment amb el traç. Per a ella el més important no és el traç que surt, ni el resultat. Ella el que vol és experimentar i viure l'estat present mentre traça. □

A Morgan O'Hara no li interessa què li està passant a ella personalment en aquell moment que traça, no vol expressar les seves emocions i sentiments sinó que vol expressar allò que l'està movent al moment present. El seu traç recorda a un traç científic, analític. Podem dir que és un traç despersonalitzat, que no vol dir un traç sense vida, creat per una màquina, sinó un traç viu però on no hi ha una expressió individual sinó un estat d'unió, aquell moment on ella forma part d'un tot. D'aquesta manera ella es fusiona amb el present i entra a un espai molt més ric, un espai on ni la ment ni el cos físic li posen límits sinó que entra a un espai on es fusiona amb l'exterior i crea una nova unitat on ella és, a més, tot allò que l'envolta.

Per tant el traç, ens mostra, ens ensenya allò que està passant, aquell moviment invisible que es fa visible, aquella fusió entre l'artista i el que està passant. □

Quan traça utilitza un paper i un llapis al més neutre possible per tal de plasmar de la forma més directe i nua aquell moviment que la mou. Va a l'arrel, al més essencial, no vol que res la molesti ni la distregui d'aquell moment present.

Morgan no fa cap preparació abans de traçar, però això no vol dir que traci de qualsevol manera. Ella cada dia es prepara i es cuida per estar present fent Aikido i això l'ajuda a equilibrar el seu cos i calmar la ment.



## JAANIKA PEERNA

### Posicionament de l'artista

*Faig dibuixos, vídeos i instal·lacions. Els meus elements són la línia i la llum; el meu material són els llapis, el paper vitel·la i la càmera de vídeo. Recullo els processos subtils i exultants de la natura a través dels impulsos i les experiències que m'ajuden en el meu treball. Capturo el moment en què la boirina es torna aigua. Utilitzo la llum que canvia lentament per modelar les ombres de tires de PET projectades a la paret. La lentitud de les ombres fa plantejar-se si realment canvien... Deixo que el vent mogui el meu cos i deixi traços sobre el paper. Nedo a través de mils de capes d'aire gris i capto cada una d'elles marcant-les sobre el suport. La majoria de la meva feina neix de la solitud del meu estudi. A vegades les performances públiques amb músics i ballarins fan que dibuixi fora de la seguretat del silenci que hi ha al meu espai i expandeixo la pràctica dels meus dibuixos amb el so i el moviment. Estic interessada en el procés sense fi del moment present i el canvi constant.*<sup>71</sup>

### Entrevista

Jaanika Peerna va néixer a Estònia durant l'època soviètica. Llavors anà a viure a Nova York i actualment viu a cavall dels dos continents.

Al Juny del 2015 vaig poder realitzar una entrevista a través d'internet on em em va explicar quina va ser la motivació que la va portar a traçar. De petita volia ser patinadora sobre gel. Li encantava veure els traços que deixaven els patins i l'impacte visual que causaven. D'aquí sorgeix la seva obra vinculada amb el traç.

Jaanika Peerna es dedica a traçar moviment. Traça matèria que és invisible als nostres ulls. Com ella diu, traça transicions d'una densitat de matèria a una altra. Traça el moviment de l'aire, però moltes vegades, quan traça l'aire, s'adona que el que realment dibuixa no és el mateix aire, sinó els moviments del seu cos mogut per l'aire.

Per a ella, els moviments corporals són la materialització de processos naturals, moviments que deixen rastre amb el traç sobre superfícies. Tal com

71 Posicionament de l'artista extret de la seva pàgina web.

Pàgina anterior

Fig. 5.69. Jaanika Peerna. *Dibuix Performàtic*. 2014. Pols de marbre i aigua sobre finestra. Jää-äär, Berlín. Fotografia de Reelike Ramot.



Fig. 5.70. Jaanika Peerna. *Sèries Aire*. 2010. 11x7". Llapis de cera sobre mylar.

diu: “Dibuixo per entendre els processos de la natura que m'envolten, com la gravetat, la dispersió, l'evaporació, la fluïdesa dels líquids... i així conèixer-me com funciono”.

Jaanika Peerna traça allò que no pot dir verbalment. Li interessa molt aconseguir un nivell més alt de consciència per captar la subtileza de les coses que ens envolten. Quan traça, m'explica, experimenta l'alliberament i transformació de la seva energia i com es modifiquen les intensitats del seu cos. L'acte de traçar li dóna pistes sobre com funcionen els processos de la natura, allò que mou al nostre ser, tant internament com externament.

Sap que abans de traçar necessita ser conscient del seu estat personal i del seu voltant. Ella necessita tranquil·litat i silenci per centrar-se, estar llesta i a punt per començar la seva pràctica, però no segueix cap metodologia preparatòria concreta. També em va explicar que no tots els traços valen, que reconeix el traç que vol fer quan la seva acció i la seva mirada exterior encaixen a la perfecció.



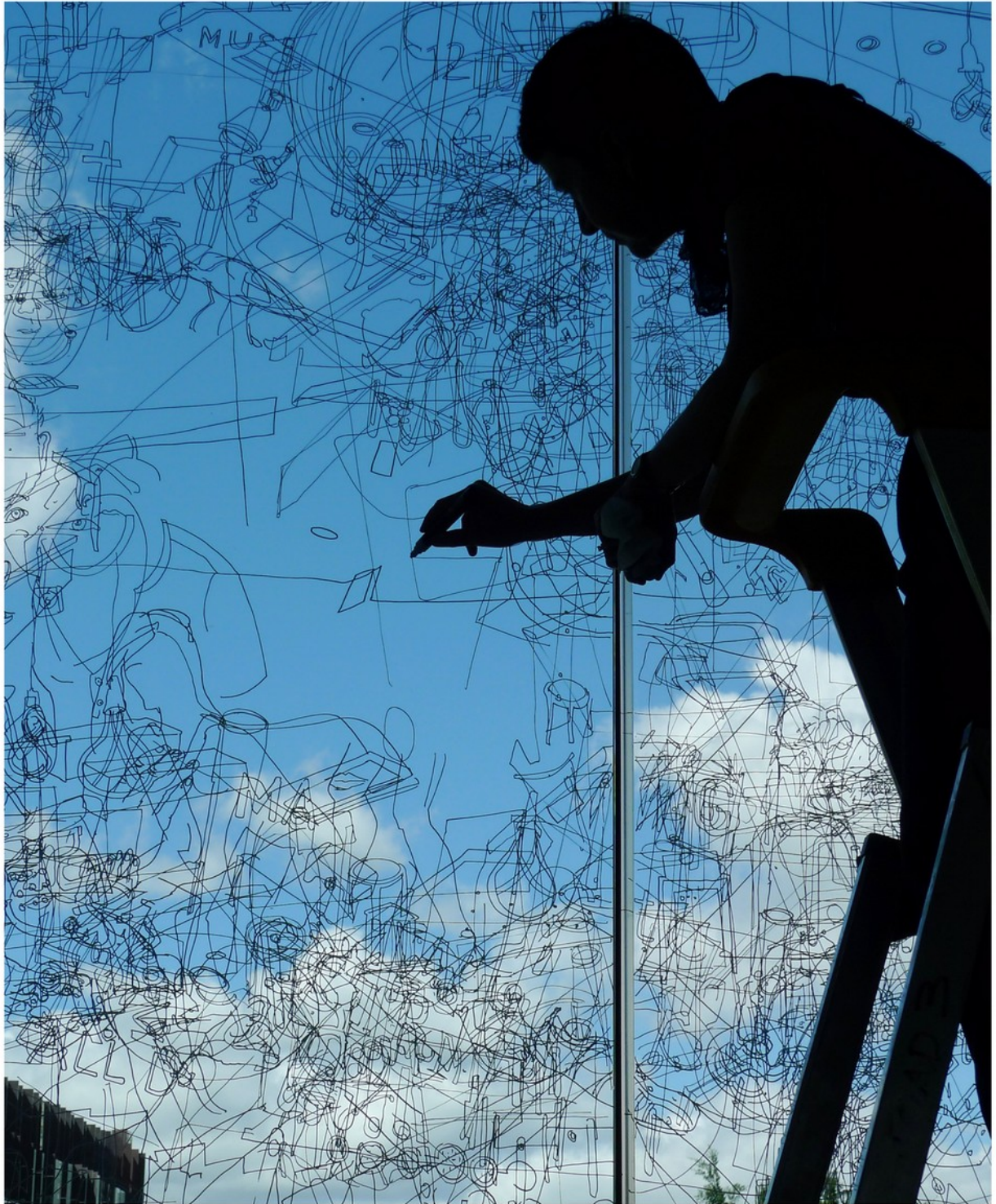
Fig. 5.71. Jaanika Peerna. *9x avanzare*. 2014. 140x66x26 cm. Grafit sobre paper de plàstic.

Pàgina següent

Fig. 5.72. Jaanika Peerna. *7x arretzare*. 2014. 350x630x420cm. Instal·lació in situ. Grafit sobre paper de plàstic, collat al sostre i al terra.







## GOSIA WLODARCZAK

72 Posicionament de l'artista extret de la seva pàgina web.

### Posicionament de l'artista

*Estic fascinada per la consciència del moment present i la relació de la ment amb el món exterior conduït a través dels sentits. He bolcat la meua investigació en la pràctica de l'estat present i materialitzo aquest estat a través de la línia traçada a través de l'acte del traç. Construeixo un registre sobre el dia a dia, cultivant tota evidència de l'ara. No treballo dins el taller però sí en diferents espais públics i privats on veig la vida passar i la traço. La realitat d'aquell instant que observo és limitada pels meus sentits, records i coneixements(...). Gràcies al meu sentit de la vista dibuixo la realitat que percebo al meu davant en tot moment, creant formes que floten en una realitat que flueix constantment. Aquestes formes són un procés continu de trobada, sobreposició, col·lisió, en un moviment sense fi. La meua utopia és deixar de crear barreres entre les formes, i que totes tinguin la mateixa importància, percebre-les igual malgrat que siguin diferents entre elles. □*

*Intento mirar la realitat d'una forma no jeràrquica, captant impressions gravades pel meu ull abans que el meu cervell hi posi filtres sobre el nostre coneixement social i cultural. Traçar és la base de tota la meua pràctica, però la prolongo cap a la performance, multimèdia, instal·lacions, so i vídeo. Considero que faig dibuix multidisciplinari. Traço el meu ambient tal com el veig, en temps real, traçant i retraçant el visible. La meua intenció és deixar rastre del present continu per guardar el meu espai/temps, totes les peces del present i les realitzacions de la meua ment. Tradueixo la meua energia en una línia. Només puc fer i dibuixar allò que veig. Només puc dibuixar allò que hi ha aquí i ara. Per a mi dibuixar és la imaginació de l'impossible. Les línies que deixo després de cada mirada s'acumulen al llarg de la imatge i així va creixent l'acció del dibuix. La línia i el dibuix es processen gràcies al meu sentit de la vista i la comunicació amb el meu cos. Agafant forma amb el contorn d'objectes reals que els meus ulls capten a cada mirada/ullada, contenint evidències de l'ésser; documentant les manifestacions fonamentals/bàsiques: fent una passa, asseient-me, estirant-me, aixecant-me, recolzant-me sobre mi mateixa, empassant, respirant...<sup>72</sup>*

Pàgina anterior

Fig. 5.73. Gosia Wlodarczak. *Escrivint al vidre*. 2012. WINDOW SHOPPING FROST DRAWING FOR GoMA. 18 dies, 160 hores. Dibuix performàtic a l'entrada de la Galeria d'Art Modern de Brisbane- dues parets de vidre (dos nivells). Llapis pigment sobre el vidre. Mida final de l'obra: 105 m2. Queensland Art Gallery, Galeria d'Art Modern. Brisbane, Austràlia. Fotografia de: Longin Sarnecki.



## Entrevista

Gosia Wlodarczak és una artista polonesa traçadora que actualment resideix a Austràlia. En una entrevista realitzada el Novembre de 2013 a través d'Internet, em va explicar que el seu treball es basa a traçar el seu voltant tal com el veu, en temps real. Traça i torna a traçar allò que veu en aquell moment. Només dibuixa allò que veu. Mai dibuixa res que vingui de la seva imaginació.

Per ella, tant dibuixar com el dibuix que es crea, són l'evidència que existeix, però també que existeix en aquell moment present. Cada cop que traça, allò immaterial (energia i temps) es converteix en material (pigments i formes lineals). Cada cop que mira, veu una forma al seu davant que dibuixa. Com ella diu: “Cada cop d'ull produeix una forma dibuixada o dibuixa una forma. Cada forma es materialitza en dibuix i moment corporal.”

Traçar li permet construir l'arxiu de la seva existència. Amb el traç vol documentar els detalls del nostre dia a dia i aquella veritat que amaguen els seus detalls. Per a ella, aquests detalls parlen de l'existència humana i són els que donen vida i forma a allò que ens envolta. A través de la seva experiència traçant, evidencia que tot allò que entra al cervell és interpretat, reinterpretat i traduït per la ment. La ment construeix una imatge del món fora del cos per entendre'l, ens dona les bases per respondre i crear. La ment sempre està traduït i és en aquest traduir que hi ha l'essència humana representada. Mentre traça, experimenta el pas del temps i li permet sentir la presència de la realitat fora del seu cos. Per a ella, dibuixar és la seva llengua. Per a ella, la llengua i el traç són un mateix codi.

Gosia Wlodarczak no necessita cap estat concret abans de crear, sinó que crear, en si mateix, la porta a ser conscient del moment present. Per a ella tots els traços són adequats, no hi ha traços bons o dolents sinó que accepta tots els traços que realitza en el moment present.

Pàgina següent

Fig. 5.74 i 5.75. Gosia Wlodarczak. *Habitació sense vistes a Rmit*. 2013. Dibuix performàtic durant 17 dies. Instal·lació dins d'un cub negre construït dins la Galeria 1 del RMIT Gallery de Melbourne. Retolador sobre paret, sostre i terra. Dimensions de l'habitació: 340 x 220 x 260 cm.





## KELLIE O'DEMPSEY

### Posicionament de l'artista

*Centrada en 'l'art en viu' i el traç performatiu, Kellie O'Dempsey desenvolupa obres in situ i experiències performàtiques. Treballa, per una banda, en solitari i per l'altra, en col·laboració amb dansa contemporània i so. Actualment K. O'Dempsey està completant els seus estudis de doctorat en arts visuals a la Facultat d'Arts de Queensland Collage a Brisbane. □ Híbrida en la seva forma, incorporant projecció, vídeo, collage, espai arquitectònic, traç, performance i dibuix digital, K. O'Dempsey descriu el seu treball com a traç performatiu. Aquesta pràctica variada, investiga la noció de transformació a través de la improvisació i la casualitat. Les produccions públiques i privades de K. O'Dempsey pretenen establir un tipus d'interacció cultural que inclogui performance i joc. Combina traços dibuixats a mà amb projecció digital i animació i fa que aquest enfocament interdisciplinari sigui experimental i emergent. El traç performatiu convida a l'audiència a entregar-se al procés visceral de la creació.*<sup>73</sup>

### Entrevista

Kellie O'Dempsey és una artista australiana que vaig conèixer per *Skype* i a través de diversos *mails* amb motiu de les exposicions de *Drawn to experience 1 i 2*, ja que era la organitzadora de les dues exposicions. Arran de les exposicions, vaig fer-li unes preguntes sobre el seu treball i em va explicar que ella quan traçava volia dibuixar el moviment, concretament el moviment del cos que percep amb el seu cos. Amb els seus dibuixos cerca investigar l'absurd i l'actuació juganera del traç performatiu. Dibuixar, en el seu cas, és la *performance*. Per ella traçar és un acte físic, immediat i receptiu que l'ajuda a experimentar la vida, la lluita i l'espai finit que li dona llibertat.

Quan traçava no necessitava cap estat concret abans de començar, per a ella el fet de traçar, de posar l'eina de traç sobre el paper, automàticament la convida a entrar en estat present, l'aquí i l'ara per percebre el moviment d'aquella acció.

73 Posicionament de l'artista extret de la seva pàgina web.

Pàgina anterior

Fig. 5.76. Kellie O, Dempsey. *Performance amb música en directe* (2012) 40 metres de paper, pintura, carbó i producció digital.

Fig. 5.77. Kellie O, Dempsey. *Vestige Collective*. (2014). Dibuix performatiu i dansa. Choreographic Research Centre Sydney. Australia. Photographer Maylei Hunt.



Fig. 5.78. Kellie O, Dempsey. *Performance Drawn to Experience*. 2012. POP Gallery de Brisbane, Australia.

## COMENTARI DE LES ENTREVISTES

Amb aquestes quatre entrevistes s'han vist quatre recerques diferents a través del traç. Totes elles penetren a la realitat des de diferents punts de vista mentre deixen un rastre.

Malgrat que l'enfocament de cada artista sigui diferent i també el seu resultat, totes elles coincideixen en el fet que volen deixar rastre d'un moment present, aquell moment en què senten el fluir, la llibertat, la fisicalitat, la unió amb el seu voltant i on la transcendència es fa present.

Totes elles utilitzen el traç per estudiar el moment present. G.Wlodarczak traça només aquell moviment que ella pot veure amb els seus ulls i que li permet interpretar la realitat que veu en tot moment. M.O'Hara traça el moviment vital que mou els éssers vius. J.Peerna traça els moviments invisibles de la natura, dels processos naturals, que és el mateix que mou el seu cos i K.O'Dempsey traça el moviment de transformació del moment present.

D'aquesta manera, unes penetren a la realitat des dels sentits quotidians, des de la part més física com G. Wlodarczak que ho fa a través de la vista i altres des d'un sentir més intuïtiu o sensible, com és el cas de M.O'Hara i J.Peerna, des d'aquell lloc on no és visible el moviment però que podem sentir amb el nostre cos.

El rastre agafa diferents sentits per cada una d'elles. Per M.O'Hara, no és gaire important, és simplement el registre d'un estat present del cos. Per G.Wlodarczak, el rastre actuarà com un arxiu, document de la seva existència a la vegada que el traç li permet unir allò que aparentment no estava unit, acostant tot el que l'envolta a un estat d'unió. A J.Peerna el traç li permet veure els canvis i materialitzar diversos processos de la natura i K.O'Dempsey traçarà com una experiència performàtica, per reconèixer el present.

