

COS I MÚSICA
SUMARI

INTRODUCCIÓ9

1. PRELUDI11

Desfer el nus11

Relaxació conscient14

Com et mous?16

Aprendre a descodificar17

Saber observar17

Saber identificar17

Saber acceptar18

Saber deixar de fer18

Saber reorientar18

Saber persistir18

Recolzament inestable19

Moviments parasitaris dels peus20

Bloqueig dels genolls20

Bloqueig de la pelvis21

Tensions innecessàries a les cames21

Tensions innecessàries als braços21

Posicions forçades dels canells i dels dits22

Tensions innecessàries a les espatlles22

Tensió excessiva al coll23

Moviments i tensions facials parasitàries23

Asimetries persistents23

Respiració alta o deslligada del fraseig musical24

Mirada predominantment baixa24

Arqueig anterior o posterior del cos25

Moviment corporal deslligat de la música25

Rigidesa i retracció muscular25

Toca les del centre26

No empenyis ni aguantis la música29

Passió exagerada30

Evitació30

Agressió30

Transforma la por escènica31

Com la penso32

Com la preparo34

Com la gestiono35

2. PRÀCTICA DEL PUNT DE PARTIDA ÒPTIM39

El millor moment per canviar automatismes39

No sempre ens corregim quan ens corregim40

El descans a terra en posició semisupina41

Els procediments Leibowitz i Dart41

Procediment del punt de partida òptim42

3. LES INTERFERÈNCIES PSÍQUIQUES	53
Moviment i emoció són u	53
Tocar bé? De què estem parlant?	54
Tocar perfecte. Tocar sense fallar	54
Tocar obedient. Tocar com ens han dit que hem de tocar	55
Tocar complaent. Tocar com creus que el públic vol que toquis	55
Tocar predeterminat. Tocar com t'has programat tocar	55
Tocar enlluernador. Tocar mostrant virtuosisme tècnic	55
Tocar expressiu. Tocar mostrant falsa expressivitat	56
Tocar sentimental. Tocar mostrant falsa emoció	56
El caràcter és per a l'home el seu destí	56
Coneix-te a tu mateix	57
El caràcter com a interferència	58
Perfeccionisme obsessiu	59
Narcisisme prepotent	59
Pressa histèrica	59
Descontentament crònic	59
Isolació i distanciament	60
Ràbia interior	60
Submissió passiva	60
Els mecanismes de defensa	62
Repressió	62
Projecció	63
Introjecció	63
Retroflexió	63
Confluència	63
Deflexió	63
Proflexió	64
Egotisme	64
Negació	64
Generalització i pensament polaritzat	64
Inferència arbitrària	64
Profecia d'autocomplerta	65
Les creences	66
Creences de deure i obligació	66
Creences d'inadequació o inferioritat	67
Creences d'abandonament	67
Creences de dependència	67
Creences de fatalitat	68
Creences sociòniques i de superioritat	68
Fòbies i supersticions	68
El treball del músic sobre si mateix	69
Modifica les teves creences	70
Modifica el teu cos	72
Perfeccionisme obsessiu	72
Narcisisme prepotent	72
Pressa histèrica	72
Descontentament crònic	73
Isolació i distanciament	73
Ràbia interior	73
Submissió passiva	73

