8437001255030 00634

Lectura SEGRE

SUPLEMENT DOMINICAL

1 d'agost del 2010 Núm. 635



REPORTATGE

La dansa lliure: una altra forma de moviment

ENTREVISTA

Llorenç Capdevila, escriptor

DANSA

Harmonia de gestos i emocions

La dansa lliure té com a principal font d'inspiració la natura. Els seus moviments depurats aporten agilitat i flexibilitat als músculs. Però van més enllà: també permeten exterioritzar emocions i alliberar energia. L'eina d'un dansaire no és només el seu cos sinó tot el seu ésser.

TEXT I FOTOS. **MARTA BISBAL TORRES**





ELS MESTRES. A. Garby (dreta), L. Fouchenneret (esquerra) i A. Bodak (a baix).

Així parlava François Malkovsky: "Per dansar s'ha d'haver vist créixer els arbres, sentir com circula la saba per les arrels, pel tronc i fins a les fulles, on l'alè humit s'evapora, es torna núvol, pluja, riu, mar. S'ha d'haver escoltat el moviment perpetu dels arbres, també quan no hi ha vent, ja que els arbres vius tenen sempre el seu moviment, com el silenci més profund té la seua música. Per dansar és necessari haver vagat per mil camins i senders en països del nord i del sud, en les muntanyes i en les valls, en el desert i els camps. És necessari, sobretot, haver seguit el propi camí."

Durant quatre dies intensos, coincidint amb la festa de Sant Joan, el Col·legi Claver de Raimat va acollir una trobada internacional de dansa lliure Malkovsky, on els participants van dansar com els arbres, els ocells, el vent, el foc, les ones i els estels. La jornada, organitzada per la Delegació de Lleida de l'Associació Catalana de Dansa Lliure, inclou cursos de diferents nivells en què es dansa fins a sis hores diàries.

El primer dia, tots els participants s'apleguen al gimnàs, més endavant es repartiran en diferents sales. Alexandre Bodak comença a tocar el piano i les professores Annie Garby i Laurence Fouchenneret van convidant tothom a fer una rotllana. Atreviu-vos, danseu amb nosaltres! Després hi haurà aplaudiments, doncs els participants saben que és un privilegi aprendre de la mà de grans mestres de la dansa i viure la intensitat d'una música sublim.

A Raimat es va celebrar una trobada internacional de dansa lliure Malkovsky

Garby és un referent indiscutible de la dansa lliure a França, que ensenya a través de l'Associació de Dansa Lliure de Dijon, que va fundar l'any 1963 i de la qual n'és la presidenta. Als seus 86 anys, Garby desprèn un equilibri, una força i una energia sorprenents. Tota la seua persona denota autoritat moral i fermesa. D'altra banda, no se li escapa res, condueix una classe amb 70 persones i està pendent dels gestos de cadascuna d'elles. Els seus ulls, d'un color blau profund, sembla que li permetin veure més enllà dels cossos que es mouen i arribar a l'interior de cada dansaire.

D'ençà que era jove, Garby pensa que totes les ocasions són bones per dansar. Era la més petita de 12 germans i gaudia en els balls familiars i en les festes majors. Mentre cursava primària estava interna en una escola i, als vespres, feia ballar les seues companyes al so d'una





ràdio. Recorda somrient que aquella escola tenia una sala amb un parquet meravellós, irresistible. Més tard, quan va estudiar Educació Física, un professor d'acrobàcia que coneixia bé les seues inquietuds li va dir: "Annie: hi ha els cursos de Malko!" Ella va respondre: "Malko? Quin Malko?" Però aviat va descobrir el seu art.

EL LLEGAT

Malkovsky (Bohèmia, 1889-Laôn, 1982) va néixer a Txèquia en el si d'una família benestant. La seua mare li va transmetre la vocació per la música i per Schubert en particular. Era el darrer de quatre germans i de petit ja tocava el violí. Les seues passions eren la música, la natura, les llargues passejades pel bosc i l'observació dels animals.