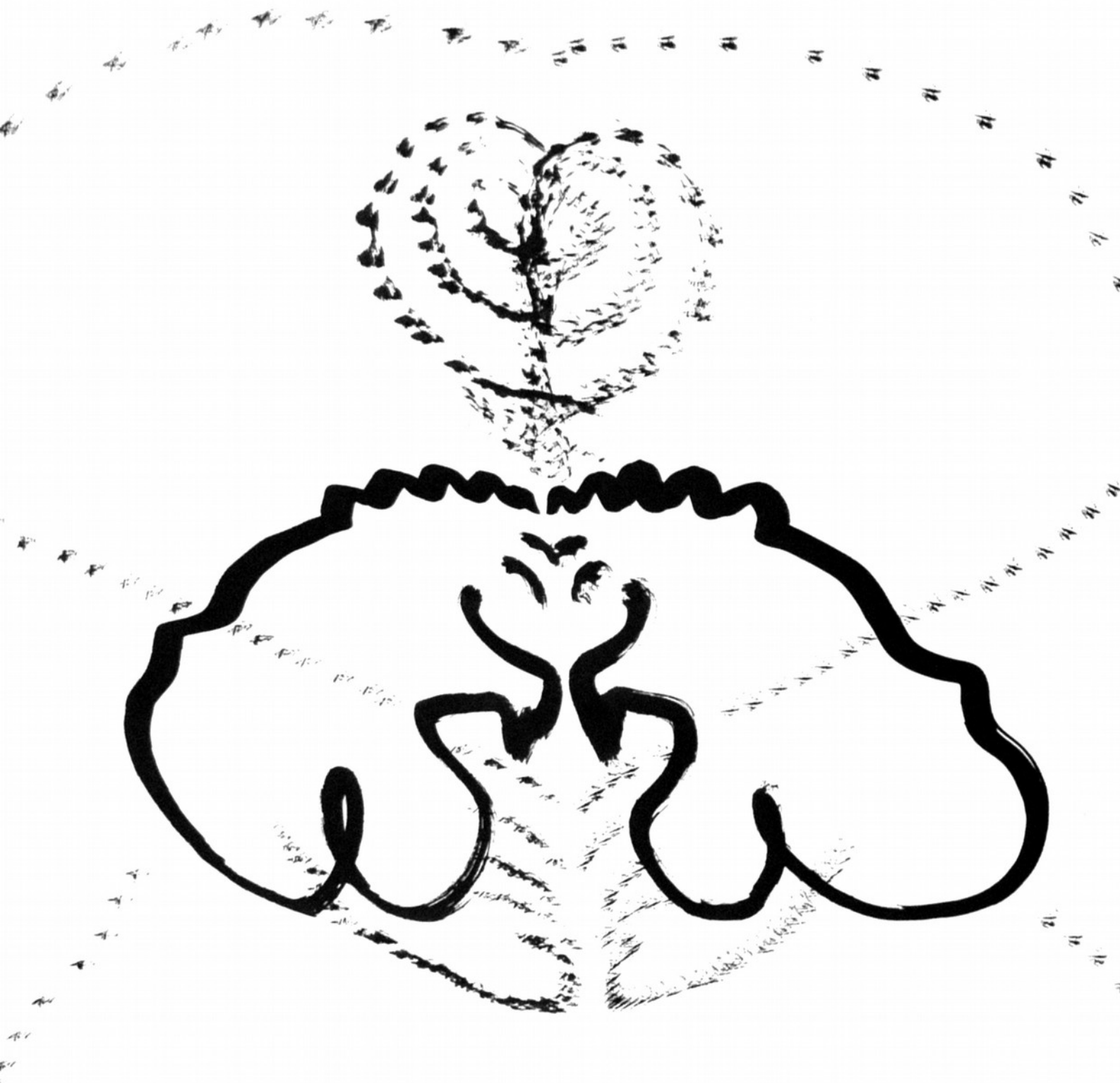
Cap d'elles fa servir cap metodologia preparatòria específica abans de traçar, a totes l'acte de traçar les porta a un estat. M.O'Hara, però, fa Aikido per trobar un estat d'equilibri corporal i mental i ens parla com el seu traç no és simplement un traç espontani, sinó que és profundament acurat i treballat. A més, a través del seu traç, el que busca és estar present. J.Peerna és conscient

que abans de traçar necessita estar calmada i entendre l'espai, i G. Wlodarczak i K.O'Dempsey quan tracen es concentren i entren dins un estat que els permet seguir l'acció i traçar allò que busquen.

G. Wlodarczak ens diu que per ella tots els traços valen, i és així, però valen perquè està en estat creatiu i forma part de la seva recerca. Igual passa amb les altres artistes, que en traçar de forma performativa, no pensen el traç que faran en aquell moment. No esborren ni retoquen cap traç. Per elles és important allò que està passant en l'aquí i l'ara i per tant, tot traç fet des d'aquest estat és vàlid.

Per acabar, podem dir que totes elles són investigadores. Tracen per entendre i conèixer la realitat. Volen saber com funciona la naturalesa, com es transforma, com es mou, i a la vegada deixen un registre, unes proves d'allò que han descobert, que nosaltres podrem veure i interpretar.





# 6

## LA LECTURA EURÍTMICA





## 6 LA LECTURA EURÍTMICA

Resum

*En aquest capítol parlarem de com llegir l'eurítmia d'altres artistes i d'urem a terme unes lectures sobre l'eurítmia d'artistes que tracem.*

### INTRODUCCIÓ

L'artista, quan crea, segueix una eurítmia, un ritme vital que sostindrà el procés i serà transmès a l'obra i que l'espectador pot captar. Però aquests ritmes i moviments de naturalesa subtil no poden ser captats per l'intel·lecte o els sentits convencionals, sinó que cal que es desenvolupi el nostre sentir interior, un sentir que podem dir extrasensorial, d'una naturalesa més intuïtiva i que va lligat a la capacitat empàtica i de ressonar dels éssers humans i que va més enllà dels sentits que coneixem (vista, oïda, gust, olfacte, tacte...).

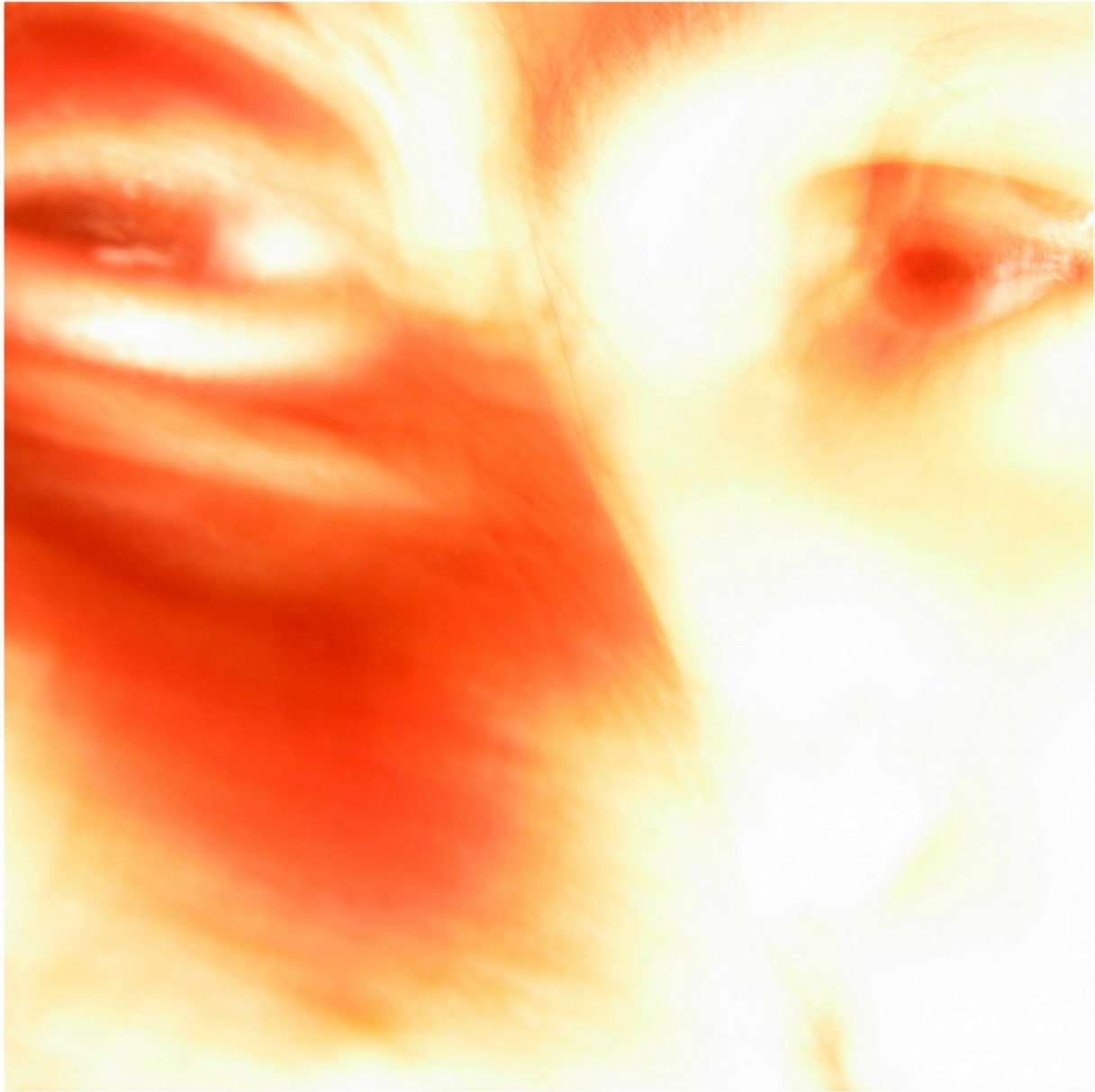
Racionero (2008) parla de les ressonàncies al text següent:

Des d'una visió des del taoisme, l'univers és un sistema harmònic de ressonàncies; les parts es corresponen unes a les altres i s'harmonitzen en tot el cosmos. L'objectiu de l'artista és revelar aquestes harmonies que subjauen en la realitat i que no poden percebre els sentits, perquè tals harmonies estan fetes de materials més subtils que les partícules o ones electromagnètiques que exciten els sentits. L'empatia que busca l'art taoista es aquesta rara sensació d'haver estat en un lloc on mai has estat, de sentir per un moment un estat fora del temps, de penetrar els significats secrets de les coses. (p.40)

Així, en aquest capítol parlarem de com llegir l'eurítmia, aquell ritme vital, aquell moviment que sustenta l'obra i per tant, el procés creatiu de l'artista.

Pàgina 240

Fig. 6.1. *La meua llengua*. 2014. Tinta xinesa sobre rotllo de paper. Alanus Hochschule. Obra de l'autora.



## 6.1 RESSONAR AMB L'OBRA

Com ja hem dit, l'eurítmia no és visible d'una manera directa a simple vista, no es pot escoltar ni tocar, però està present en tot acte creatiu. El fet que l'eurítmia no es vegi a simple vista, fa necessari el desenvolupament d'altres qualitats que ens permetran captar-la.

Per poder sentir el ritme vital que sustenta la creació d'un artista s'ha de donar temps a l'obra perquè pugui ressonar dins el cos i aprendre a sentir i intuir el moviment que es genera a l'interior del cos. Per aquest motiu, és important aprendre a relacionar-se d'una determinada manera amb l'obra, i així permetre aquesta captació subtil del moviment.

Les persones tenim algunes capacitats que possibilitaran llegir aquesta eurítmia, dues d'aquestes capacitats són l'empatia i la intuïció.

### L'EMPATIA ARTÍSTICA I LES NEURONES MIRALL

Segons els taoistes, el primer cànon d'estètica taoista és aconseguir ressonància entre receptor i percepció, entre l'obra d'art i qui la rep. A occident aquesta harmonia estètica es diu empatia.

Segons el DIEC, l'empatia és la facultat de comprendre les emocions i els sentiments externs per un procés d'identificació amb l'objecte, grup o individu amb què hom es relaciona.

És una capacitat humana que ens permet posar-nos al lloc de l'altre, sentir i entendre l'altre. Ens connecta amb les persones i ens permet captar la vida anímica. No es necessiten paraules ni comprensions intel·lectuals per entendre l'altre. L'empatia és una facultat que es va desenvolupar abans que el llenguatge humà aparegués, i per tant és una qualitat que tenim com a éssers humans. Aquesta empatia serà possible gràcies a les neurones mirall, neurones que fan possible els processos d'empatia i possibilitaran l'observació de l'altre.

Pàgina anterior

Fig. 6.2. *Ressonàncies interiors 1*. 2008.  
Fotografia. Obra de l'autora.



Fig. 6.3. *Ressonàncies interiors 4*. 2008.  
Fotografia. Obra de l'autora.

Les neurones mirall van ser descrites per primera vegada a l'inici de la dècada de 1990 en el laboratori del neurofisiòleg Giacomo Rizzolatti a la ciutat italiana de Parma, on van ser trobades de manera fortuïta. Durant una sèrie d'experiments, en els quals un mico no estava condicionat per realitzar tasques fixes sinó que podia actuar lliurement, es van trobar unes neurones que reaccionaven tant quan el mico realitzava una acció determinada (per exemple, agafar un aliment) com quan observava a un altre individu fent la mateixa acció.

Però això no acaba aquí. Recentment Marco Iacoboni (2005), juntament amb un grup d'investigadors, ha confirmat que el cervell humà no només percep les activitats dels altres a través de les neurones mirall, sinó que també és capaç de captar la intenció que motiva a fer-les. Fins ara es pensava que les neurones mirall només estaven implicades en el reconeixement d'accions i no en la seva interpretació, però s'ha comprovat que s'activen les mateixes àrees del cervell durant l'execució i observació d'una acció que quan també perceben les intencions.

Això voldria dir que els humans som capaços de captar el moviment que mou una obra, ja que tenim la capacitat empàtica que ve donada per les neurones mirall, però a la vegada podem percebre la intenció que hi ha al darrere de l'acció. Això ens permetrà captar l'eurítmia i a la vegada entendre les pulsions que mouen l'artista a traçar.

L'empatia és un estat permeable en què l'espectador està obert i receptiu i permet que l'obra ressoni al seu interior. Per això, quan ens posem davant d'una obra o d'un artista, cal obrir-nos a la nostra capacitat empàtica, una capacitat preverbal que mou el nostre cos i que no passa per la raó. Per això posar-se davant d'una obra d'art és un acte de valentia ja que l'empatia és un procés d'obertura i quan t'obres, t'exposes a ser mogut per l'altre i deixar de controlar allò que sents.

Quan jo m'obro a una obra d'art, deixo que l'obra entri dins meu i ressoni. Em mou i se'm desperta quelcom, em fa sentir, moure i créixer. Al moure'm, descobreixo un nou moviment al meu cos, una part de mi que fins aleshores no n'era conscient i que m'ajuda a entendre allò que tinc al davant.

Els taoistes parlen de ressonar amb l'obra per parlar del procés d'empatia. Per ells l'empatia ha de ser molt profunda i té que tenir un caràcter transcendent, ja que per ells tota obra creativa té un alt contingut espiritual, expressa allò

que no pot ser transmès amb les paraules i té una connexió directa amb allò inefable.

Per poder empatitzar, doncs, cal aconseguir unir-se amb l'obra i ressonar amb ella. Quan ressonem, arribem a un sentiment d'unió amb la peça, a ser l'obra. Aquest estat d'unió que es crea entre l'obra i l'espectador, pot convertir-se en una experiència mística.

Moltes vegades, el fet que l'artista traci des d'un estat creatiu, fa que l'espectador, per empatia, quan observi el resultat, es trobi en el mateix estat creatiu que l'artista.

Però no totes les obres atrapen als espectadors i són capaces de transportar l'espectador a un estat diferent. De vegades hi ha obres amb les quals empatitzes més que amb d'altres però, com més autèntic sigui l'artista en la seva creació, més probabilitats tindrà d'atrapar el públic i portar-lo a aquest estat creatiu que hem estat descrivint al llarg de la tesi.

## DEIXAR PARLAR L'OBRA A L'INTERIOR

L'empatia serà la capacitat de deixar ressonar l'obra al nostre interior. És doncs, a través d'aquest procés de ressonar, quan l'obra pot parlar a través del nostre cos.

Per poder ressonar, és molt important que quan ens posem davant d'una obra no anem amb prejudicis. Necessitem una actitud oberta, receptiva i neta, que ens deixi sorprendre per l'obra i no esperar res concret.

Per ressonar hem de respirar, hem d'inhalar l'obra i deixar-la entrar. Quan entra al nostre interior, passem a ser remoguts per ella, podem experimentar el moviment al nostre interior i és llavors que som capaços d'entendre-la. Així, podem dir que l'obra d'art no és observada sinó viscuda. I per això es necessita temps, una ment calmada i predisposició al moviment que ens generarà.

Ressonar és una experiència subjectiva impossible de qualificar. Davant una mateixa obra d'art, la ressonància no és la mateixa en unes persones que en unes altres. La ressonància agafarà uns matisos o d'altres depenent del receptor i variarà en funció de molts factors com el nivell intel·lectual, el nivell sensitiu, l'estat anímic...

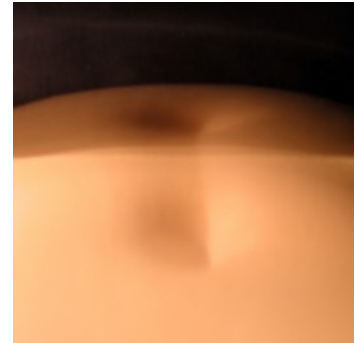


Fig. 6.4. *Respiració*. 2008. Fotografia. Obra de l'autora.

Per tant, a través de la ressonància, tindrem una experiència real i individual de l'obra que llavors pot ser interpretada i la intuïció ens pot donar una interpretació d'allò que sentim.

## ELS CAMINS DE LA INTUÏCIÓ

Quan ressonem es pot despertar un coneixement lligat a la intuïció. Intuïció prové del llatí *intueri* que es tradueix com mirar cap a l'interior, contemplar. És aquell coneixement que és directe i immediat, sense la intervenció de la deducció o el raonament.

La intuïció diuen que és el sisè sentit, però no és un sentit que es capti amb els cinc sentits que coneixem, sinó que és un sentir extrasensorial, un sentir intern com una certesa interna que es manifesta. La intuïció no parla la mateixa llengua que la raó, no fa servir els mateixos circuits de pensament lògic que utilitza la raó, però té uns camins propis i molt personals.

La intuïció es presenta de diferent forma a cada persona i a mesura que es va utilitzant i es va desenvolupant, pot descobrir-se i entendre's com parla a través de cada persona. Es pot manifestar per diversos canals, mitjançant visions, audicions, certeses, moviments corporals...

A mesura que vas utilitzant la intuïció, es va afinant i pot esdevenir un mètode de coneixement. Igual que aprenem a raonar, també podem aprendre a intuir, però cal tenir en compte que la intuïció no és objectiva, sinó que és profundament subjectiva. Això farà que cada persona tingui una lectura única i personal de l'eurítmia de l'altre o d'una obra. Aquesta lectura vindrà condicionada per la pròpia experiència personal.

## DESVELANT L'EURÍTMIA DE L'ARTISTA

A continuació s'analitzarà l'eurítmia de tres artistes que tracen i que em ressonen especialment: Jackson Pollock, Ana Mendieta i Janine Antoni.

L'obra d'aquests tres artistes la vaig poder veure a l'exposició “Explosió: El llegat de Jackson Pollock”<sup>74</sup> que va tenir lloc a la Fundació Miró de Barcelona de l'octubre del 2012 al febrer de 2013.

Per tal d'analitzar les seves eurítmies no em centraré en la biografia de l'artista, sinó en l'observació del procés de treball per tal d'intentar desvelar el ritme que sustenta la seva creació, des d'un punt de vista subjectiu i particular.

Com he dit, cada artista segueix un ritme vital, una eurítmia que es farà visible durant el procés creatiu i serà transmesa al traç, donant com a resultat traços molt diferents. Tot artista es projecta a través dels seus traços i per tant, cada traç parla sobre una vida. Cal dir que, quan un artista treballa, normalment es deixa de veure el personatge i es passa a sentir el moviment vital que s'expressa a través de la seva persona i que va més enllà d'ella deixant rastre.

<sup>74</sup> Tal com explica el comissari de l'exposició, Magnus Petersens: “*Explosió! El llegat de Jackson Pollock* investiga l'entramat d'influències i connexions que es van generar a partir de l'*action painting* o pintura d'acció, el principal exponent de la qual fou Jackson Pollock (1912-1956). Des de finals de 1940, la noció de pintura com a acció va obrir un immens camp de possibilitats que es van traduir en l'art de la performance i en les innovadores pràctiques artístiques conegudes amb el nom d'art conceptual.”





## Jackson Pollock (1912-1956)

Jackson Pollock era un artista estatunidenc que se'l relaciona amb la pintura abstracta i d'acció. Em centraré en el seu procés creatiu, que he pogut veure a través de vídeos i diverses pintures de la Fundació Miró, i de la col·lecció permanent de la Tate Gallery de Londres.

Pollock mentre traçava, tot el cos dansava. Mans i peus. Generava un ritme molt concret i precís mentre s'anava movent. Un ritme que el portava a un estat creatiu.

Quan sents el procés de Pollock, sents una música de ritme molt marcat, de frases curtes, sense que decaigui la tensió. Música percutida, de melodia curta on predomina la percussió i de pulsació contundent. La tela es converteix en una espècie de tambor que recull els cops i fa visible la música. Si el veus treballar, la seva concentració hipnotitza.

Observant el moviment de Pollock, se sent un diàleg interior. Ell, la tela i l'acció creen una unitat i això fa que esdevingui una acció molt íntima, pròxima a una meditació en moviment.

Treballava a terra. No és el mateix treballar a terra que treballar sobre un cavallet. En aquest cas concret de Pollock, treballar a terra ajuda que la pintura pugui caure amb tota la seva gestualitat sobre la tela. El terra també el manté concentrat i integrat en l'acció. Treballar en direcció a terra denota una actitud més introspectiva i una recerca molt íntima i circular. Podem dir que parla des de l'estómac i els braços són la boca per on s'expressa.

Pollock preparava la pintura amb què anava a traçar. Coneixia perfectament la textura que necessitava per poder elaborar els seus traços. No totes les textures valdrien. Per això era important barrejar el color. Segurament, durant aquest procés de barreja, per la resistència que oferia la pintura amb la seva mà en remenar-la, podia saber quan la pintura estava apunt per poder iniciar la seva pràctica.

No cal que pensés on faria el traç. La seva energia sabia on l'havia de fer. Seguia el ritme. Ell i ritme s'unien i treballaven conjuntament per fer un traç. Mentre Pollock traçava, no hi havia pensament racional, sinó pensament creatiu, és a dir, un pensament que es sent corporalment i que es fa visible sobre la tela. Un pensament de naturalesa intuïtiva.

Pàgina anterior

Fig. 6.5. Jackson Pollock. 1950. Fotografia de Hans Namuth.

Fig. 6.6. Jackson Pollock. *Yellow islands*. 1952. Pintura a l'oli sobre llenç. Tate Gallery

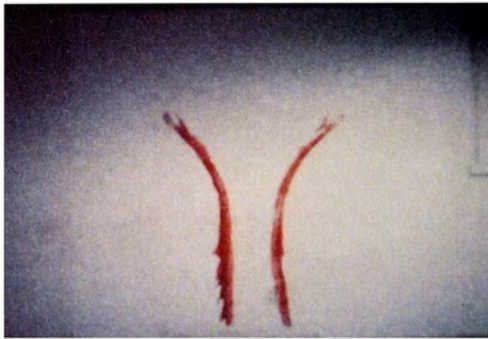
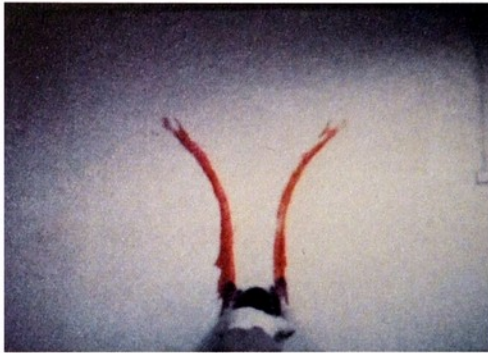
El seu gest era expressiu, però no descontrolat, sinó tot el contrari, es tractava d'un gest físic que el concentrava i l'ajudava a equilibrar i organitzar totes les energies que constituïen el seu fer. És important dir que la repetició constant d'un gest fa que vagis trobant un ritme i com que coneixes el gest en profunditat, vas agafant confiança, deixes de voler controlar mentalment el gest. En aquest moment apareix un altre moviment, un moviment intern que va més enllà del moviment que es pot crear voluntàriament. És un moviment fluïd, agradable i que, des de fora, sembla molt senzill de realitzar. Això passa moltes vegades en observar un artesà que ha repetit moltes vegades la mateixa acció. Arriba un moment que es coneix tan bé el procés, que la memòria muscular reconeix el recorregut i sembla que el cos vagi sol. En aquest moment, pots començar a confiar en aquell moviment, un moviment fluït que des de fora sembla que no costi gaire, que no hi hagi esforç.

El que en J. Pollock podem observar és aquest estat de concentració i confiança en el *dripping*. Confiava tant en la pintura com en l'eina que traçava i això, sumat al domini del gest del *dripping* que tenia, li permetia deixar fluir el seu gest, és a dir, deixar que l'energia del seu cos s'expressés lliurement a través d'aquell gest tant profundament estudiat. Un estudi que no havia estat racional, sinó que havia estat corporal, de consciència del gest. Això generava un estat de calma, harmonia, confiança en si mateix. Un moment on tot girava al voltant del seu caminar, del seu gest. Es sentia creador però a la vegada fluïa amb tot el que hi havia al seu voltant. Mentre traçava, seguia el seu ritme vital, un ritme que el portava. I en aquest portar, sabia i entenia perfectament el traç que havia de fer. No tenia cap dubte del traç que vindria. Només havia de sentir on la seva energia volia ser expressada, sense pensar.

Els resultats van ser quadres que aparentment són caòtics, però en realitat si ens deixem portar, ens condueixen a una dimensió abstracta, a aquell lloc on la forma i la definició no són importants i on hi ha calma. Darrere dels quadres hi ha allò innomenable, els traços volen acostar-nos a un estat de no definició, no concreció, i així entrem en un lloc on desapareix tota categoria.

Quan observo l'obra de Pollock, puc escoltar allò que no podia expressar amb la boca ja que no podia concretar-ho en paraules, però sí a través de l'acció. És una pulsó que si no és expressada es converteix en neguit, però quan ha estat descarregada transmet poesia visual d'allò que se sent.





## Ana Mendieta (1948-1985)

Ana Mendieta era una artista cubana exiliada als Estats Units que va dedicar la seva obra a la *performance*, al *body art*, i al *land art*, arts efímeres.

A continuació es parlarà concretament d'una obra d'Ana Mendieta anomenada *Untitled Blood sign#2/Body Tracks* (Sense Títol, senyals de sang n°2. Rastres del cos.) realitzada el 1974. En el vídeo es pot observar com l'artista, realitzant un moviment descendent, deixa un rastre de la pròpia sang que surt de les seves mans en una paret blanca.

Es tracta d'una acció molt visceral. En estar de cara a la paret i d'esquena a l'espectador, l'acció es torna introspectiva. Una acció que comença dreta amb els braços estirats i que acaba encongint-se i replegant-se cap a dins seu al finalitzar l'acció. L'acció és crua, dura i colpidora. Té un ritme sostingut i de tensió extrema que et trasllada a un terreny molt inhòspit com a espectador i només et permet descansar i respirar quan ha acabat de traçar.

El seu gest denota presència, fortalesa, claredat, rotunditat, tranquil·litat i a la vegada molta fragilitat. És un gest que hipnotitza, alhora que provoca un calfred corporal que no deixa indiferent. El fet que traci amb sang fa que sigui molt significativa aquesta peça. La sang és un element que conté vida i a més, quan és la pròpia sang, fa que s'estableixi una relació molt especial entre l'artista i el material, però a la vegada també toca de ple l'espectador perquè empatitza corporalment amb ella pel fet que tots tenim cos i sang i forma part de la vida humana. Traçar amb sang condiciona molt la peça. La sang, a més, es torna un element simbòlic, un element profundament humà, però també agafa una dimensió sagrada, de ritual prehistòric i carregat de simbologia molt femenina.

Durant el traç es sent dolor però aquest s'acaba quan finalitza l'acció expressiva. A. Mendieta es pronuncia de manera tan clara que que dol.

Mendieta amb aquesta acció plena de força interna i sensibilitat, deixa un rastre de tot allò que és. Amb l'obra ha dit allò que havia de dir en aquell moment i quan acaba ja pot descansar i l'espectador també.





## Janine Antoni (1964)

Janine Antoni és una artista de les Bahames. En moltes de les seves obres exagera rituals quotidians del sexe femení.

Una de les peces que m'interessa especialment és la peça performàtica *Loving Care* (1992-1994). En aquesta obra, l'artista frega el terra d'una sala de la galeria amb el seu cabell mullat amb tint de cabell. Aquesta obra va ser realitzada davant dels espectadors. L'artista iniciava el seu ritual performàtic posant el seu cabell dins un cubell de tinta marca *Loving Care*. Comença en un cantó de la sala i a mesura que avançava, anava apartant el públic que la rodejava, mentre anava traçant fregant.

És una obra on es sent molta concentració, fisicalitat i una forta presència de sensualitat i sexualitat femenina.

Treballa a terra. El terra l'ajuda a sostenir-se i a poder bolcar tot el seu cos i la seva energia en el traçar. Si tracés en una paret vertical, tota aquesta entrega és més difícil de concentrar, ja que el fet d'haver-se de sostenir dreta faria que una part de l'energia no pogués dirigir-se a l'acció de traçar, sinó que aniria destinada a aguantar-se. Per aquest motiu, al traçar al terra, pot deixar anar tot el seu cos ja que el terra l'aguanta i per tant li permet entregar-se directament a l'acció donant calma i concentració al procés.

Traçar amb el cap l'ajuda a concentrar-se. El cap és una de les parts del cos que costa més de calmar durant la pràctica creativa. El fet d'utilitzar el cap com a pinzell i posar-lo en contacte amb el terra, fa que el cap estigui ocupat i concentrat en l'acció i ella pugui entregar-se totalment a la pràctica que realitza sense interferències mentals.

La roba que utilitza està triada curosament, estreta i de color negre, igual que la pintura. Concentra l'acció confonent el cos i el traç a la vegada que li dona llibertat de moviment i no la molesta en el desenvolupament de l'acció.

Aquesta obra té un ritme hipnòtic i captivador. El seu hipnotisme ve donat per la seva entrega corporal absoluta en l'acció creativa on tot el seu cos esdevé traç. Quan la mires veus un pinzell traçant, o un pal de fregar fregant. Els seus cabells són els pèls del pinzell o del pal de fregar i el seu cos, el mànec. Traçant s'observa com hi ha una fusió perfecta entre la creació i la creadora, que conviuen en un mateix espai.

Pàgina anterior

Fig. 6.8. Janine Antoni. *Loving Care*. Performance amb el tint de cabell *Loving Care Negre Natural*. 1992. Nova York. Fotografia de: Luhring Augustine.



Plàsticament és una obra molt potent. L'artista, l'espai on traça i el traç són l'obra, és la unió d'aquests tres elements que ens transporta a dins de l'obra i ens integra a ella.

A més de ser una obra reivindicativa, sota l'acció, hi ha una necessitat física de sentir la unitat amb tot. Retornar a la unitat profunda del ser. Així, mentre traça, aconseguix que tot el cos (físic, mental, espiritual) s'harmonitzi per posar-se al servei d'un gest, d'un traç, d'una necessitat vital. Es tracta d'un acte d'agrupació, concentració i integració en què el seu pensar, sentir i actuar van en una mateixa direcció.





## CONCLUSIONS

En aquesta tesi he descrit el meu enfocament sobre la creació artística, que neix de la meva experiència com a artista i, a la vegada, de l'experiència transpersonal que vaig viure cantant. Això va provocar un canvi en la meua manera de veure el món fins aquell moment i un canvi en la manera d'expressar-me. Tot plegat em va portar a la recerca d'una metodologia de treball que em permetés expressar-me des de tot el meu ser, amb autenticitat.

Aquesta metodologia de treball artístic està basada en l'experimentació del ritme del cos a través del traç. L'estudi del ritme del meu procés creatiu m'ha conduït a l'estudi de l'Eurítmia i m'ha ajudat a contextualitzar la meua recerca. Alhora, m'he recolzat en una concepció més integral de percepció de la realitat (desenvolupada entre d'altres per Ken Wilber), cosa que m'ha permès consolidar el meu punt de vista sobre la creació artística i, anant més enllà, ha representat un treball de creixement personal.

Des d'aquí puc afirmar que cada artista té un Eurítmia pròpia, és a dir, un ritme harmoniós únic i concret que sustenta el seu procés creatiu. Aquest ritme té capacitat d'integrar, organitzar, lligar harmoniosament i amb sentit tots els elements que participen de la creació per aconseguir crear una nova composició amb vida pròpia: des de la pulsio que sent l'artista, les parts que configuren el nostre cos (la part física, les emocions, els pensament i allò espiritual), el material que s'utilitza per expressar i l'entorn on es desenvolupa.

Aquest ritme neix quan una pulsio interna, un desig intern, que prové d'un lloc desconegut i misteriós del nostre interior més profund i que no té una forma concreta, provoca una vibració al cos.

Amb la voluntat de plasmar aquesta vibració, he utilitzat diferents mitjans d'expressió com poden ser el traç, el cant o la dansa, entre d'altres. Juntament amb la càrrega emocional, la dimensió i l'estructura del cos, l'experiència vital, l'entorn cultural, el moment present i un llarg etcètera, s'aniran tenyint i impregnant d'aquesta vibració i condicionaran el resultat final. És doncs, en aquest diàleg, entre allò més intern i allò extern, que l'obra serà gestada.

És en aquesta acció d'expressar-se que l'artista sent plaer, benestar i alliberació i un profund sentit de connexió amb tot el que l'envolta.

Per tant, l'artista del qual parlo és aquell que crea des d'un estat que no és l'ordinari, sinó des d'un estat d'harmonia, connexió i integració. Un estat que es pot considerar extraordinari, un estat d'obertura que permet una expansió de la consciència i a on les experiències transpersonals són possibles i la creació es materialitza.

Aquest estat és una recerca que l'ésser humà ha buscat des de la prehistòria i s'ha vinculat a pràctiques sagrades, pràctiques que permetien l'experiència d'allò transcendent, experiències de plenitud i connexió. A través de cants, danses, músiques, tambors, recitacions de versos, i algunes vegades a través de plantes psicotròpiques, s'ha buscat induir la persona a aquestes experiències transpersonals mitjançant l'alteració dels ritmes corporals.

Actualment la busca d'aquest estat continua vigent. Algunes persones a través de l'alcohol i les drogues busquen sentir aquest estat d'obertura, plenitud, de fluir amb la vida, tenir experiències extraordinàries. Malauradament, aquesta recerca ha perdut el sentit sagrat i el respecte per aquest estat. La falta de consciència en l'ús d'aquestes substàncies poderoses per alterar la consciència i el seu abús acaben produint l'efecte contrari al que es pretén aconseguir a priori, ja que generen dependència i a la llarga, desconnexió.

L'artista crea des d'aquest estat d'obertura on es pot sintonitzar amb aquell ritme que pulsa tant el seu microcosmos com el macrocosmos que l'envolta, i és en aquell moment quan la creació es torna una realitat.

L'obertura del cos fa possible eliminar les barreres entre allò intern i allò extern a nosaltres, per ballar una mateixa dansa. Aquesta connexió i aquest vincle permetran crear una nova forma.

Això ens fa dir que l'artista, cada vegada que crea, gestiona un doble moviment aparentment contradictori, però que en l'activitat artística només és viscut com un de sol. Per una banda, la pràctica artística és una pràctica introspectiva, que va cap a dins, i per l'altra, és un acte expressiu, cap a fora. La conjugació d'aquests dos moviments simultanis és el que permetrà la creació.

Per això l'artista pot brindar noves creacions, perquè té aquesta capacitat de desfer barreres, de penetrar al centre de l'univers que es troba dins el seu cos per trobar allò més autèntic i original i en una acte de confiança i entrega, apropar-nos a una realitat invisible fins aleshores als nostres ulls.

Tota expressió emet una vibració. Com ja he dit, l'artista crea des d'un estat determinat, d'obertura i connexió, i per tant l'obra que produeix portarà incorporada aquest estat vibratori. Com més en harmonia i connexió estigui l'artista durant el seu procés creatiu, més neta i clara serà la vibració que emetrà.

Els éssers humans tenim la capacitat empàtica que ve donada per les neurones mirall. Aquesta capacitat farà que puguem comprendre l'altra persona gràcies els processos de ressonància que s'estableixen entre totes dues. Aquest fenomen també es pot posar de manifest quan observem una obra d'art. Quan observem una obra, gràcies a l'empatia, podem vibrar al mateix nivell que vibren l'artista i l'obra, i per tant, aquest fet pot portar-nos a un estat harmoniós, d'unió, lligat a experiències transpersonals.

Això ens fa veure que allò que expressa l'artista no és inofensiu, sinó que és capaç de moure'ns, per tant l'artista sap que la seva expressió tindrà unes conseqüències un cop emesa i per això ha de ser molt curós amb allò que pronuncia i com ho fa.

Durant el meu creixement artístic, he après de les diferents disciplines artístiques: dansa, música, teatre, arts plàstiques, *performances*... Cada una té unes característiques concretes que m'han donat una mirada diferent de la realitat. Durant el meu aprenentatge, vaig adonar-me de la separació que existeix entre les diferents disciplines que trobem a les arts. Per què els músics sovint desconeixen els artistes plàstics? Per què no havia conegut cap ballarí fins que vaig començar a fer dansa? Què passava entre les arts? Per què no dialoguem més els artistes entre nosaltres?

He suposat que de la mateixa manera que s'ha dividit el coneixement per àmbits, també s'han dividit les arts en disciplines i tècniques. Durant l'evolució de les arts, s'ha tendit a buscar allò que diferencia cada disciplina en comptes de buscar allò que les uneix. Aquesta fragmentació no existia en l'antiguitat, les arts estaven totes unides. En un ritual hi podíem trobar danses, cants, dibuixos, música, recitals, colors, vestuaris... Actualment, tots aquests components que formaven part d'un mateix ritual artístic s'han separat en

disciplines, cosa que dificulta la comprensió de l'essència artística. Després d'aquest distanciament que ha perdurat durant molt temps, potser caldria evolucionar conscientment cap a una visió més unitària per retornar la connexió amb allò més transcendent.

Actualment es comencen a buscar enllaços, formes de connectar les arts, però moltes vegades, des del meu punt de vista, el que es fa és tant sols acostar-les, sense integrar-les. El dibuix, la pintura, l'escultura, la dansa, el teatre, la música, el vídeo, la performance, etc. són diverses formes que adopta l'expressió artística. Formalment són molt diferents entre elles, però en realitat totes comparteixen una mateixa qualitat: el ritme que sustenta la creació i que ve donat per les eurítmies del cos de l'artista durant el procés creatiu.

Des del meu punt de vista, si volem connectar les arts, es necessita penetrar en la comprensió del ritme creatiu. És el ritme allò que tenen en comú totes les arts i per tant el que permetrà una bona connexió entre elles, donarà pas a la multidisciplinarietat i permetrà accedir a noves formes de transdisciplinarietat.

A través del ritme podrem donar resposta a les noves necessitats expressives que sorgeixen, crear noves formes que donin resposta a aquest moment actual en què les barreres entre les arts es dilueixen, en què la interdisciplinarietat, la multidisciplinarietat i la transdisciplinarietat estan a l'ordre del dia, en què l'artista s'adequa al mitjà que necessita segons sigui allò que ha a dir i el sentit que li vol donar.

Cal un treball d'autoconeixement per tal d'arribar a connectar amb el nostre propi ritme intern, un treball que no és fàcil, necessita una pràctica contínua, per desenvolupar i afinar el nostre sentir intern, aquell sentir més enllà dels sentits convencionals i que és el que ens permetrà experimentar la connexió amb el tot i crear una nova forma.

L'eina que he escollit per a endinsar-me a la recerca del ritme intern, és el traç.

Un traç tant pot ser un so, un gest, un clic d'una foto.. En aquesta tesi m'he centrat en aquell traç gràfic que genera un rastre, que es pot realitzar amb diversos materials. No és el mateix traçar amb un llapis que traçar amb l'aigua, o traçar sobre un suport petit que sobre un de gran, en vertical o en

horitzontal. Tota eina de traç i tot suport que s'utilitzi donarà unes connotacions determinades al resultat final.

L'acte creatiu es produirà en el moment en què sorgeix el contacte del llapis sobre el paper, un contacte que no deixa de ser res més que la continuació d'aquesta vibració del cos que neix de la pulsio interior. És en aquest contacte que s'iniciarà la dansa creativa, aquesta eurítmia que es veurà plasmada en el rastre que deixa el llapis sobre el paper.

Mentre traço puc sentir el lligam que hi ha entre la superfície on traço, l'eina de traç, el meu cos i allò que m'envolta. Tot allò que sento dins i allò que passa a fora de mi mateixa es retroalimenta i es connecta, fins que arriba un moment que desapareix la distància entre el dins i el fora, tot forma part d'un tot, que inspira i expira i que es mou orgànicament deixant un rastre del seu fluir a través del traç.