L'any 1911 Malkovsky va anar a viure a París per aprendre cant. Amb els estudis musicals va desenvolupar el seu sentit innat del ritme i va prendre consciència de la importància de la respiració. Va ser a París on va veure ballar Isadora Duncan en un espectacle. Es va sentir tan impressionat, que aquella trobada va ser com una revelació. Malkovsky va decidir aban-

PILOTES. Els jocs realitzats per parelles o de forma col·lectiva són molt enèrgics.

donar el cant i a partir de llavors es va dedicar a la dansa en llibertat: a la recerca del moviment que tradueix les emocions més íntimes i connecta amb la natura.

Isadora Duncan (San Francisco, 1877-Niça, 1927) va ser una de les principals defensores del moviment de la dansa lliure, que va revolucionar les arts escèniques a principis del segle XX. Duncan va alliberar la dona a través de la dansa, tot rebutjant les actituds submises, els comportaments encorsetats i les convencions socials del moment. El nou model que ella proposava era el de la dona lliure i natural.

Duncan va construir les bases de la dansa moderna inspirant-se en la mitologia i la iconografia clàssica i en obres com *La primavera* de Botticelli, per les quals se sentia fascinada. Les figures dansaires pintades en vasos de ceràmica grega, que havia observat durant llargues hores als museus, la van ajudar a construir el seu concepte de naturalitat i bellesa.

"No estic interessada a ballar simplement per ballar. Per a mi la dansa ha de ser l'expressió de la vida", va declarar en un discurs. La gimnàstica i el treball físic aporten lleugeresa al cos. Però la seua importància radica en el fet que són un mitjà per a un fi espiritual. Duncan va definir la dansa com "un esperit lliure dins un cos lliure". Els espectadors es sorprenien davant de la seua capacitat de fer visibles els impulsos interns.

Malkovsky va heretar i alhora desenvolupar la concepció de la dansa de Duncan, donant-la a conèixer primer a través d'espectacles i després amb cursos que impartia al seu estudi del bulevard Berthier de París. Malkovsky també va fer una anàlisi rigorosa i estructurada dels moviments. Amb aquest estudi va establir els fonaments de la dansa lliure, arribant a una harmonia profunda entre gest i música.

L'APRENENTATGE

El primer cop que Garby va veure dansar Malkovsky es va commoure, s'hi va sentir plenament identificada. La música era de Brahms, la *Dansa Hongaresa número 6*. En aquells moments Garby encara era estudiant i no tenia diners per pagar els cursos de Malkovsky, només va poder-hi anar com a espectadora. Però va saber esperar. "No importa el temps, mai he tingut pressa. Sabia que aquella dansa existia, sabia que era allò el que volia!", exclama. Quan va començar a treballar, convertint-se en professora d'Educació Física, va poder fer un curs de dansa lliure durant les vacances; l'any següent, ja en va fer dos. Així, a poc a poc, Garby va anar fent de la dansa la seua vida.

La dansa lliure és per a totes les edats. Duncan deia que amb la pràctica de la dansa lliure la gent es manté jove. "Qualsevol que practiqui aquestes danses, pot arribar a viure 100 anys", va afirmar. El destí va fer que Duncan







Entrevista a **Artús Porta**

Professor de dansa lliure

"VIVIM EN COSSOS QUE NOMÉS SENTIM QUAN PERCEBEM DOLOR"

Des de fa 12 anys, Artús Porta, nascut a Reus, imparteix classes de dansa lliure a Lleida. Els dimarts a la tarda i un dissabte al mes, la sala d'actes del Centre Cívic de Balàfia s'omple de música exquisida i de persones amb ganes d'aprendre, compartir, passar-ho bé i iniciar un camí tan cap endins com cap enfora a través de la dansa. Porta aconsegueix crear l'atmosfera perquè tot això sigui possible. El seu rostre se sorprèn i s'il·lumina davant de cada petit gest de la vida.

Dansar en llibertat és diferent de *laisser faire*?

Sí, en realitat marquem unes pautes de moviment bàsiques. Una cosa és dir: fes el que vulguis! I una altra de diferent és deixar que l'energia del cos circuli i flueixi sense entrebancs. Quan has après i assumit unes pautes, llavors ja pots ballar lliurement.

Tenim prou consciència del nostre cos?

Vivim en cossos que només sentim quan percebem dolor, això és un problema de la societat actual. Costa sentir el cos habitat, és a dir, ser conscient de la seua globalitat. També passa en la dansa, de vegades només ballem amb el cap i els peus, oblidant la resta del cos.

Una de les coreografies de Malkovsky és 'La revolució'.

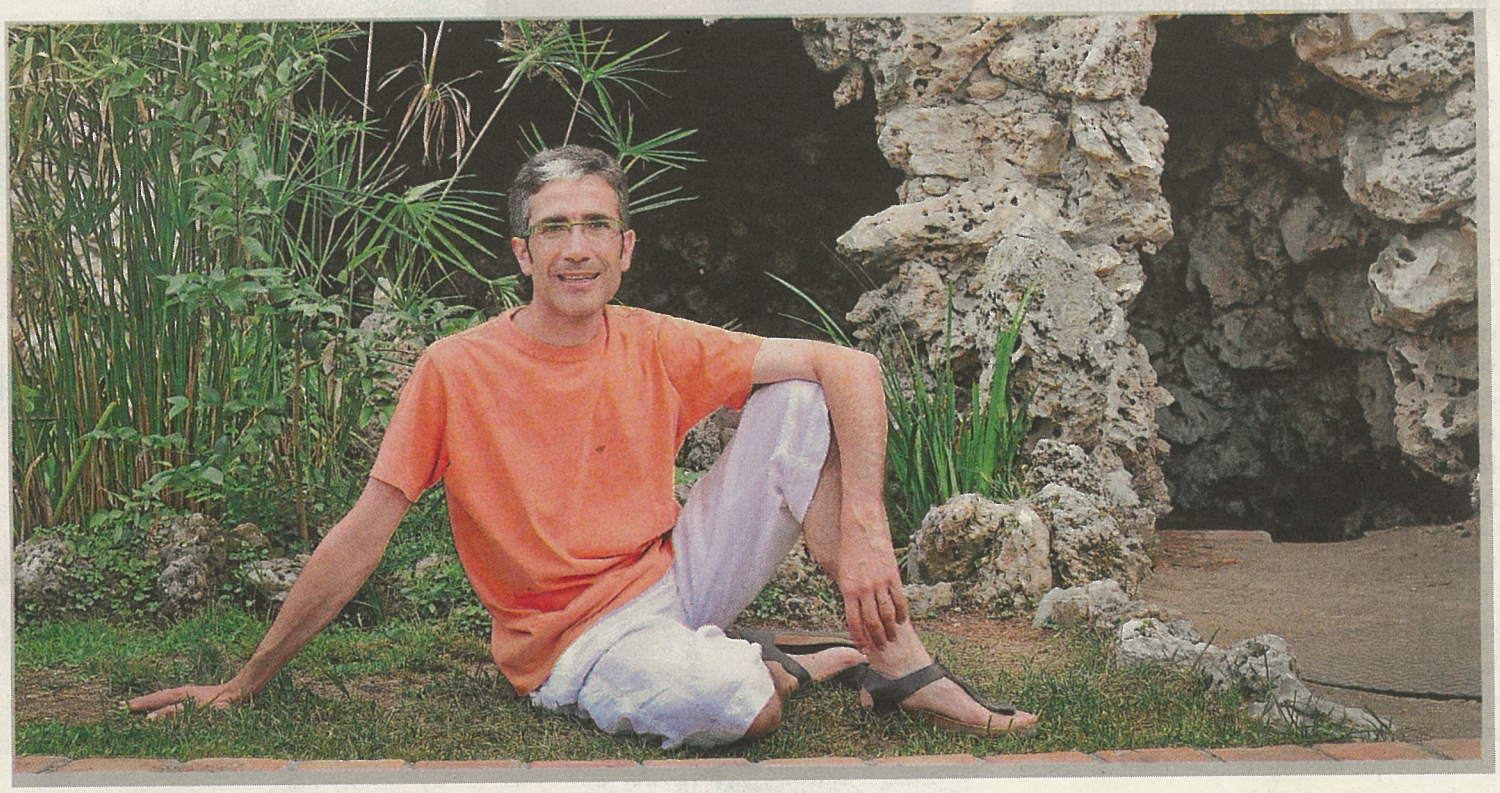
Es dansa amb el Preludi op. 23 número 5 de Rachmaninoff. Malkovsky va viure les dues guerres mundials i aquesta coreografia encarna el desig de canvi i que les coses vagin a millor.