Cada traç serà irrepetible i únic, el ressò d'un moment i un estat creatiu determinat. Com a artista, busco el meu traç, aquell traç que traspuï autenticitat, que em representi com a individu i em connecti amb el meu entorn. Cada vegada que traço em pronuncio, m'expresso. Sento que el traç és la meua llengua, una llengua que em permet expressar tot allò que sóc, allò autèntic, d'una manera directa i que m'aporta benestar i plenitud cada vegada que m'expresso. Tota aquesta experiència em fa sentir que traçar pot esdevenir un camí de coneixement.

Per a mi, doncs, traçar no només és una tècnica, sinó que correspon a un estat d'integració i obertura de la consciència. Una obertura que m'aporta coneixement i que em permet créixer. Tot coneixement és una interpretació de la realitat. Traçar és una forma d'interpretar la realitat de la mateixa manera que les ciències i les humanitats també ho són, però amb el traç ho experimento d'una manera directa i en primera persona.

Durant el procés creatiu experimento la llibertat, em permeto seguir aquell ritme que emana del meu interior. Un ritme vital que brolla de dins meu. Si el segueixo mentre traço, el resultat sempre és una composició harmònica. Això és així perquè la vida té una tendència a l'equilibri i el fet de seguir el ritme sempre condueix a una composició equilibrada i harmoniosa.

El contacte amb el ritme original pot retornar-nos a un equilibri primigeni i restablir l'harmonia. ¿Com seria el món si tots estiguéssim en contacte amb



aquest ritme essencial, amb aquesta vibració, amb aquest moviment essencial?

El coneixement de l'eurítmia pot ser el millor al·licient per construir un món on tots estiguem en consonància i harmonia, on no hi hagi cap tipus de separació entre allò intern i allò extern, on tot s'entengui com una unitat harmònica i funcioni conjuntament sense provocar desequilibris, fruits d'aquesta desconexió amb el nostre propi ritme intern.

Acabo aquesta conclusió amb una història que m'ha servit d'inspiració, que m'ha fet reflexionar i m'ha ajudat a entendre com el contacte amb allò més essencial té la capacitat de restablir l'harmonia.

Quan una dona d'una tribu d'Àfrica sap que està embarassada, s'endinsa a la selva amb altres dones i juntes resen i mediten fins que apareix la cançó del nen. Saben que cada ànima té la seva pròpia vibració que expressa particularitat, unicitat i propòsit. Les dones entonen la cançó i la canten en veu alta. Després retornen a la tribu i l'ensenyen a tots els altres.

Quan neix el nen, la comunitat s'ajunta i li canten la seva cançó. Després, quan el nen comença la seva educació, el poble s'aplega i li canta la seva cançó. Quan s'inicia com a adult, la gent s'aplega novament i canta. Quan arriba el moment del seu casament, la persona escolta la seva cançó. Finalment, quan l'ànima se'n va d'aquest món, la família i amics s'apropen al seu llit, igual que pel seu naixement, per acompanyar-lo en la seva transició.

En aquesta tribu d'Àfrica hi ha una altra ocasió en la qual els pobladors canten la cançó. Si en algun moment durant la seva vida la persona comet un crim o un acte social aberrant, se'l porta al centre del poblat i la gent de la comunitat forma un cercle al seu voltant.

Llavors li canten la seva cançó.

La tribu reconeix que la correcció per les conductes antisocials no es el càstig, és l'amor i el record de la seva verdadera identitat. Quan reconeixem la nostra pròpia cançó ja no tenim desig ni necessitat de fer res que pogués fer mal als altres. (Alonso, 2011, p.86)

ANNEX

## ANNEX

En aquest apartat presentaré alguns dels projectes realitzats per investigar i aprofundir en la recerca realitzada.

De tots els projectes que he dut a terme, només he escollit els que m'han aportat comprensions clau per escriure aquesta tesi. Les conclusions extretes d'aquestes pràctiques s'han vist reflectides als apartats 4, 5 i 6.

## IMPULSOS

*Lloc de realització: Facultat de Belles Arts (Universitat de Barcelona).*

*Data: 2009-2010.*

*Material utilitzat: Creta sobre paper. 100x70cm.*

*Col·laboració: Alba Casaramona i David Roca.*

### Descripció del projecte

Es tracta d'una sèrie de dibuixos amb els quals busco deixar rastre de la pulsio que m'impulsa a traçar.

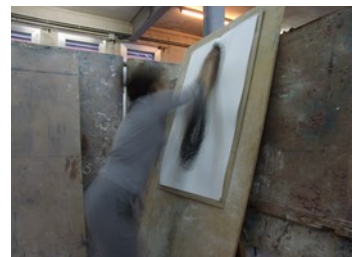
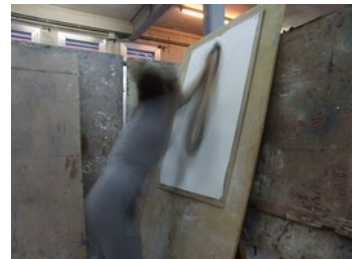
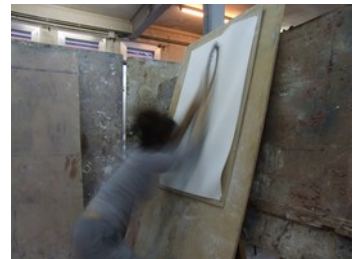
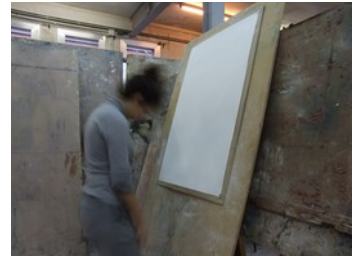
Per iniciar aquests dibuixos, em posava davant del paper en blanc a on volia traçar fins que naixia aquella pulsio interior i la traslladava al paper per fer-la visible.

En aquests treballs va ser important escollir el material de traç, concretament vaig escollir la creta negra. No volia utilitzar colors perquè volia saber tot allò que podia donar de si el material de traç, conèixer bé totes les qualitats de moviment que podia adquirir amb aquell material. Traçava sobre paper blanc 100x70. El color blanc del paper era molt important ja que el blanc sempre em trasllada directament a la sensació d'un lloc verge, per estrenar, on tot pot ser possible.

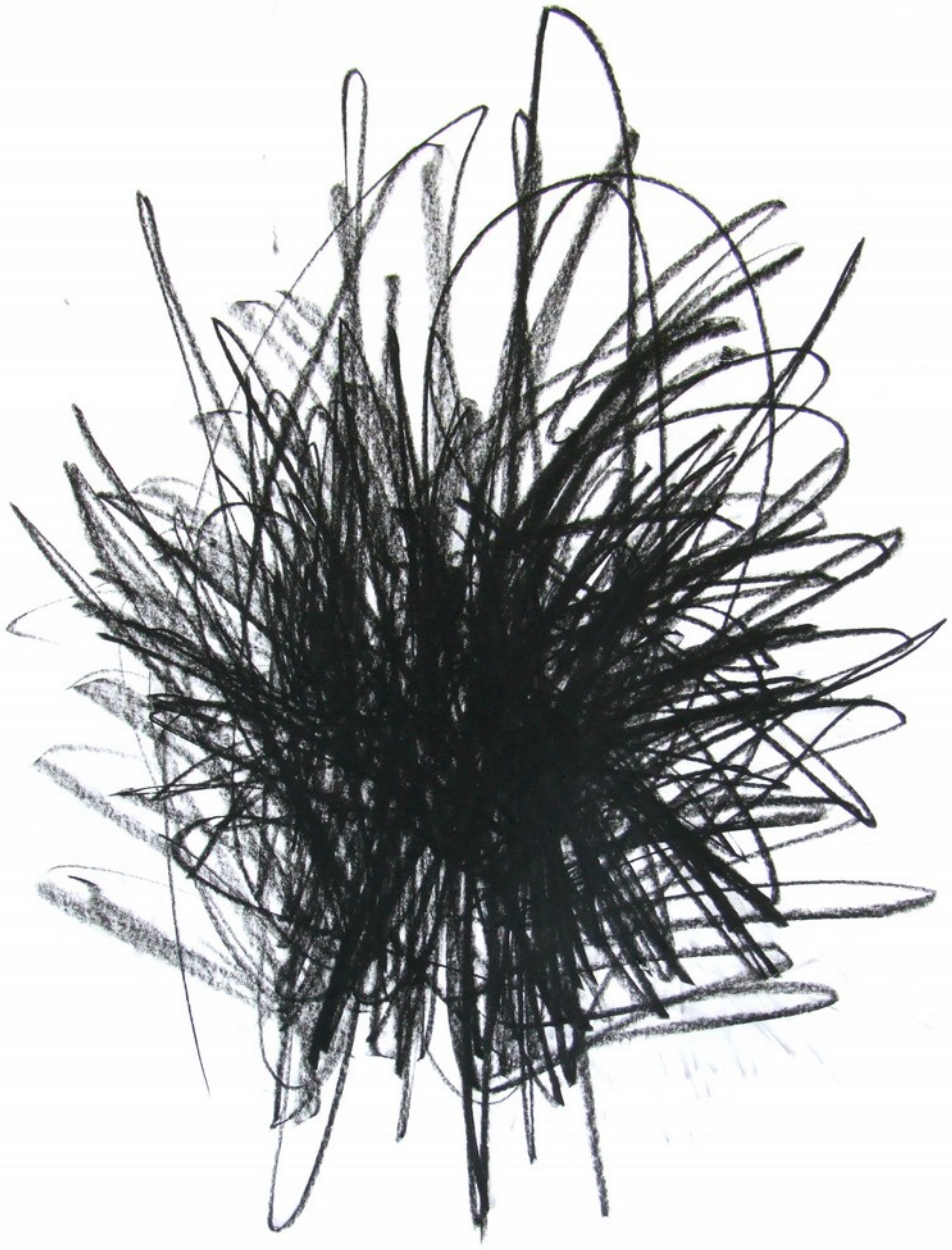
Poc a poc el paper se'm va tornar petit. Necessitava una superfície més gran per poder traçar amb tot el meu cos.

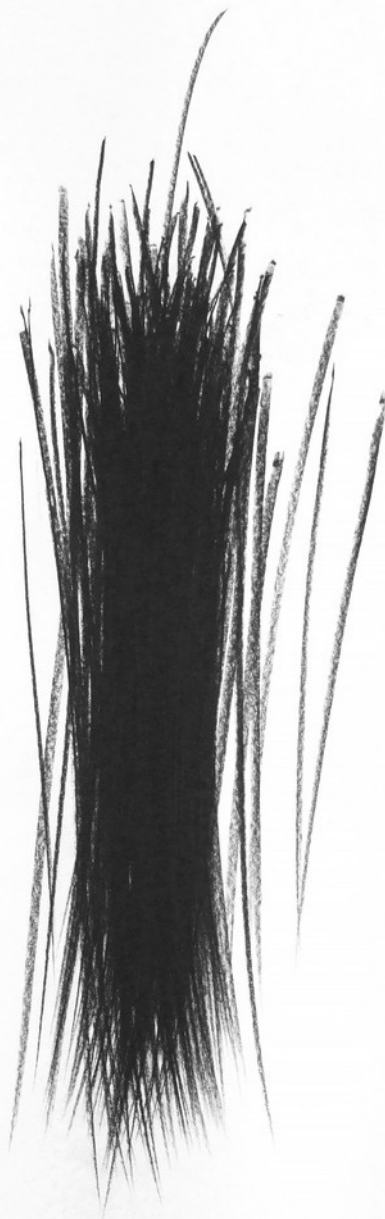
### Aportacions per a la recerca

Amb aquesta experiència, vaig aprendre a reconèixer el moviment subtil que movia el meu cos i fer-lo visible amb el traç. Aquí vaig descobrir la importància d'un estat concret per iniciar la pràctica que em permetés reconèixer allò autèntic que hi havia dins meu i que volia expressar-se.



Desenvolupament d'un impuls. 2009. Arxiu de l'autora.





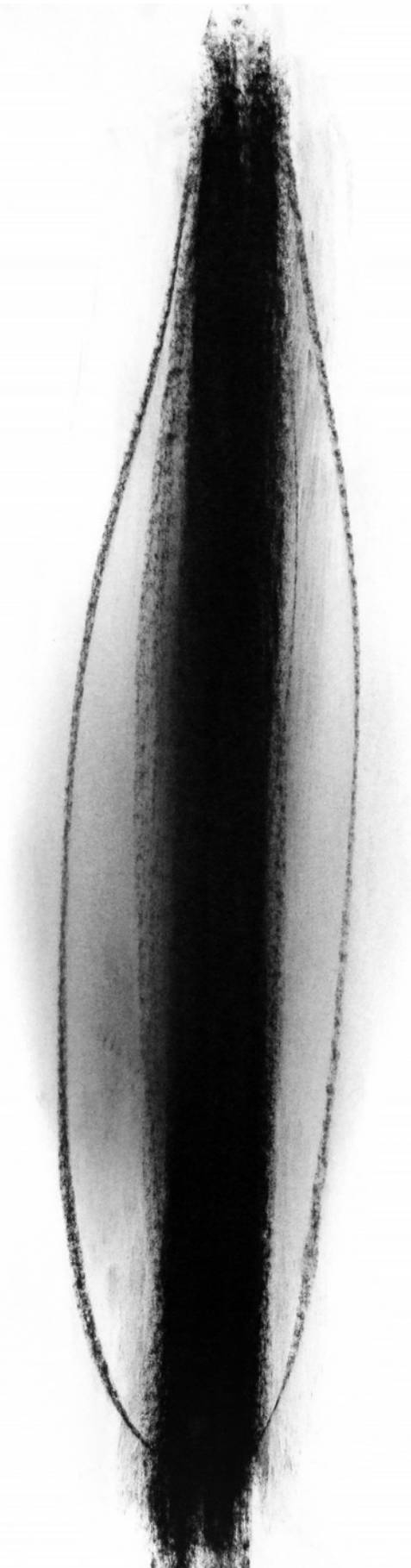
























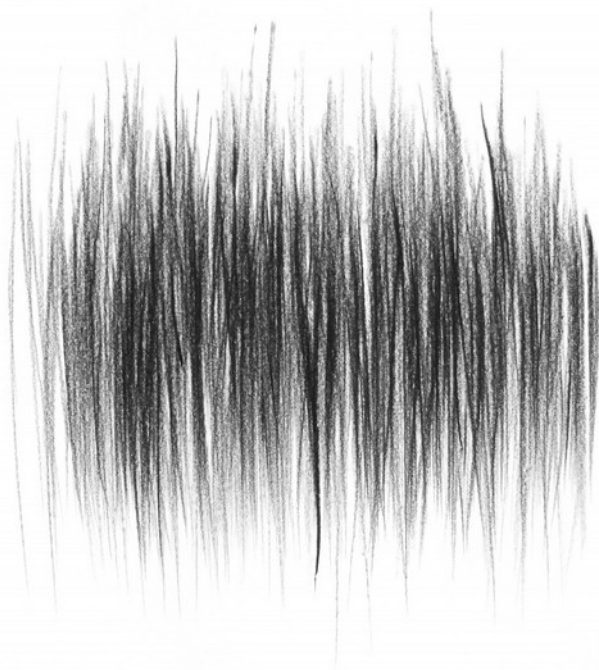
















## EURÍTMIES DEL TRAÇ n°6

*Lloc de realització: Valderobles.*

*Data: 2010.*

*Material utilitzat: Creta sobre paper. 300X300cm.*

*Registre fotogràfic.*

*Col·laboració: Laia Vaquer, Hugo Roglán i Anna Celma.*

### Descripció del treball

Després de la sèrie impulsos, vaig sentir que necessitava més espai per traçar. Els papers 100x70 centímetres se'm feien petits. Per això vaig decidir preparar-me "tatamis" de paper a terra, d'una mida de 300x300 centímetres, on tot el meu cos es podia expressar lliurement. Poc a poc el procés creatiu es va anar convertint en una pràctica més física, per a la qual necessitava cada vegada més preparació física i consciència corporal. Per això, durant el desenvolupament del projecte Eurítmies, vaig començar a establir una metodologia de treball que em permetés preparar els diferents nivells del cos (físic, mental i espiritual) abans d'iniciar la pràctica creativa.

Per desenvolupar la metodologia preparatòria, vaig utilitzar diverses preparacions utilitzades en la gimnàstica i l'esport, escalfaments de cos i de veu per músics, meditacions, treballs per desenvolupar la intuïció, etc. Totes aquestes pràctiques em varen ajudar a trobar un estat d'equilibri intern i a la vegada van fer possible l'obertura necessària per sentir el moviment del meu cos, aquella vibració-energia que sentia dins meu i que tenia la necessitat d'expressar-se a través de tot el meu cos.

### Aportacions per a la recerca:

Amb aquest projecte, es va forjar la meua metodologia de treball, que encara avui dia utilitzo i que es va adequant a cada pràctica creativa que realitzo.



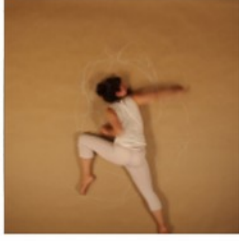
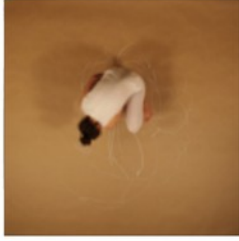
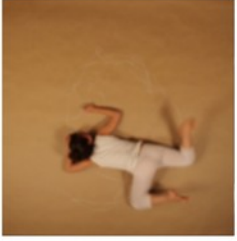
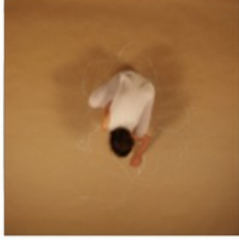
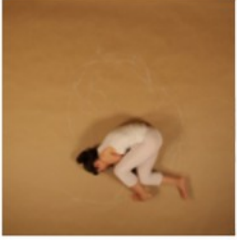
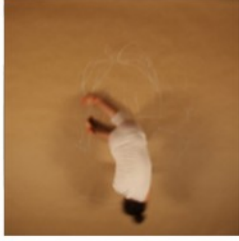
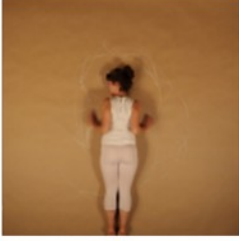
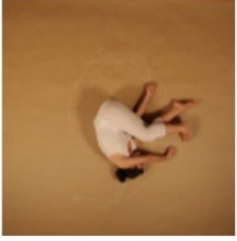
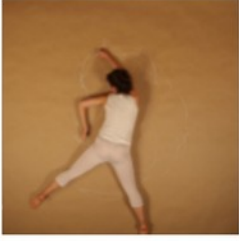
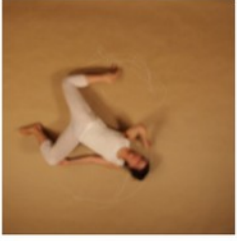
Preparació de l'eurítmia 6. 2010. Arxiu de l'autora.