La dansa lliure sovint utilitza metàfores o imatges.

Busquem imatges exteriors per comprendre el nostre estat interior. Per exemple, imaginem que tenim al davant la corda d'una arpa. Quan nosaltres toquem la corda de l'arpa, per simpatia o com un reflex, deixem que també ressoni la nostra corda interior. El cos s'equilibra verticalment i, com l'arpa, vibra.

Cada persona experimenta els moviments de forma diferent?

Davant de la proposta d'un moviment, cadascú el viurà i el pairà a la seva manera. No hi ha dos persones que l'experimentin igual. Cinquanta persones a la vegada poden fer un moviment concret, però observarem 50 manifestacions d'aquell mateix moviment. En dansa lliure, guiem i alhora respectem la personalitat individual.



FI DE CURS. Grups d'Artús Porta a Vilafranca (a l'esquerra).



INFANTS. Per la seva espontaneïtat, són els que estan en millors condicions per dansar. La dansa lliure és per a totes les edats.

tingués una mort accidental. Però qualsevol que observi els participants d'un curs de dansa lliure, s'adona que el moviment els aporta salut i que, com a mínim, podran ballar fins a una edat avançada. A la trobada de Raimat, la participant més jove és una nena de 10 anys nascuda a Barcelona, que ha vingut amb la seua mare, i la més gran és una senyora francesa de 75 anys, que va començar a dansar poc abans de jubilar-se.

Un primer pas és recuperar l'equilibri. Els infants conserven l'espontaneïtat, que expressen en els seus moviments, per això són els que estan en millors condicions per dansar. En canvi, els adults tenim més feina a fer, perquè hem de desaprendre allò que hem après malament. Garby explica com aconseguir-ho: "Ens hem de desfer de conductes i models imposats, també de preocupacions i de coses que ens angoixen o ens encongeixen. És a dir, ens hem de desfer de tots els nostres paràsits." Continua: "Som hiperactius, sempre volem fer. Per viure bé i crear cada moment de la nostra vida, hem d'invertir temps a buidar-nos."

Trobar l'equilibri també suposa arribar a una relació harmoniosa amb les forces de la natura i de l'univers. En els cursos de Malkovsky eren freqüents les metàfores i les al·lusions al moviment dels felins, al galop del cavall, al ritme de les ones, a les vibracions d'una tempesta o a la rotació dels estels. Darrere de cada gest precís i depurat hi ha la recerca d'una naturalitat de vegades perduda. Malkovsky partia de la següent premissa: "L'elegància més gran és la simplicitat."

En dansa lliure s'utilitzen diferents elements: pilotes, mocadors de seda, pedres de riu, canyes de bambú. També es fan jocs per parelles o de forma col·lectiva, equivalents a exercicis preparatoris que serviran de base per realitzar danses completes o coreografies. L'energia que genera el grup es tradueix en una espècie d'impuls que cadascun dels seus integrants pot percebre.