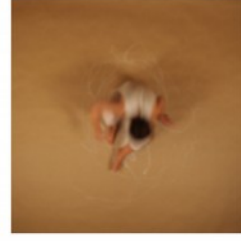
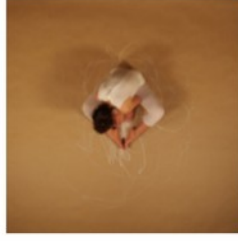
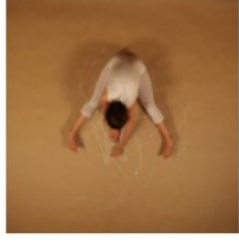
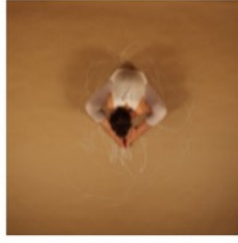
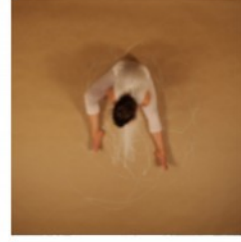
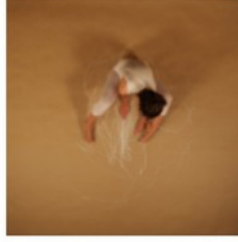
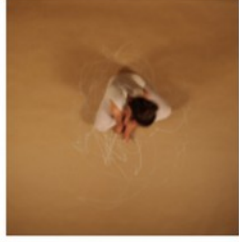
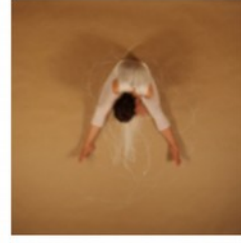
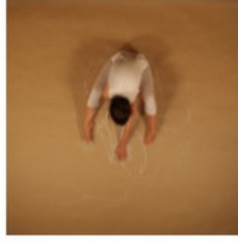
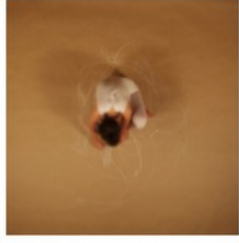
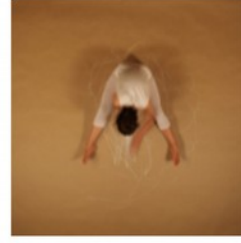
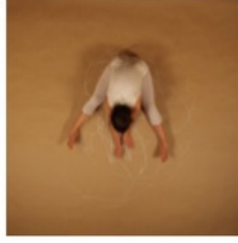
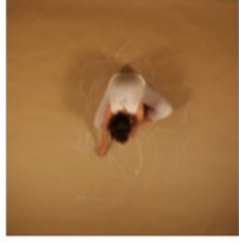
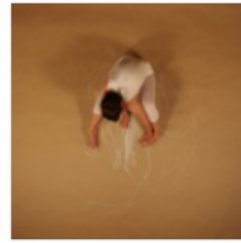
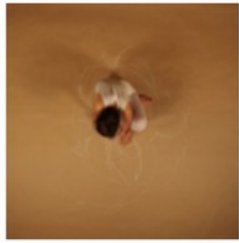
Pàgines següents

Desenvolupament de l'eurítmia 6. 2010.  
Dibuix permormàtic. 300X300cm.  
Fotografies de: Laia Vaquer i Hugo Roglán.

































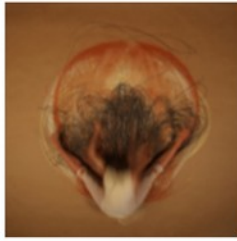
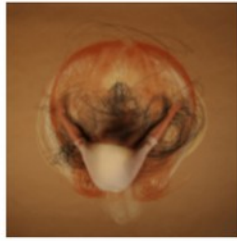
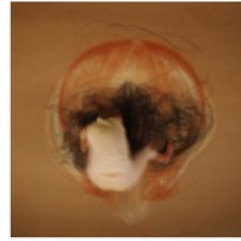
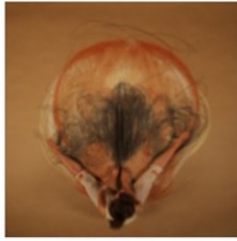
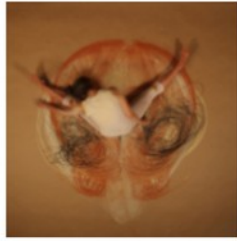
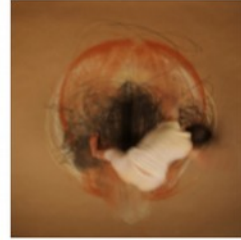
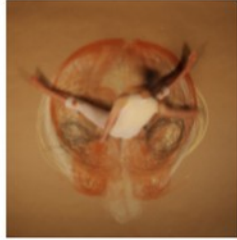
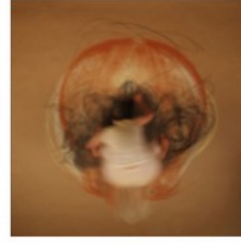
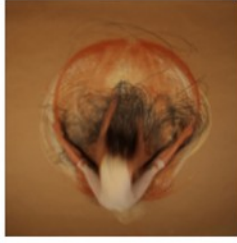
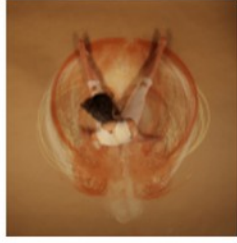
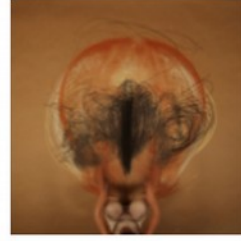
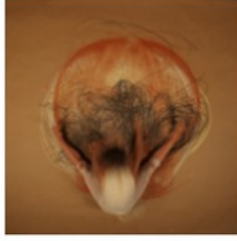
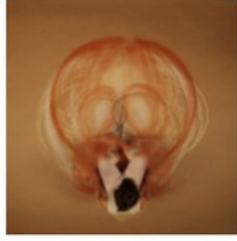
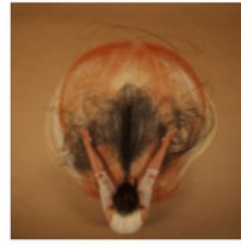
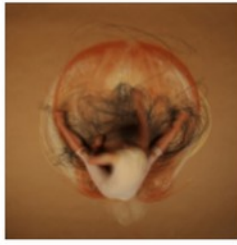
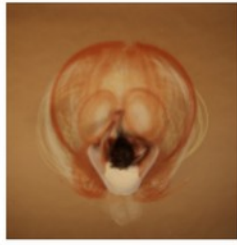


































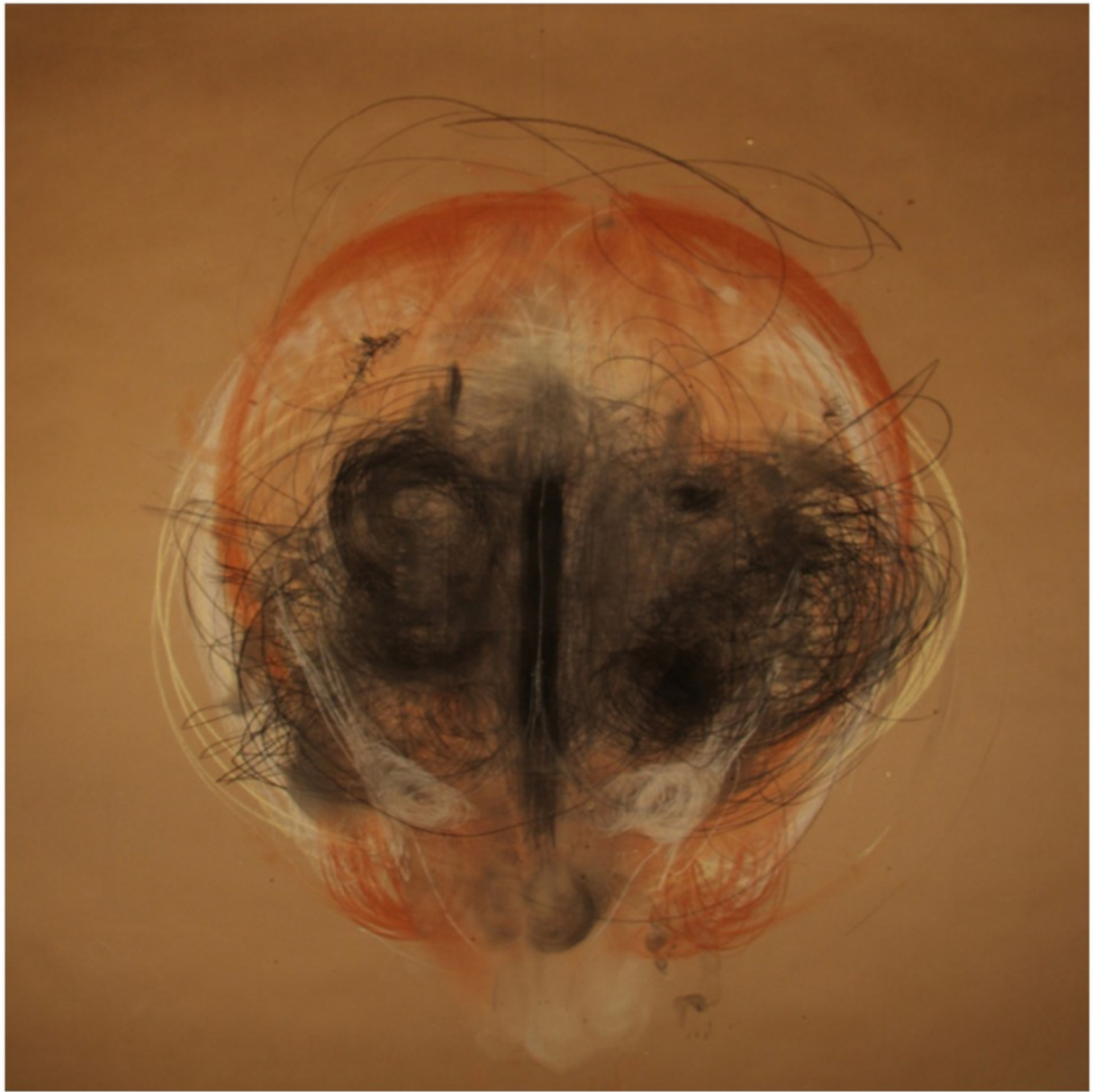














# TRANSPARENT

*Lloc de realització: Estudi de 510 vídeos (Girona).*

*Data: 2012*

*Material utilitzat: Pintura sobre metacrilat, 200x100cm.*

*Registre en vídeo: 22 minuts.*

*Exposició: Beca-Ajuda Joan Pujol Sureda. Fundació Fita, Girona.*

*Col·laboració: 510 Vídeos i Sergi Gómez.*

## Descripció del projecte

Aquest projecte neix de la necessitat de voler ser transparent. Volia veure cada moviment que feia: els moviments de la meua cara, els del meu cos, el moviment de la meua expressió... volia ser conscient de tot allò que em passa quan m'obro i em deixo expressar lliurement sense amagar res. Per fer-ho visible, vaig decidir traçar sobre un suport transparent (metacrilat), nua i davant la càmera perquè es pogués veure tot el que emanava del meu interior durant el procés creatiu, sense distraccions visuals. Però, tot i que anés nua i el suport fos transparent, això no era garantia que ho mostrés tot. La transparència, per a mi, venia donada no només pel suport transparent i la nuesa, sinó també per aquella decisió interna d'obrir-me interiorment.

En aquest projecte, va ser molt important treballar l'*obertura* a nivell extern i intern. Aquesta decisió conscient d'obrir-me la vaig concretar amb un gest, el moment que destapo el pot de pintura i allò més íntim i essencial és expressat. Amb aquesta peça vaig aconseguir fusionar el meu cos amb la meua expressió, aconseguint ser creació i creadora al mateix moment.

## Aportacions per a la recerca

Aquest projecte va permetre'm donar claredat i més consciència al procés creatiu, concretament ser molt conscient del moment en què m'obro, no només a nivell físic i visual, sinó a nivell intern. Una obertura que farà possible que la creació es pugui iniciar. Una altra de les coses que va fer visible aquesta peça, és el poder experimentar el procés creatiu com a acte d'harmonització on conviuen a la vegada el creador (artista), la creació (l'expressió de l'artista) i l'obra creada en un mateix pla.

Pàgines següents

Fotogrames del vídeo *Transparent*. 2012.  
Vídeo 510 Vídeos. Obra de l'autora.















# EXISTEIXO

*Lloc de realització: Estudi de Gravació 510 vídeos*

*Data: 2012*

*Material utilitzat: Retoladors i pintura sobre paper vegetal 200x100cm.*

*Registre en vídeo: 23 minuts.*

*Col·laboració: 510 Vídeos i Sergi Gómez.*

## Descripció del projecte

Aquest projecte neix de la necessitat de treballar la *presència* durant tot el procés creatiu. Moltes vegades, mentre traço, puc perdre la concentració, distreure'm, o treballar per inèrcia sense adonar-me d'allò que estic fent. En aquest treball, vaig decidir que volia ser conscient de tot allò que passava durant el procés creatiu. Per no despistar-me, vaig crear un mantra, és a dir, vaig escollir una paraula que em repetiria durant tot el procés per tal de no despistar-me de l'acció que estava realitzant. Aquest mantra va ser: *existeixo*. D'aquesta manera vaig poder viure tot el procés creatiu conscientment.

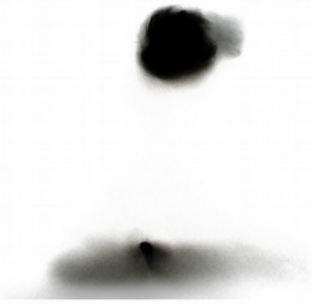
Un altre dels punts importants d'aquest projecte va ser treballar amb materials translúcids i transparents.

## Aportacions per a la recerca

En aquest projecte vaig prendre consciència de l'estat creatiu, aprendre a mantenir-lo i no distreure'm. A més, durant el procés creatiu també vaig adonar-me de com en l'estat creatiu es possible accedir als registres o camps akàshics, assolint diferents coneixements sobre l'ésser humà, la seva evolució... D'aquests registres n'he parlat més àmpliament al capítol “El retrobament amb la saviesa interior. Penetrant als registres Akàshics”. Dins el punt 5.5.

Pàgines següents

Fotogrames del vídeo Existeixo. 2012.  
Vídeo 510 Vídeos. Obra de l'autora.













## TRAÇANT ELS RIUS

*Lloc de realització: Rius de Girona- Onyar, Galligants, Güell i Ter.*

*Data: 2014*

*Material utilitzat: Enregistraments audiovisuals.*

*Exposició: Filtres APPart. Bòlit: Centre d'Art Contemporani de Girona*

*Col·laboració: Sergi Gómez.*

### Descripció del projecte

En aquest projecte es buscava aconseguir traçar amb l'aigua dels quatre rius que travessen la ciutat de Girona. El Galligants, el Güell, l'Onyar i el Ter.

Per poder traçar sobre l'aigua, una superfície que era efímera i en moviment constant, vaig necessitar primer de tot conèixer com eren aquelles aigües que circulaven pel mig de Girona, com era el seu moviment i els seus corrents. Per fer-ho, vaig decidir entrar-hi a dins i caminar al llarg d'ells, i així conèixer també el seu recorregut, saber per on circulaven i en quines condicions es trobaven. Abans de fer-ho, em vaig informar del seu estat, parlant amb diferents historiadors i biòlegs de la zona.

Caminant vaig veure la trista realitat dels rius que circulen per la ciutat. Rius que han perdut el seu moviment natural perquè s'ha forçat els seus cabals a circular entre murs de formigó, ponts subterranis i altres edificacions, cosa que ha provocat la desaparició dels seus meandres i la seva naturalesa.

Un cop fets els estudis previs, vaig decidir buscar aquells llocs més adients per fer l'acció. Volia unir-me als corrents i llavors traçar conjuntament amb l'aigua. Per poder traçar vaig aprendre a formar part del corrent, ja que només des de dins del riu podia canviar de direcció el flux de l'aigua i poder generar una nova forma conjunta.

### Aportacions per a la recerca

Estudiar l'aigua em va ajudar a entendre el moviment de la vibració que sento al meu interior quan traço. Igual que l'aigua d'un riu, allò que s'expressa dins meu no ho puc retenir. Si vull traçar la vibració que mou el meu cos, haig d'aprendre a sentir les direccions del ressò d'aquella vibració, fusionar-me amb ella per tal d'elaborar una peça conjuntament, igual que passa quan vols traçar amb un element viu i efímer com és l'aigua corrent d'un riu.

Pàgines següents

Traçant el Güell 1 i 2.  
Dibuixos performàtics. 2014.  
Fotografies: Sergi Gómez.

Traçant l'Onyar 1 i 2.  
Dibuixos performàtics. 2014. Fotografies:  
Sergi Gómez.

Traçant el Galligants 1, 2 i 3.  
Dibuixos performàtics. 2014.  
Fotografies: Sergi Gómez.

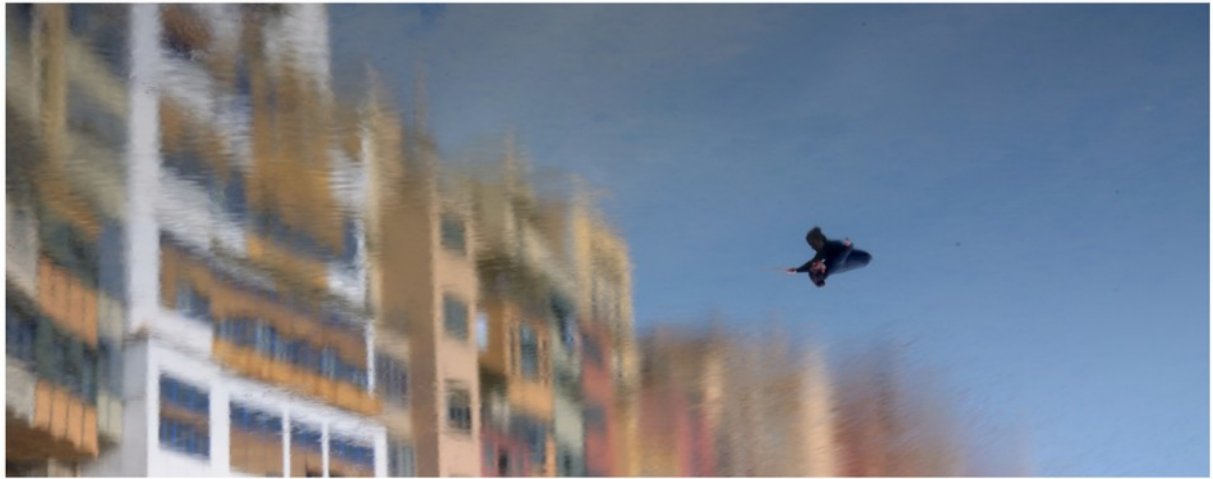
Traçant el Ter 1, 2, 3 i 4.  
Dibuixos performàtics. 2014.  
Fotografies: Sergi Gómez.

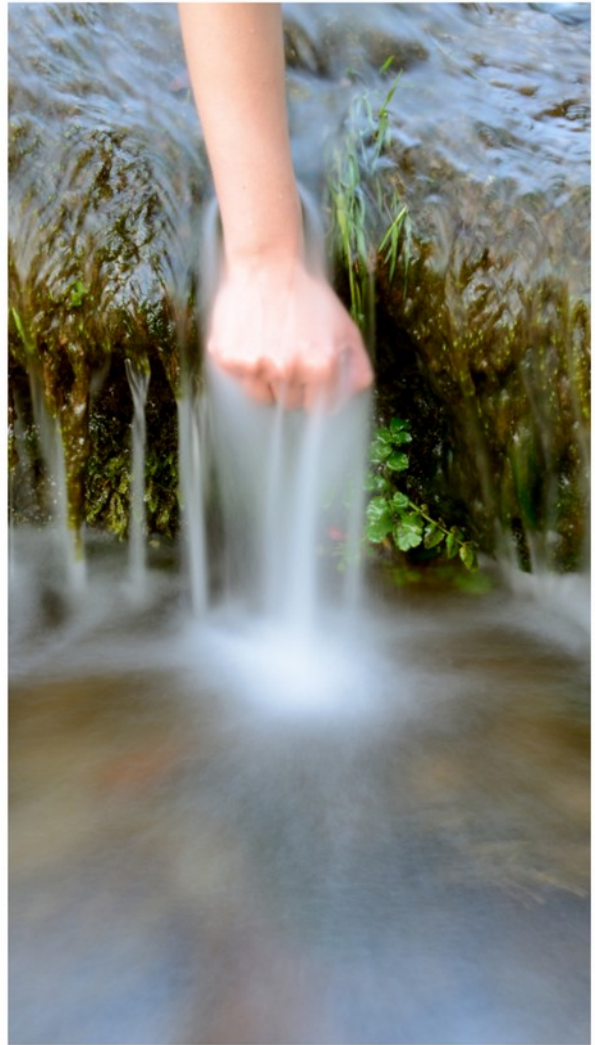






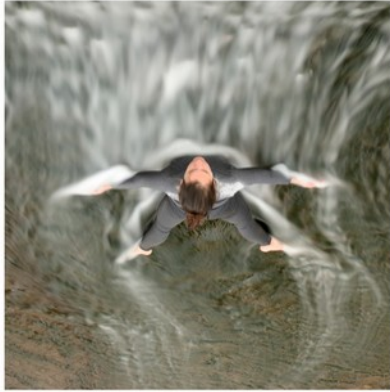
















## TRAÇANT AMB LA MAR

*Lloc de realització: Sant Martí d'Empúries, L'Escala*

*Data: 2014*

*Material utilitzat: Llapis, tinta, tinta de calamar, fotografia.*

*Exposició: Beca Primavera 2014. Casa Forestal, Sant Martí d'Empúries.*

*Col·laboració: Sergi Gómez*

### Descripció del projecte

Aquest projecte el vaig desenvolupar durant la residència artística a Sant Martí d'Empúries que em va atorgar l'ajuntament de L'Escala, de maig a juliol del 2014. Feia vida a la Casa Forestal, una casa situada davant la mar, podia sentir la remor de les onades constantment, i al costat de les ruïnes d'Empúries, lloc del primer assentament dels grecs a la península Ibèrica.

En aquest projecte, vaig decidir estudiar el moviment del mar. Volia entrar en ressonància amb l'espai per tal de poder crear una obra que estigués en sintonia amb l'espai, i per això cada matí, en aixecar-me, em preparava per sentir aquell subtil moviment que feia moure el meu cos quan sentia el mar. Deixava ressonar al meu interior aquell moviment i el plasmava a l'exterior a través del paper i del llapis. També vaig traçar dins el mar, amb un paper resistent a l'aigua i tinta de calamar, per aprendre a traçar conjuntament amb el seu moviment. Volia entendre els corrents del mar i els seus moviments, per tal de poder utilitzar-los a favor i no en contra seu.

Una altra de les parts importants del treball va ser caminar al costat del mar cada dia. Caminava per entrar en sintonia amb l'entorn. Volia fer una obra que fes visible aquests instants d'harmonia on sents que formes part de l'entorn i l'entorn de tu.

### Aportacions per a la recerca

Amb aquesta residència, vaig afinar el meu sentir intern, vaig aprendre a llegir l'eurítmia del mar per tal de poder-la plasmar i a la vegada treballar conjuntament amb un altre element. També vaig aprofundir en la comprensió del flux de l'aigua i les seves direccions, aprendre a respectar-les per poder crear conjuntament.



Traçant amb tinta de calamar. Dibuix performàtic. 2014.  
Fotografia: Sergi Gómez.

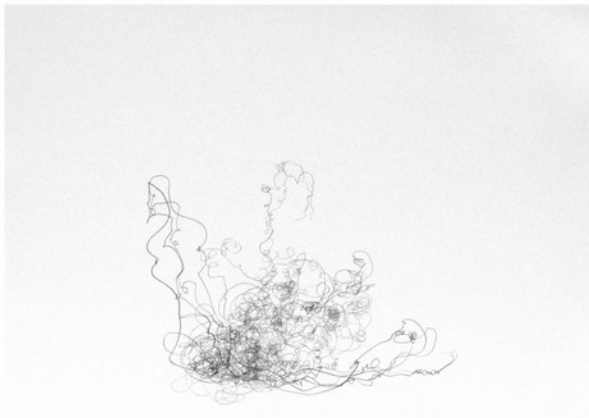
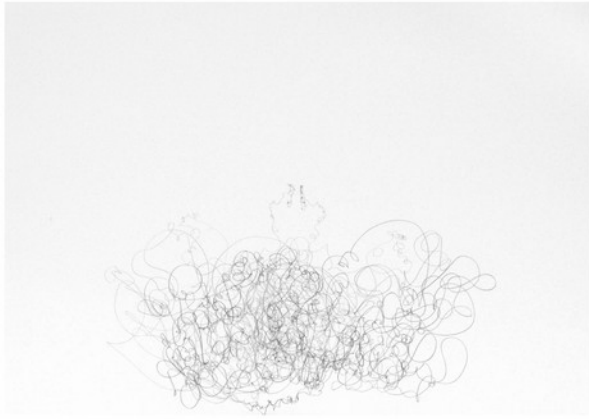
#### Pàgines següents

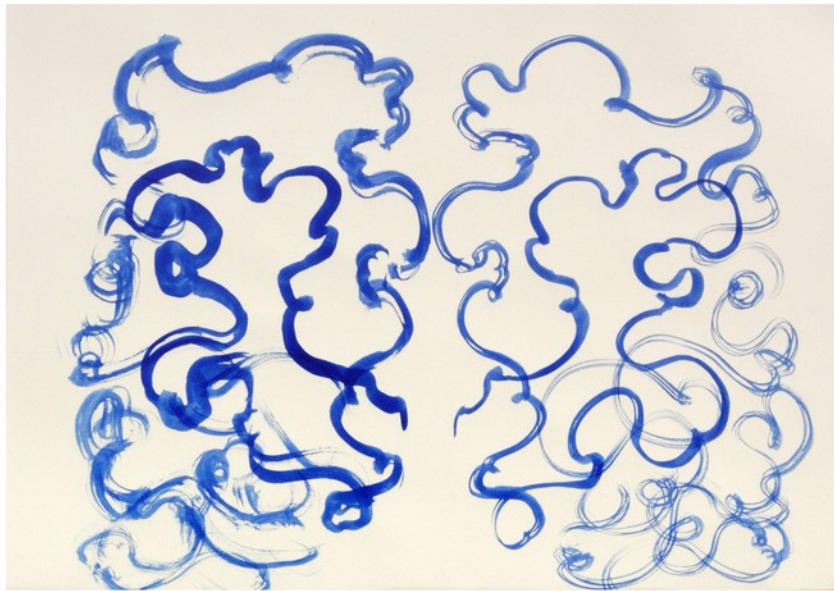
Imatges de la 1 a la 6. El moviment del mar. 2014. Estudis de moviment. Llapis sobre paper. 33x46 cm. Obres de l'autora.

Imatges 7 i 8. El moviment del mar. 2014. Estudis de moviment. Tinta xinesa sobre paper. 33x46 cm. Obres de l'autora.

Traçant la mar. 2014.  
Sèrie de vuit fotografies performàtiques.  
Fotografia: Sergi Gómez.



















## TRAÇANT L'ALTRE

*Lloc de realització: MAC- Centre d'Art Contemporani de Mataró.*

*Data: 11 de Maig 2015*

*Material utilitzat: Retoladors i pintura sobre metacrilat, 200x100cm.*

*Col·laboració: Sergi Gómez*

### Descripció del projecte

Després d'haver traçat el meu ritme i el ritme de la mar i dels rius em preguntava si podia traçar el moviment d'una altra persona. ¿Podia empatitzar amb la persona que tenia al davant i captar el moviment que em generava la relació amb ella? Què provocava en el meu cos sentir una altra persona?

Així doncs, vaig decidir traçar aquells ritmes que mouen el meu cos quan m'obro a sentir una altra persona.

### Aportacions per a la recerca

En traçar, vaig adonar-me que quan escolto l'altra persona, en realitat em sento més a mi mateixa, sento dins meu aquell moviment que em genera l'altre. Sentir l'altre em fa ser més conscient de mi.

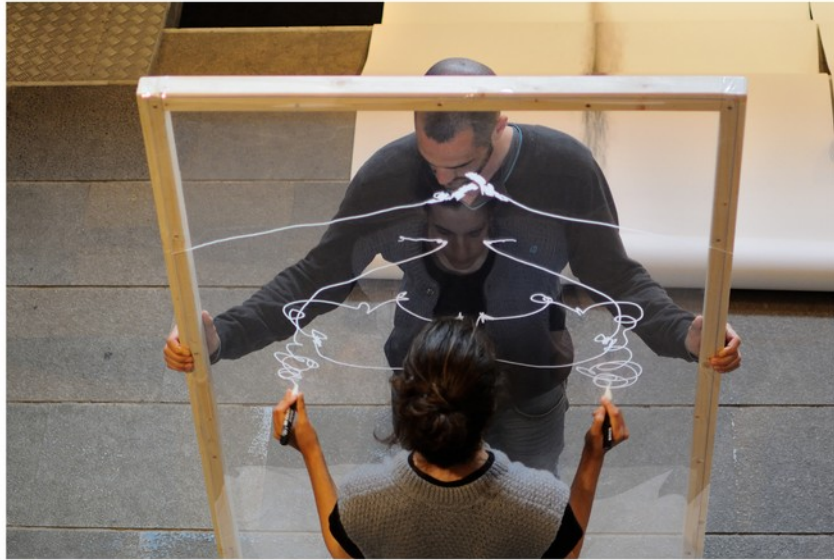
També vaig poder entendre de prop com funcionava l'empatia, aquella capacitat que em permet escoltar l'altre i que trobarem explicada al capítol 6.



Desenvolupament de la performance. Traçant l'altre. 2009. Fotografia: Sergi Gómez.

Pàgina següent

Desenvolupament de la performance. Traçant l'altre. 2009. Fotografies: Sergi Gómez.







## TRAÇANT DES DE L'ORIGEN

*Lloc de realització: Casa dels meus pares. Torroella de Montgrí.*

*Data: 2015.*

*Material utilitzat: Pintura sobre paviment de formigó.*

*Registre en vídeo: 10 min.*

*Col·laboració: Sergi Gómez.*

*Dins el projecte Gran Tour.*

### Descripció del projecte

El Grand Tour era una ruta a peu en forma d'espiral que sortia de la Nau Còclea, centre de Creació Contemporània que es dedica a la investigació, producció i exhibició de projectes de cultura i art contemporanis a Camallera, el dia 26 d'Agost i arribava a Sant Feliu de Guixols el 13 de setembre, recorrent 350 quilòmetres a través de l'Alt Empordà, el Baix Empordà, la Garrotxa, Osona, el Gironès i La Selva. A cada etapa d'aquest viatge, el Grand Tour era rebut per un artista o grup d'artistes, que tenia quelcom a compartir amb els caminants.

Jo era una de les artistes que hi va participar. Vaig realitzar una *performance* a Torroella de Montgrí. Aquesta peça va ser molt significativa per a mi perquè es feia al pati de la casa on em vaig criar i per tant mostrava una de les part més íntimes als espectadors, el meu origen.

### Aportacions per a la recerca

Aquesta acció va ser una peça clau que em va ajudar a sentir-me integrada a tota la meua història personal i vital i per tant, a posicionar-me per tal de redactar les conclusions finals d'aquesta tesi doctoral.



Detalls de la *performance Traçant des de l'origen*. Fotografies: Sergi Gómez.

Pàgines següents

Fotogrames del vídeo *Traçant des de l'origen*. 2015. Vídeo Sergi Gómez. Obra de l'autora.

















# EPÍLEG

Fer aquesta recerca m'ha donat l'oportunitat de dedicar un temps a investigar, pensar i reflexionar sobre la creació artística.

Inicialment, estava previst presentar la tesi el 2017, però per motius acadèmics i canvis de plans, no ha sigut possible. Així és que en el seu moment es va haver de prendre una decisió i es va escollir tirar endavant la tesi i acabar-la.

Sóc conscient que li ha faltat uns mesos, anys i fins hi tot tota una vida per madurar i poder desenvolupar tots aquells temes que he tocat, o he intuït, en algun dels capítols, però que no he arribat a aprofundir.

Sento que aquest treball és només el principi del meu doctorat. A partir d'ara continuarà, però el següent apartat potser ja no serà escrit ni pronunciat, sinó que serà viscut en silenci i en la intimitat.



# BIBLIOGRAFIA

## REFERÈNCIES

### Llibres

- Ashton, A. (2005). *El Armonògrafo. Las matemáticas de la Música*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.
- Bachman, M.L. (1991). *Dalcroze today, an education through and into music*. New York: Oxford University Press. Traducció: David Parlett.
- Capra, F. (2009). *En Ressonància. Noves fronteres de la ciència, art i pensament*. Barcelona: Arts santa Mònica, Departament de Cultura i Mitjans de Comunicació de la Generalitat de Catalunya.
- Cheng, F. (2007). *Cinco Meditaciones sobre la Belleza*. Madrid: Ediciones Siruela. Traducció: Anne-Hélène Suárez Girard.
- Coroze, S. R. (1980). *Euritmia: Un nuevo arte del movimiento*. Barcelona: Publicacions de l'Associació d'Escoles Waldorf. Traducció: Francisco Fígols.
- DECat. Coromines, J. (1991) *Diccionari etimològic i complementari de la llengua catalana*. (6 ed). Barcelona: Curial Edicions Catalanes.
- Dürckheim, K. (2008). *Hara, Centro Vital del hombre* (9a ed). Madrid: Ediciones Mensajero. Traducció del francès: Concha Quintana.
- Emoto, M. (2012). *Mensajes del Agua*. (9a ed). Barcelona: La liebre de Marzo. Traducció: Miren Gazau.
- Freinet, C. (1970) *Los métodos naturales. II. El aprendizaje del dibujo*. Barcelona: Editorial Fontanella/Estela.
- Godwin, J. (1996). *Alquimia miscal. Cuadernos de la Gnosis 7*. Guatemala: Symbolos. Traducció: Héctor V. Morel.
- Godwin, J. (2009). *Armonía de las Esferas. Un libro de consulta sobre la tradición Pitagórica en la música*. Girona: Atalanta. Traducció Maria Tabuyo i Agustín López.
- Güell, X. (2015). *La Música de la Memoria*. Barcelona: Galaxia Gutenberg, S.L.
- Ingold, T. (2007). *Lines: A brief history*. Oxon: Routledge.
- Jauset, J.A. (2013). *Cerebro y música, una pareja saludable*. Editorial Círculo Rojo.

- Jenny, H. (2004). *Cymatics. A Study of Wave. Phenomena and Vibration*. (2a ed). Hong Kong: Macromedia Publishing.
- Judith, A. (2000). *Nueva guía de los chacras. Las ruedas de la energía vital*. Buenos Aires, Argentina: Ediciones Robin Book. Traducció: J.A. Bravo.
- Llongueres, J. (2002). *El ritme: en l'educació i formació general de la infantesa*. Barcelona: DINSIC Publicacions Musicals, S.L i Institut Joan Llongueres.
- Mamine, K. (2014). *El movimiento vital*. Barcelona: Editorial Icaria.
- Michaux, H. (2006). *Ideogramas en china. Captar mediante trazos*. Madrid: Circulo de Bellas Artes.
- Oliva, S. (1992). *La mètrica i el ritme de la prosa*. Barcelona: Quaderns Crema.
- Perrault, C. (1981). *Compendio de los diez libros de Arquitectura de Vitruvio*. València: Artes Gráficas Soler, S.A. Traducció: Joseph Castañeda.
- Prieto, M<sup>a</sup>. J. (2015). *Texts de classe de l'assignatura L'Evolució del pensament biològic*. Facultat de Biologia, Universitat de Barcelona.
- Quintilià, M. F. (1961). *Escriptors Llatins: Institució Oratòria. Vol. I*. Barcelona. Fundació Bernat Metge. Traducció: Josep M<sup>a</sup> Casas i Homs.
- Racionero, L. (2008). *Textos de estética taoista*. Madrid: Alianza Editorial.
- Root-Bernstein, R. I. M. (2000). *El secreto de la creatividad*. Barcelona: Editorial Kairós. S. A. Traducció: David González Raga i Fernando Mora.
- Ruiz, P. J. (2006). *El Chamán. Terapia, arte y ritual*. Barcelona: Ediciones Fapa, S.L.
- Salvat-Papasseit, J. (1975). *Mots propis i altres proses*. Barcelona: Edicions 62.
- Schmidt, J. (2001). *Isadora Duncan. Bailar el movimiento del universo*. Buenos Aires, Argentina: Editor SA Javier Vergara. Traducció: Maria Gregor.
- Scholfield, P. H. (1971). *Teoría de la proporción en Arquitectura*. Barcelona: Editorial Labor, S.A. Traducció Luis Recasens i M. Queipo de Lana.
- Schwenk, T. (2009). *El caos sensible*. (2a ed). Madrid: Editorial Rudolf Steiner. Traducció: Miguel M. Falero del Pozo i Pilar Suanzes de M. Falero.
- Societat Antroposòfica General. (2010). *La antroposofia y el Goetheanum. Una introducción*. Dornach, Suïssa. Goetheanum.
- Steiner, R. (1977). *Eurythmieformen, zu den wochensprüchendes antroposophischen seelenkalenders*. (2a ed). Dornach, Suïssa: Editorial Rudolf Steiner.
- Steiner, R. (2003). *Blackboard Drawings 1919-1924*. Dornach, Suïssa: Rudolf Steiner Press.
- Tatarkiewicz W. (2000). *Historia de la estética I. La estética antigua* (2a ed). Madrid: Akal Ediciones. Traducció: Danuta Kurzyca.



- Vitruvi, M. L. (2011). *Los diez libros de Arquitectura. (8a de )*. Madrid: Alianza. Traducció: José Luis Oliver Domingo.
- Wilber, K. (2001). *Una teoría del todo*. Traducción David González Raga. Barcelona: Editorial Kairós, S.A.
- Zinke, J, Johannes, A, Patzlaff, R. (2001) *Luftlautformen sichtbar gemacht : Sprache als plastische Gestaltung der Luft*. Stuttgart: Freies G.

## Revistes

- Alonso, P. (2011). Canción Africana. *Athanos*, "86", 94.
- Amela, V.M. (2011) El universo suena y cada persona tiene un sonido. Entrevista a Néstor Eidler. *La Vanguardia*, 14 d'Abril 2011. Contraportada.
- Botinas, T. (2015). Entrevista a Denys Blacker. *Empordà Guia*, "33", 20-21.
- Capra, F. (2009). La cerca de l'harmonia en l'art i la ciència de Leonardo da Vinci. *En Ressonància*, 15-27. Barcelona: Arts Santa Mònica. Generalitat de Catalunya.
- Dennis K. L. (2010). Conciencia cuántica: reconciliar ciencia y espiritualidad para nuestro(s) futuro(s) evolutivo(s). *World Futures*, "66". 511-524.
- García, L. (2012). Performance: Del físic a l'etéric. *Corpologia*, "6", 47.
- Porter, M. (2011). Jordi Savall. Mestre Alquimista. *440 clàssica*, "1", 25-30.
- Sanchís, I.(2012). *Todo está conectado y nada desaparece*. Entrevista a Ervin László. *La Vanguardia*, 16 d'Agost 2012.

## Tesis

- Lega, F. (2013). *Cimática como herramienta de expresión artística*. Tesis Doctoral. Facultat de Belles Arts. Universitat de Barcelona. Barcelona.
- Vallespir, C. (2005). *Hacia una espiritualización de la material a través de l'arquitectura, estudio y aplicación de método Eurítmico de Rudolf Steiner como herramienta para la observación y creación arquitectónica, en conversación con las de la modernidad*. Tesis Doctoral. Facultat d'Arquitectura i Urbanisme. Universitat Politècnica de Catalunya. Barcelona.
- Viñao, S. (2010). *Del arte a la educación: las potencialidades plásticas y pedagógicas de la estética taoísta*. Tesis Doctoral. Facultat de Belles Arts. Universitat de Granada. Granada.