Formar dansaires implica formar éssers humans en tota la seua plenitud. L'equilibri ha d'assolir-se a nivell corporal, mental i emocional. La dansa lliure busca centrar i reunificar la persona. Garby fa aquesta reflexió: "Si només em dedico a moure les cames o els braços, faig treballar les parts del cos separadament. Però l'ésser humà no és un trencaclosques format per peces, sinó una unitat!"

LA MÚSICA

Al gimnàs Garby dóna algunes instruccions sobre els moviments amb què es començarà la propera coreografia i de sobte diu: "Ara oblideu tot el que us he explicat i escolteu la música." D'acord amb Garby, la dansa consisteix abans que res a escoltar: escoltar el mestre de dansa o responsable del curs; escoltar la







TÚNIQUES (a l'esquerra), vestits inspirats en el món hel·lènic. **COREOGRAFIA (a la dreta),** dansa 'La revolució' de Malkovsky.

Associació Catalana de Dansa Lliure

PROJECTE PER COMPARTIR LA DANSA

L'Associació Catalana de Dansa Lliure es va crear l'any 1989 i està formada per socis de Catalunya i de la resta de l'Estat. Els seus objectius són: difondre el missatge de la dansa lliure, organitzar cursos i trobades i participar d'un projecte comú.
Glòria Tortras, presidenta, explica què significa per ella la dansa lliure: "Forma part del meu procés de creixement personal. M'ha aportat obertura, ganes de viure, creativitat, optimisme i molta estimació a la natura i a les persones." Mercè Bracons, vicepresidenta, afegeix: "La dansa és una part important de la meua vida, és una forma de conèixer i de conèixer-me, em dóna equilibri, alegria i felicitat". La dansa lliure uneix les persones. Gent de diferents edats, indrets geogràfics i procedències es troben per compartir la dansa. (www.dansalliure.cat)(Delegació de Lleida: dlliure@gmail.com)

música, i mitjançant els primers, arribar a escoltar al nostre mestre interior.

Val la pena anar a una sessió de dansa lliure només per escoltar la música. Més encara si toca en directe Bodak, pianista que durant 25 anys va acompanyar Malkovsky en els seus espectacles i cursos. Malkovsky apreciava grans compositors com Beethoven, Chopin, Dvorák, Liszt, Mozart i Rachmaninoff, per citar-ne alguns. Quan Bodak els interpreta, ho fa amb una entesa total amb els dansaires, de manera que hi ha una adequació perfecta entre so i gest.

El dansaire fa quelcom més que seguir la música. "Nosaltres som dansaires i alhora instrumentistes o directors d'orquestra. El nostre gest és el que dóna la sonoritat. És com l'acció de picar de mans. Quan el palmell d'una mà retroba el palmell de l'altra, hi ha un contacte, un intercanvi, i en aquell precís moment, s'emet el so", explica Garby. "El pianista transforma les notes de la partitura en ones sonores i el dansaire transforma la música en ones visuals. Tots dos participen en l'emissió del missatge", concreta Bodak.

La música és un mitjà que posa en moviment el cos i aporta un caràcter lúdic a l'exercici físic. Quan la ment està desproveïda de preocupacions externes, el cos es torna més receptiu a la música i augmenta la seua capacitat regeneradora. Obtenir benestar amb els moviments i la música és una primera etapa de la dansa. L'objectiu final és alliberar tensions, energia i, com a conseqüència, experimentar la joia d'un ésser lliure.

A l'acabar els cursos, hi ha uns minuts de descans i relaxació. Tothom s'estira a terra i Bodak obsequia els participants amb *El cant dels ocells*, que va fer famós Pau Casals. Les seues notes omplen la sala. Quan el piano emmudeix, un nou cant es filtra per les finestres entreobertes i trenca el silenci. És la resposta dels ocells de l'arbreda que hi ha fora el gimnàs. La dansa és moviment, vida, intercanvi.