## Recursos electrònics

- Annan, Kofi (2001). Discurs durant la recollida del *Premi Nobel de la Pau* a Oslo, Noruega, de: [http://www.nobelprize.org/nobel\\_prizes/peace/laureates/2001/annan-lecture.html](http://www.nobelprize.org/nobel_prizes/peace/laureates/2001/annan-lecture.html)
- Bárcena, H. (2008). De la danza derviche. *Institut d'Estudis Sufís de Barcelona*, de: <http://www.instituto-sufi.blogspot.com.es/2008/07/de-la-danza-derviche.html>
- Diccionario de Psicología (2006-2015) *Letra P, pulsión (Trieb)*, de: <http://www.psicopsi.com/Diccionario-psicologia-letra-P-pulsion-Trieb-terminos-psicologia>
- Guri, A. (2014). *La sardana, danza simbolica*, de: <http://www.symbolos.com/nota06.htm>
- Iacoboni, M., Molnar-Szakacs, I., Gallese, V., Buccino, G., Mazziotta, J. C., Rizzolatti, G. (2005). *Grasping the Intentions of Others with One's Own Mirror Neuron System*. *PLoS Biol*, 3(3), e79, de: <http://www.journals.plos.org/plosbiology/article?id=10.1371/journal.pbio.0030079>
- Julián, E. (2014). *Bioacústica: ¿Porque es importante permitir que el sonido de la tierra forme parte de nuestra vida?* de: <http://www.soundandlife.com/index.php?page=Aplicaciones&menu=6>
- Martínez, D., Botiva, Á. (2007). *Introducción al arte rupestre*, de: <http://www.rupestreweb.info/introduccion.html>
- Empúries- Museu d'Arqueologia de Catalunya, de: <http://www.mac.cat/Seus/Empuries>
- Obligado, R. (2004). Etimología y breve historia del vocablo “pulsión” de la Antigüedad a nuestros días. *Alcmeon. Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica* (vol. 19), “1”, 56-61, de: [http://www.alcmeon.com.ar/19/08\\_pulsion\\_obligado.pdf](http://www.alcmeon.com.ar/19/08_pulsion_obligado.pdf)
- O'Dempsey, K. (2015). *Performance drawing installation artist*, de: <http://www.kellieo.com/bio/cv/>
- O'Hara, M. (2012). *Statement*, Life transmission: attention and performative drawing, de: <http://www.morganohara.com/statement.html>
- Peerna, J. (2015). *Bio*, de: <http://www.jaanikapeerne.net/#!bio/ch1v>
- Ponce, A. Fregoso, N. (2015). *Toroides humanos y su funcionamiento*. *Psicogeometría*, de: <http://www.psicogeometria.com/toroideshumanos.html>
- Reznikoff, I. (2005). On Primitive Elements of Musical Meaning, *JMM: The Journal of Music and Meaning*, “3”, sec 2.1, de: <http://www.musicandmeaning.net/issues/showArticle.php?artID=3.2>

Rossem, K. (2011). *¿Qué es un diálogo socrático?* Revista Digital del CEP de Alcalá de Guadara (vol I), n<sup>o</sup>9, de:

[http://www.socratischgesprek.be/teksten/artikel\\_SG\\_Spaans.pdf](http://www.socratischgesprek.be/teksten/artikel_SG_Spaans.pdf)

Watts, M. (1891). Visible Sound-Voice-Figures. *Century Magazine*, "42", 37-44, de:

<https://www.archive.org/stream/centuryillustrat42newyuoft#page/36/mode/1up>

Wlodarczak, G. (2015). *Statement*, de:

<http://www.gosiawlodarczak.com/Pages/Statement.html>

### Diccionaris:

DIEC. Institut d'Estudis Catalans(2007) *Diccionari de la llengua Catalana*. (2a ed), de:

<http://www.dlc.iec.cat/>

GDLC. Enciclopèdia Catalana.(1998). *Gran diccionari de la Llengua Catalana*. (1a ed.), de:

<http://www.diccionari.cat>

DRAE. Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española*. (22.a ed.), de:

<http://www.rae.es/rae.html>

Termcat, Centre de Terminologia de la Generalitat de Catalunya. (2015). *CercaTerm*, de:

<http://www.termcat.cat/ca/Cercaterm/>

## CONSULTES

### Llibres

- Abdounur, O.J. (2010). Razones, proporciones y pensamiento proporcional en la música pitagórica: un abordaje histórico-didáctico. *La proporción: arte y matemáticas, 61-85*. Barcelona: Serie didáctica de las matemáticas. Editorial Graó, d'Iríf, S.L.
- Alió, M. (1955). *Los espacios de la Voz*. Barcelona: Casa Beethoven
- Asociación de Colegios Waldorf. (1982). *Antroposofía, un conocimiento integral del hombre*. Madrid: Integral.
- Bailey, L. (2013). *El libro de los mandalas. Patrones del Universo*. Editorial Vallromanès, Barcelona: Editorial Alcanto. Traducció: Elena Almirall Arnal.
- Barenboim, D. (2008). *El so de la vida: el poder de la música*. Barcelona: Edicions 62, S.A.
- Barral, X. (1989). *Història Universal de l'Art. Volum II. L'Antiguitat Clàssica*. Barcelona: Editorial Planeta.
- Capra, F. (2000). *El tao de la física*. Màlaga: Sirio.
- Chun-Tao Cheng, S. (2001) *El Tao de la Voz. La vía de la expresión verbal. Técnica occidental y prácticas orientales para educar la voz cantada y hablada*. Madrid: Gaía Ediciones.
- Cirlot, J.E. (2010). *Diccionario de símbolos*. Madrid: Editorial Siruela.
- Colombo, R., Muller. B. *Traces de rêves. Peintures sur écorce des Aborigènes d'Australie*. Gollion-Ginebra: Infolio Editions. Musée d'Ethnographie de Genève.
- De Kleen, T. (1987). *Mudras. Gestos rituales y simbólicos de los sacerdotes budistas y shivaistas*. Girona: Editorial Força. Traducció: Associació de Yoga Integral de Girona.
- De Zegher, C. Teicher, H. (2005). *3 X Abstraction. New methods of Drawing. Hilma Af Klint. Emma Kunz and Agnes Martin*. Nova York: Yale University Press and The Drawing Center.
- Dewey, J. (2008) *El Arte como experiencia*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica. Traducció: Jordi Claramonte.
- Fraïsee, P. (1976). *Psicología del ritmo*. Madrid: Ediciones Morata S.A. Traducció: Dolores Blasco.
- Godwin, J. (1995) *Alquimia miscal. Cuadernos de la Gnosis 6*. Guatemala: Symbolos. Traducció: Héctor V. Morel.
- Guayabero, O. (2014). *Traç. El dibuix com a eina de coneixement*. Catàleg de l'exposició comissariada per Òscar Guayabero. Barcelona: Exposició produïda per Arts Santa Mònica.

- Harner, M., Halifax, J., Grof, S. (1998) *El viaje del chamán: curación, poder y crecimiento personal*. (3a ed.) Barcelona: Editorial Kairós. Traducció: Enric Tremps.
- Huxley, A., Maslow, A.H., Bucke, R. y otros. (1980). *La experiencia mística y los estados de conciencia*. Barcelona: Editorial Kairós. Traducció: David Rosenbaum.
- Klint, H. (2013) *Hilma af Klint. Pionera de la abstracción*. Catàleg de l'exposició comisariada per Iris Müller-Westermann en col·laboració amb Jo Widoff. Exposició produïda per Moderna Museet. Estocolm. Traducció: Fernando Quincoces, Lambe y Nieto.
- Lonsdale, S. (1993). *Dance and Ritual Play in Greek Religion*. USA: The Johns Hopkins University Press.
- Lucile, E. (1999) *Vidas de los grandes artistas del siglo XX*. Barcelona: Ediciones Polígrafa.
- Markessinis, A. (1995). *Historia de la danza desde sus orígenes*. Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz S.L.
- Mees-Cristeller, E. (2009). *Arte curativo y curación artística*. Sugerencias para arteterapeutas. Editorial Arteterapia el Puente Traducció: Arthur Matheu.
- Noguchi, H. (1980). Actuar de acuerdo con el deseo corporal. Facsimil Zensai, "17". Barcelona: Francisca Garrido Quintana.
- Poveda, L. (2011). *Conciencia, energía y pensar místico*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Ràfols, A. (1994). *D'un mateix traç: dietari (1978-1982)*. Barcelona: Edicions 62.
- Rappaport, R. A. (2001). *Ritual y religión en la formación de la humanidad*. Madrid: Cambridge University Press. Traducció: Sabino Perea.
- Sanchís, I. (2012). La melodía que emite el corazón es preciosa. Entrevista a Patrick Drouot, doctor en Ciencias Físicas. *La Vanguardia*, 19 de Març 2012. Contraportada.
- Sanchís, I. (2007). Podemos reprogramar nuestro cerebro para cambiar el comportamiento. Entrevista a Joe Dispenza. *Magazine La Vanguardia*, 20 d'Abril 2008.
- Sanchís, I. (2012). Según te mueves cambian tu mente y tus emociones. Entrevista a Garceiela Figueroa, bailarina, coreógrafa y terapeuta psicocorporal. *La Vanguardia*, 9 d'Abril 2012. Contraportada.
- Scott, A. (1984). *Eurythmy as visible singing, Vol. I*. (3a ed.). Stourbridg, W.M., England: The Anderida Music Trust.
- Shiller, F. (2005). *Kallias, Cartas sobre la educación estética del hombre* (2a reimpressió). Rubí, Barcelona: Anthropos Editorial. Traducció: Jaime Feijóo i Jorge Seca.
- Schlemmer, O. (1987). *Escritos sobre arte: pintura, teatro, danza, cartas y diarios*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- Steiner, R. (2005) *Eurythmy as visible speech*. Weobley Herefordshire, Regne Unit: Anastasi Ltd. Traducció: Alan Stott, Corallee Schmandt i Maren Stott.

Steiner, R. (1984). *La Eurítmia como canto visible*. (4a ed.) Valldoreix: Cuadernos Pau de Damasc. Traducció Miguel López-Manresa.

Tolrà, J. (2014) *Josefa Tolrà. Mèdiu i artista*. Mataró: ACM Associació per a la Cultura i l'Art Contemporani. Ajuntament de Mataró.

Uzutsu, T. (2003). *Sufismo y Taoismo* (2 vol). Madrid: Editorial Siruela.

## Recursos electrònics

Alanus Hochschule:

<http://www.alanus.edu/eng/>

ACMA. Asociación Científica de Medicina Antroposófica en España:

<http://www.acdema.org/euritmia-curativa.html>

Biodanza:

<http://www.biodanza.org>

Braunstein N.A. *La traducción de lo intraducible en psicoanálisis* (traducció de l'expressió freudiana trieb per pulsó), de:

[http://www.ub.edu/las\\_nubes/archivo/siete/nubesyclaros/Braunstein7.htm](http://www.ub.edu/las_nubes/archivo/siete/nubesyclaros/Braunstein7.htm)

Cymascope, sound made visible:

[http://www.cymascope.com/cyma\\_research/history.html](http://www.cymascope.com/cyma_research/history.html)

Cymatics, sacred geometry:

<http://timberwolfhq.com/cymatics-sacred-geometry-dna/>

Danses Gurdjieff:

<http://ggurdjieff.es/>

Escola Waldorf el Til·ler:

<http://www.escolawaldorf.org/nweb/index.php>

Jackson Pollock:

<https://www.youtube.com/watch?v=bSjY4e7NqTo>

Resonancias: La Capilla de Rosslyn:

<http://aeternam-arquitectura.blogspot.com.es/2012/12/resonancias-la-capilla-de-rosslyn-o-la.html>

Vallmajó, L. Filòpolis. *Freud. Elements de teoria psicoanalítica*, de:

<http://www.xtec.cat/~lvallmaj/barrinou/freud.htm>

# ICONOGRAFIA

## INTRODUCCIÓ

Fig. 1. *Euritmies del traç, n°6*. 2010. Dibuix performàtic. Creta sobre paper. 250x250cm. Obra de l'autora.

## 1 LES FONTS DE L'EURÍTMIA

Fig. 1.1. *Sense títol*. 2014. Creta sobre paper. 50x60cm. Alanus Hochschule. Obra de l'autora.

Fig. 1.2. *El Goetheanum*. 2012. Dornach (Suïssa). Arxiu de l'autora.

Fig. 1.3. *Dibuixant dins el temple d'Esculapi*. Ruïnes d'Empúries. 2014. Beca Primavera. Sant Martí d'Empúries. L'Escala. Arxiu de l'autora.

Fig. 1.4. Andrea Heidekorn. *Dibuix de pissarra de les capes del cos segons l'antroposofia*. 2014. Color vermell (cos físic), color verd (cos eteri) color blau (cos astral), color groc (jo). Alanus Hochschule. Arxiu de l'autora.

Fig. 1.5 i 1.6. Johannes Dominik Weber. *Euritmista - Michaela Prader*. 2015. Graduació de Bachelor d'Euritmia. Imatges cedides per l'Alanus Hochschule.

Fig. 1.7. Robert Fludd. *Utriusque Cosmi*. 1617. Gravet.

Fig. 1.8, 1.9, 1.10 i 1.11. *Vibracions 1, 3, 17 i 31*. 2007. Fotografies. Obres de l'autora.

Fig. 1.12. Thomas Schmid. *Espirals de Tarxien*, de:  
<http://pladelafont.blogspot.com.es/2012/11/la-diosa-en-las-islas-de-malta-y-gozo.html>

Fig. 1.13. *Espirals del llibre de Durrow*. The Art of the celts, de:  
<http://grahameatkinson.com/wp/the-celts/the-art-of-the-celts/>

Fig. 1.14. *Imatge de Shiva de Nataraja*. Pixabay, de:  
<https://pixabay.com/es/shiva-diosa-deidad-la-india-indio-67703/>

Fig. 1.15. *Imatge Mandala Sri Yantra*. Imatge d' Ars Gravis, de:  
<http://www.arsgravis.com/?p=146>

Fig. 1.16. *Experiment de Lissajous. Figures de Lissajous*. Ashton, A. (2005). El Armonógraf. Las matemáticas de la Música. Ediciones Paidós Ibérica. Barcelona. (p. 20)

Fig. 1.17, 1.18 i 1.19. *Dibuixos realitzats amb l'harmonògraf*. Ashton, A. (2005). El Armonógraf. Las matemáticas de la Música. Ediciones Paidós Ibérica. Barcelona. (p. 30, 33 i 61)

Fig. 1.20. *Harmonògrafs*. Ashton, A. (2005). El Armonógraf. Las matemáticas de la Música. Ediciones Paidós Ibérica. Barcelona. (p. 25)



- Fig. 1.21. *Figures de caleidòfon*. Ashton, A. (2005). El Armonógrafo. Las matemáticas de la Música. Ediciones Paidós Ibérica. Barcelona. (p. 51)
- Fig. 1.22 i 1.23. *Patrons de Ernst F. F. Chladni*. 1787. Centro virtual de divulgación matemática, de: [http://divulgamat2.ehu.es/divulgamat15/index.php?option=com\\_content&view=article&id=8698:10-noviembre-2008-pequeterremotos&catid=67:ma-y-matemcas&directory=67](http://divulgamat2.ehu.es/divulgamat15/index.php?option=com_content&view=article&id=8698:10-noviembre-2008-pequeterremotos&catid=67:ma-y-matemcas&directory=67)
- Fig. 1.24. *Patrons de Ernst F. F. Chladni*. 1787. Ashton, A. (2005). El Armonógrafo. Las matemáticas de la Música. Ediciones Paidós Ibérica. Barcelona. (p. 52)
- Fig. 1.25. Superfícies vibrants de Chladni. 1787. Ashton, A. (2005). El Armonógrafo. Las matemáticas de la Música. Ediciones Paidós Ibérica. Barcelona. (p. 53)
- Fig. 1.26. Eidòfone. 1891. Watts, M. (1891). Visible Sound-Voice-Figures. Century Magazine, "42", de: <https://archive.org/stream/centuryillustrat42newyuoft#page/36/mode/1up>
- Fig. 1.27. Forma de falguera. 1891. Watts, M. (1891). Visible Sound-Voice-Figures. Century Magazine, "42", de: <https://archive.org/stream/centuryillustrat42newyuoft#page/36/mode/1up>
- Fig. 1.28. Hans Jenny. *Patró de Cimàtica*. Diàmetre: 50 cm. Jenny, H. (2004). Cymatics. A Study of Wave. Phenomena and Vibration. (2a ed). Hong Kong: Macromedia Publishing. (p.45).
- Fig. 1.29. Hans Jenny. *Patró de cimàtica*. Llum reflectida a una petita mostra d'aigua (1,5 cm de diàmetre). Jenny, H. (2004). Cymatics. A Study of Wave. Phenomena and Vibration. (2a ed). Hong Kong: Macromedia Publishing. (fig.126)
- Fig. 1.30. Alexander Lauterwasser. *Vibracions en aigua*. Wasser Klang Bilder, de: <http://www.wasserklangbilder.de/>
- Fig. 1.31. *Cristall d'aigua al sonar Simfonia n.40 en sol menor de Mozart*. Emoto, M. (2003) Mensajes del Agua. La liebre de Marzo. Barcelona. Traducció: Miren Gazau. (p.79)
- Fig. 1.32 i 1.33. *Cristalls d'aigua formats després d'exposar l'aigua a les paraules: Thank you (gràcies en anglès) i You fool (estúpid) respectivament*. Emoto, M. (2003) Mensajes del Agua. La liebre de Marzo. Barcelona. Traducció: Miren Gazau. (p.95 i 96)
- Fig. 1.34. *Desenvolupament en l'aire de les formes de la lletra O*. Formes Eurítmiques del so. Zinke, J, Johannes, A, Patzlaff, R. (2001) Luftlautformen sichtbar gemacht: Sprache als plastische Gestaltung der Luft. Stuttgart: Freies Geistesleben.
- Fig. 1.35. *Forma a l'aire de la lletra P*. Formes Eurítmiques del so. Zinke, J, Johannes, A, Patzlaff, R. (2001) Luftlautformen sichtbar gemacht: Sprache als plastische Gestaltung der Luft. Stuttgart: Freies Geistesleben.
- Fig. 1.36. *Forma Eurítmica de Rudolf Steiner. Lletra T*. Printerest, de: <https://www.pinterest.com/strikkemarie/eurythmy/>
- Fig. 1.37. Rudolf Steiner. Figures de l'eurítmia. Antroposophische Gesellschaft in Deutschland, de: <http://www.anthroposophie-muenchen.de/Eurythmiefiguren.294.0.html>

- Fig. 1.38. *Mènade orgiàstica*. Còpia romana d'un original de Cal·límac del S. V aC. Marbre. Roma, Museus Capitolins. Barral, X. (1989). *Història Universal de l'Art. Volum II. L'Antiguitat Clàssica. Grècia, Roma i el Món Mediterrani*. Barcelona: Editorial Planeta (p. 179)
- Fig. 1.39. *Quatre dones ballant una dansa ritual*. Lonsdale, S.(1993). *Dance and Ritual Play in Greek Religion*. USA: The Johns Hopkins University Press. (p. 101)
- Fig. 1.40. *Sardanes*. Aplec de Santa Caterina. 2000. Foto cedida per Sergi Gómez.
- Fig. 1.41. *Colla Continuitat. Punts lliures*. Espai Ter. Torroella de Montgrí, 2012. Foto cedida per Ana Victòria Paul.
- Fig. 1.42. Guillaume Dumazet. Dervixos, Sivas. Turquia, de:  
<http://www.geo.fr/fonds-d-ecran/peuples-et-scenes-de-vie/les-derviches-tourneurs>
- Fig. 1.43. Amir Kaufmann. *Moviments de Gurdieff. Moviments anteriors i posteriors*. 2014. Gurdieff movements. <http://gurdjieff-movements.net/movements/earlier-and-later>.
- Fig. 1.44. *Dances de Paneurítmia*. Muntanyes de Rila. Bulgària, de:  
<https://earthenergyreader.wordpress.com/tag/paneurhythmy/>
- Fig. 1.45 i 1.46. Melaine Mc Donald. *Eurítmistes*. 2015. Imatges cedides per Melaine Mc. Donald.
- Fig. 1.47. Anton Josef Trčka. *Grup d'Eurítmistes*. Eurythmie. 1926. Monika Faber, Museum Baden-Baden, de:  
<https://www.tumblr.com/search/anton%20josef%20tr%C4%8Dka>
- Fig. 1.48. *Victòria de Samotràcia*. 220-190 aC. Marbre, 2,45 m d'alçada. París, Louvre. Barral, X. (1989). *Història Universal de l'Art. VolumII. L'Antiguitat Clàssica. Grècia, Roma i el Món Mediterrani*. Barcelona: Editorial Planeta. (p. 214)
- Fig. 1.49. *Les sis postures de H. C. Agrippa*, de:  
[http://www.uciimtorino.it/matematica/proporzioni\\_corpo\\_umano.htm](http://www.uciimtorino.it/matematica/proporzioni_corpo_umano.htm)
- Fig. 1.50. *Kouros d'Anavyssos (Tenea)*. 520 aC. Marbre 194cm d'alç. Atenes, Museu Arqueològic Nacional. Barral, X. (1989). *Història Universal de l'Art. VolumII. L'Antiguitat Clàssica. Grècia, Roma i el Món Mediterrani*. Barcelona: Editorial Planeta. (p. 65)
- Fig. 1.51. *Apol·lo Sauròcton "Apol·lo el matador del llangardaix"*. Còpia romana d'un original de Praxíteles del 340 aC. Marbre 183cm d'alç. París, Louvre. Barral, X. (1989). *Història Universal de l'Art. Volum II. L'Antiguitat Clàssica. Grècia, Roma i el Món Mediterrani*. Barcelona: Editorial Planeta. (p. 186)
- Fig. 1.52. Johannes Dominik Weber. *Grup d'Eurítmistes*. 2015. Imatge cedida per l'Alanus Hochschule.
- Fig. 1.53. *Eurítmista de l'Alanus Hochschule*. 2013. Fotografia cedida per l'Alanus Hochschule.

- Fig. 1.54. Octavio Aburto. *Banc de peixos (sorells)*. Parc Nacional Cabo Pulmo. Mèxic. 2012, de:  
[http://blogs.edf.org/edfish/files/2012/10/MarinePhotoBank\\_Portafoliox04\\_OctavioAburto.jpg](http://blogs.edf.org/edfish/files/2012/10/MarinePhotoBank_Portafoliox04_OctavioAburto.jpg)
- Fig. 1.55. Brian Robert Marshall. *Estornells sobre Barnfield*. 2010, de:  
<http://www.geograph.org.uk/photo/1688754>
- Fig. 1.56 i 1.57. Johannes Dominik. 2015. Weber. Grup d'eurítmistes. Eurythmieabschluss BA. Coreografia de Melaine MacDonald i Alexander Seeger.

## 2 EURÍTMIA: El ritme de la creació.

- Fig. 2.1. *Sèrie impulsos*. 2009-2010. Dibuix. Creta sobre paper 100x70. Obra de l'autora.
- Fig. 2.2. *Sense Títol*. 2009. Dibuix. Llapis blanc sobre cartolina. 60X60. Obra de l'autora.
- Fig. 2.3. *Sèrie Harmònica*. Ashton, A. 2005. El Armonògrafo. Las matemáticas de la Música. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica. (p.15)
- Fig. 2.4. *Descobriments de Pitàgores*. Dibuix de Gafurio. 1492. Theorica Musice. Ashton, A. 2005. El Armonògrafo. Las matemáticas de la Música. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica. p.11
- Fig. 2.5. *Proporció àuria*. Arrebola, de:  
<http://earrebola-crn.blogspot.com.es/2013/05/proporcio-aurea.html>
- Fig. 2.6. *Proporcions àuries del braç*, de:  
<http://www.usask.ca/english/architectures/images/arm.gif>
- Fig. 2.7. *Antic dibuix hindú dels nadis i els xacres*. Judith, A. 2000. Nueva guía de los chacras. Las ruedas de la energía vital. Buenos Aires, Argentina: Ediciones Robin Book. Traducció J. A. Bravo. (p 33)
- Fig. 2.8. *Cossos*. 2009. Fotografia. Obra de l'autora.
- Fig. 2.9. *Ressonància interior/exterior. Camp de roselles*. (2008). Fotografia. Obra de l'autora.
- Fig. 2.10. *Ressonància interior/exterior. Mar*. (2008). Fotografia. Obra de l'autora.
- Fig. 2.11. *Ressonància interior/exterior. Tronc*. (2008). Fotografia. Obra de l'autora.

## 3 LA PULSIÓ DE CADA EURÍTMIA

- Fig. 3.1. *Sèrie Impulsos*. 2009. Creta sobre paper. 100X70 cm. Obra de l'autora.
- Fig. 3.2. *Detall de performance*. 2011. Centre de cultura Francesca Bonnemaison. Obra de l'autora.

## 4 L'EURÍTMIA DEL TRAÇ

Fig. 4.1. *Existeixo*. 2012. Fotograma *performance*-vídeo. 23 min. Beca Fundació Fita. Obra de l'autora.

Fig. 4.2. Morgan O'Hara. *Live Transmission: Moviment de les mans de Martha Argerich tocant un concert n°1 de piano de Beethoven*. (2001). Festival Pianistic internacional de Bergamo, Brescia. Teatro Donizetti. Bergamo. Italia. Llapis sobre paper. 100x70 cm, de: <http://www.morganohara.com>

Fig. 4.3. Triant dibuixos al Museu de la Mediterrània 2012. Arxiu de l'autora.

Fig. 4.4. *Detall mans traçant*. 2009. Arxiu de l'autora.

Fig. 4.5. Jaanika Peerna. *traçant a l'estudi*, de, <http://www.jaanikapeerne.net/#!/studio/cuas>

Fig. 4.6. *Pintures de la cova de Nerja*. Màlaga, de: [http://www.cuevadenerja.es/index.php?modulo=nac\\_rupestre](http://www.cuevadenerja.es/index.php?modulo=nac_rupestre)

Fig. 4.7. *Representació esquemàtica d'una dona*. Pintura Rupestre, de: <http://unahistoriacontada.tumblr.com/post/32234275/visión-mágica-de-la-vida-del-homo-sapiens>.

Fig. 4.8. *Euritmista traçant l'aire*. Foto cedida per l'Alanus Hochschule.

Fig. 4.9. Jaanika Peerna. *Am rand performance*. *Dibuix Performàtic*. 2014. Pols de marbre i aigua sobre tres grans finestres. Jää-äär, Berlín. Foto de: Reelike Ramot, de: <http://www.jaanikapeerne.net/#!/am%20rand%20performance/zoom/cn3f/image1z19>

Fig. 4.10. Helena Almeida. *Pintura habitada*. 1976, de: <http://www.kireei.com/helena-almeida/>

Fig. 4.11. Aieman Khimji. *Qalam fet servir en la caligrafia àrab*, de: <http://www.flickr.com/photos/aieman/214986349/>

Fig. 4.12. Bill Arnold. *Head-to-head*. Fotografia, de: <http://www.contactquarterly.com/contact-improvisation>

Fig. 4.13. Jaanika Peerna. *Vent i llum*. 2012. Performance a New York, de: <http://www.jaanikapeerne.net/#!/wind%20and%20light%20performance/zoom/cn3f/image17eo>

Fig. 4.14. Muntatge. *Tipus de traços i superfícies*. Fotografies. Arxiu de l'autora.

## 5 L'EXPERIÈNCIA EURÍTMICA DEL TRAÇ

Fig. 5.1. *Existeixo*. 2012. Fotograma *performance*-vídeo. 23 min. Beca Fundació Fita. Obra de l'autora.

Fig. 5.2. Rudolf Steiner. *Dibuix de la meditació en moviment per Euritmistes*. *Setmana 26*. Steiner, R. (1977). *Eurythmieformen, zu den wochensprühendes antroposophischen seelenkalenders*. (2a ed). Dornach, Suïssa: Editorial Rudolf Steiner. (p.78)

- Fig. 5.3. Rudolf Steiner. *Dibuix de la meditació en moviment per Euritmistes. Setmana 41 (12 al 18 de Gener)*. Steiner, R. (1977). *Eurythmieformen, zu den wochensprichendes antroposophischen seelenkalenders*. (2a ed). Dornach, Suïssa: Editorial Rudolf Steiner. (p.123)
- Fig. 5.4. *Preparant la pintura*. 2015. Arxiu d'autora.
- Fig. 5.5 i 5.6. *Preparant el paper*. 2010. Arxiu de l'autora.
- Fig. 5.7. *Punt*. 2014. Dibuix. 44x62 cm. Llapis sobre paper. Beca Primavera. Casa Forestal. Sant Martí d'Empúries. L'Escala. Obra de l'autora.
- Fig. 5.8. *Alineament vertical*. 2015. Fundació Vilacasas. Palau Solterra. Torroella de Montgrí. Obra de l'autora.
- Fig. 5.9. *Creu*. 2015. Fundació Vilacasas. Palau Solterra. Torroella de Montgrí. Obra de l'autora.
- Fig. 5.10. *Escalfament*. 2010. Estudi. Creta sobre paper. 44x62cm. Arxiu de l'autora.
- Fig. 5.11, 5.12 i 5.13. *Alliberant tensions*. 2014. Estudi. Creta sobre paper. 44x62 cm. Arxiu de l'autora.
- Fig. 5.14. *Dos cercles*. 2009. Estudi. 2 de 42x29 cm. Arxiu de l'autora.
- Fig. 5.15 i 5.16. *Descàrrega emocional*. 2014. Estudi. Llapis sobre paper. 44X62 cm. Arxiu de l'autora.
- Fig. 5.17 i 5.18. *Dos hemisferis*. 2014. Estudi. Llapis sobre paper. 44X62 cm. Arxiu de l'autora.
- Fig. 5.19. *Ull*. 2008. Fotografia. Obra de l'autora.
- Fig. 5.20. *Diari 27/11/2014*. Dibuix. Llapis sobre paper. 25x25cm. Alanus Hochschule. Arxiu de l'autora.
- Fig. 5.21. *El final del traç*. 2014. Fotografia: Sergi Gómez. Arxiu de l'autora.
- Fig. 5.22 i 5.23. *Parlant de la creació*. 2014. Dibuix Performatic. 280X150 cm. Alanus Hochschule. Obres de l'autora.
- Fig. 5.24 i 5.25. *Dos cercles*. 2009. Estudi. 2 (42X29) cm. Obres de l'autora.
- Fig. 5.26, 5.27, 5.28, 5.29 i 5.30. *Euritmies del traç*, nº 5. 2010. Dibuix Performatic. 300X260cm. Fotografies: Juan Martínez. Obres de l'autora.
- Fig. 5.31. Henry Michaux. *Sense títol*. Moviments. 1950-1951, de:  
<http://www.museoreinasofia.es/en/collection/artwork/sin-titulo-untitled-100>
- Fig. 5.32 i 5.33. *La meva llengua*. 2014. Dibuix. Tinta xinesa negra sobre paper enrotllat. Alanus Hochschule. Obres de l'autora.
- Fig. 5.34. *Sense títol*. 2009. Dibuix. Creta sobre paper. 100X70 cm. Obra de l'autora.
- Fig. 5.35. *Diari 28/09/2014*. Dibuix. Llapis sobre paper. 25X25 cm. Obra de l'autora.

- Fig. 5.36 i 5.37. *Obertura*. 2015. Dibuix performàtic. Paper i llapis litogràfic. 300x300 cm.  
Fotografia: Sergi Gómez. Obres de l'autora.
- Fig. 5.38. *Diari 5/10/2014*. Dibuix. Llapis sobre paper. 25X25 cm. Obra de l'autora.
- Fig. 5.39. *Diari 16/11/2014*. Dibuix. Llapis sobre paper. 25X25 cm. Obra de l'autora.
- Fig. 5.40. *Diari 11/12/2014*. Dibuix. Llapis sobre paper. 25X25 cm. Obra de l'autora.
- Fig. 5.41 i 5.42. *Sèrie matrius i formes orgàniques*. 2014. Dibuix. Creta sobre paper. 44x62cm.  
Beca Primavera. Casa Forestal. Sant Martí d'Empúries. L'Escala. Obres de l'autora.
- Fig. 5.43 i 5.44. *Sèrie matrius i formes orgàniques*. 2014. Dibuix. Tinta xinesa blava sobre paper. 44X62 cm. Beca Primavera. Casa Forestal. Sant Martí d'Empúries. L'Escala.  
Obres de l'autora.
- Fig. 5.45. *Infinit*. 2009. Estudi. Creta sobre cartró. 200x140 cm. Arxiu de l'autora.
- Fig. 5.46. *Sèrie Impulsos*. 2009-2010. Dibuix. Creta sobre paper. 100X70. Obra de l'autora.
- Fig. 5.47. *Toroide*, de: <http://nexusilluminati.blogspot.com.es/2010/11/forgotten-in-time-ancient-solfeggio.html>
- Fig. 5.48. *Circuits energètics del cos*, de: <http://www.centerforyoga.us/studio/articles.html>
- Fig. 5.49. *Diari 22/11/2014*. Dibuix. Llapis sobre paper. 25X25 cm. Obra de l'autora.
- Fig. 5.50. *Sèrie Impulsos*. 2010. Dibuix. 100x70 cm. Obra de l'autora.
- Fig. 5.51. *Dibuix amb fang*. 2009. Estudi. Fang sobre paper. 29X21cm. Arxiu de l'autora.
- Fig. 5.52. *Transició*. 2009. Dibuix performàtic. Creta sobre cartaró. 140X250 cm. Obra de l'autora.
- Fig. 5.53. *Performance 4*. 2014. Dibuix performàtic. Creta sobre paper. 25X 150cm. Alanus Hocshule. Obra de l'autora.
- Fig. 5.54. *Euritmies del traç, n°3*. 2010. Dibuix performàtic. 300X300cm. Fotografia: Juan Martínez. Obra de l'autora.
- Fig. 5.55. Kellie O'Dempsey, *MONA FOMA*, 2012, de: <http://www.kellieo.com>
- Fig. 5.56. Rebecca Kinsey, *Rolling, videostill-3*, 2012, de: <http://www.rebeccakinsey.com>
- Fig. 5.57. Gosia Wlodarczak (2009) *SELF-CENTRED process; right from the top: Gosia Wlodarczak*. 2010. CT-211MA-1, pigment marker, acrylic, linen, 55 x 55 cm, de: <http://www.gosiawlodarczak.com>
- Fig. 5.58. Jaanika Peerna. *Performance on the window of The Gallery for Architecture and Design*, Tallinn, Estonia 2013, photo AveTalu, de: <http://www.jaanikapeerne.net>
- Fig. 5.59. William Platz, *A/M Zombie Drawing*, crayon on paper. 2013, de: <http://www.williamplatz.com>

- Fig. 5.60. *Invitació Drawn to Experience*. 2013. Arxiu de l'autora.
- Fig. 5.61. Hannah Quinlivan. *Estat de suspensió*. 2015. Steel, PVC, nylon, salt and shadow, dimensions variable (2 km wire, 1.5 km nylon, 6.5 kg salt).
- Fig. 5.62. Kevin Townsend. *Draw to perform 2*. Images by Marco Berardifrom, International Symposium for Drawing Performance, curated by: Ram Samochade: <http://www.kevin-townsend.com>
- Fig. 5.63. Nicci Haynes. *sound\_score\_02*. Etching, drypoint, ink, sewing. 290X560mm. Exhibited at ANCA Gallery Three Cords and the Truth, 2010 and Burnie Print Prize 2011. Fotografia de Geoff Dunn, de: <http://www.niccihaynes.com.au>
- Fig. 5.64. Tony Orrico. *8 circles*. 40" x 26". Fotografia de Michael Hart de: <http://tonyorrico.com/>
- Fig. 5.65. Morgan O'Hara. *Live Transmission: Macau*. 2010. *Performance* amb la col·laboració de Va Heng Noodle Family. Fotografia de: Elizabeth Torres and Conor Flanagan. De: <http://www.morganohara.com>
- Fig. 5.66. Morgan O'Hara. *LIVE TRANSMISSION: Orator Obama*. 2009. Moviment de les mans del president Barack Obama durant el seu discurs a Orient Mitjà. Universitat d'Al-Azhar University. Caire, Egipte. Vist des de la televisió a Macau, Xina el 4 de Juny de 2009, de: <http://www.morganohara.com>
- Fig. 5.67. Morgan O'Hara. *LIVE TRANSMISSION: Stage blocking: Technicians and Performers*. 2001. Moviments d'artistes, tècnics i voluntaris durant NIPAF 01/assaig, a Kid Ailack Hall, Tòquio, Japó. Nippon International Performance Art Festival, de: <http://www.morganohara.com>
- Fig. 5.68. Morgan O'Hara. *Detall de les mans traçant*. 2003. LIVE TRANSMISSION. Japó. Fotografia de Yamamoto Tadasu, de: <http://www.morganohara.com>
- Fig. 5.69. Jaanika Peerna. *Dibuix Performàtic*. 2014. Pols de marbre i aigua sobre finestra. Jää-äär, Berlín. Fotografia de Reelike Ramot, de: <http://www.jaanikapeerne.net>
- Fig. 5.70. Jaanika Peerna. *Sèries Aire*. 2010. 11x7". Llapis de cera sobre mylar, de: <http://www.jaanikapeerne.net>
- Fig. 5.71. Jaanika Peerna. *9x avanzare*. 2014. 140X66x26 cm. Grafit sobre paper de plàstic, de: <http://www.jaanikapeerne.net/#!07-12/ca8l>
- Fig. 5.72. Jaanika Peerna. *7x arretrare*. 2014. 350x630x420cm. Instal·lació in situ. Grafit sobre paper de plàstic, collat al sostre i al terra, de: [www.jaanikapeerne.net](http://www.jaanikapeerne.net)



- Fig. 5.73. Gosia Wlodarczak. *Escrivint al vidre*. 2012. WINDOW SHOPPING FROST DRAWING FOR GoMA. 18 dies, 160 hores. Dibuix performàtic a l'entrada de la Galeria d'Art Modern de Brisbane- dues parets de vidre (dos nivells). Llapis pigment sobre el vidre. Mida final de l'obra: 105 m2. Queensland Art Gallery, Galeria d'Art Modern. Brisbane, Austràlia. Fotografia de: Longin Sarnecki. Imatge cedida per l'artista, de: <http://www.gosiawlodarczak.com>
- Fig. 5.74 i 5.75. Gosia Wlodarczak. *Habitació sense vistes a Rmit*. 2013. Dibuix performàtic durant 17 dies. Instal·lació dins d'un cub negre construït dins la Galeria 1 del RMIT Gallery de Melbourne. Retolador sobre paret, sostre i terra. Dimensions de l'habitació: 340 x 220 x 260 cm, de: <http://www.gosiawlodarczak.com>
- Fig. 5.76. Kellie O, Dempsey. *Performance amb música en directe* (2012) 40 metres de paper, pintura, carbó i producció digital, de: <http://www.kellieo.com>
- Fig. 5.77. Kellie O, Dempsey. *Vestige Collective*. (2014). Dibuix performàtic i dansa. Choreographic Research Centre Sydney. Australia. Photographer Maylei Hunt, de: <http://www.kellieo.com>
- Fig. 5.78. Kellie O, Dempsey. *Performance Drawn to Experience*. 2012. POP Gallery de Brisbane, Australia, de: <http://www.kellieo.com>

## 6 LA LECTURA EURÍTMICA

- Fig. 6.1. *La meua llengua*. 2014. Tinta xinesa sobre rotllo de paper. Alanus Hochshule. Obra de l'autora.
- Fig. 6.2. *Ressonàncies interiors I*. 2008. Fotografia. Obra de l'autora.
- Fig. 6.3. *Ressonàncies interiors 4*. 2008. Fotografia. Obra de l'autora.
- Fig. 6.4. *Respiració*. 2008. Fotografia. Obra de l'autora.
- Fig. 6.5. *Jackson Pollock*. 1950. Fotografia de Hans Namuth. Imatge cedida per Center for Creative Photography, University of Arizona. De: <http://kids1.tate.org.uk/blog/who-is-jackson-pollock/>
- Fig. 6.6. Jackson Pollock. *Yellow islands*. 1952. Pintura a l'oli sobre llenç. Tate Gallery. Arxiu de l'autora.
- Fig. 6.7. Ana Mendieta. *Untitled Blood sign#2/Body Tracks*. 1974. Petersens M., Robinson J., Tiampo, M (2012). *Explosió! El llegat de Jackson Pollock*. Barcelona: Fundació Joan Miró. (p. 61)
- Fig. 6.8. Janine Antoni. *Loving Care*. Performance amb el tint de cabell Loving Care Negre Natural. 1992. Nova York. Fotografia de: Luhring Augustine, de: <http://www.collegeart.org/features/janineantoni>