Entrena l'assertivitat	74
Vés fins a on la via del despullament et porti	76
4. PRÀCTICA DEL MOMENT PREVI. DIANA	78
L'impuls de dir la primera nota surt del paisatge	78
Evoca l'atmosfera dins de la qual vols tocar	79
L'atmosfera impulsa i omple de vida l'actuació.....	80
L'atmosfera revela el contingut sentimental de l'obra	80
Cada teatre o espai d'actuació té la seva pròpia atmosfera, que l'intèrpret ha de percebre de manera instintiva, i utilitzar.....	80
Existeix una atmosfera general de l'obra, i una partitura d'atmosfera que la travessen.....	81
Per entrenar-nos a crear una atmosfera hem d'omplir mentalment l'espai amb sensacions i imatges	81
A l'escenari no hem d'actuar l'atmosfera, sinó reaccionar a l'atmosfera, un cop ja l'hem creat i irradiat	81
Qualitat de moviment, qualitat de sentiment	82
Malgrat tu mateix	83
Els quatre sentiments txekhovians	85
Sentiment de facilitat	85
Sentiment de forma	85
Sentiment de bellesa	85
Sentiment de totalitat.....	85
5. SÍNTESI	86
6. Annex 1	89
Interferències funcionals i estructurals més freqüents agrupades per instruments	89
Instruments que es toquen amb mans i peus alhora: arpa, bateria, clavicèmbal, orgue, percussió i piano	89
Instruments de vent: clarinet, cornamusa, gralla, fagot, fiscorn, flauta de bec, flauta travessera, flabiol, saxòfon, tenora, tible, trombó, trompa, trompeta, tuba i bombardí	90
Guitarra, guitarra elèctrica, guitarra flamenca i baix elèctric...92	
Instruments de corda: violí, viola, violoncel, viola de gamba i contrabaix.....	92
Cant	94
7. ANNEX 2	96
Estructura conscient òptima	96
8. BIBLIOGRAFIA	98

INTRODUCCIÓ

Per tal de poder fer visible l'invisible els músics no haurien de ser opacs. En altres paraules, per fer audible una peça musical, sigui de l'estil que sigui, sigui de l'autor que sigui, cap tensió innecessària s'hauria d'interposar entre l'obra i l'oient; cap bloqueig corporal o emocional hauria d'interferir, fer nosa o distorsionar, el net, fluid i lliure pas del discurs performàtic.

Treure les pedres perquè l'aigua canti és l'expressió metafòrica que fa servir el taoisme per definir el procés de concentració, l'estat de quietud, el reajustament de tot l'edifici corporal, l'alliberament progressiu de totes les traves del qi (energia corporal) necessari per a la meditació (Caipe Rufat 2003: 85). Als meus ulls, el músic que vol sortir a escena per tocar el millor possible cal que es buidi primer de totes les pedres que porta al damunt; cal que segueixi, per tant, un procés de preparació comparable, en bona part, al del practicant taoista.

En altres paraules, si partim de la base que per tocar una peça extraordinària no ens serveix una actitud anímica i corporal ordinària; si acceptem com a premissa que l'interpret musical transmet una obra que és fruit d'un moment extraordinari, que està destinada a provocar moments extraordinaris en els oients; aleshores cal proporcionar eines als músics –tant en la seva fase de formació com en la seva vida professional– perquè puguin arribar a ser músics amb plenitud de transparència, fluïdesa i llibertat, perquè cap pedra procedent de les seves neurosis ordinàries perjudiqui la força estètica, espiritual i emocional de la peça que interpreta.

El treball de consciència i preparació del cos que proposo en aquest llibre implica, efectivament, canvis anímics, emocionals i mentals propers als que preconitza el taoisme, però veu, igualment d'altres fonts: la tècnica Alexander, la psicoteràpia Gestalt, la psicoteràpia cognitiva, la tècnica actoral Mihail Txèkhov i el kyudo (tir a l'arc japonès).

En els capítols que segueixen a aquesta introducció trobareu procediments i exercicis que han de permetre la no interferència en l'acte interpretatiu musical, la desaparició del músic en benefici d'aquest «alguna cosa més» que pot i hauria de ser capaç de portar a escena: la música.

Aquests procediments i exercicis no estan, però, pensats per dur-los a terme mentre s'està actuant. Seria, efectivament, contradictori intervenir mentre toquem quan estem demanant la no interferència. Són exercicis que estan pensats per ser aplicats d'una banda en l'entrenament diari i, de l'altra, en el moment que precedeix l'actuació musical, és a dir en els moments previs a l'inici d'un concert.

El primer bloc de pràctiques rep el nom de Preludi o Pràctiques del punt de partida òptim; el segon, Diana o Pràctiques del moment previ. El primer grup posa èmfasi en l'eliminació d'obstacles corporals: tensions innecessàries, bloqueigs articulars, postures que forcen el bon equilibri, rigideses, constrenyiments del gest respiratori, hàbits persistents de moviments parasitaris, actituds posturals restrictives pel que fa al bon desenvolupament del moviment, etc.

1. PRELUDI

Desfer el nus

Si estàs estudiant un instrument de música o ets un professional en actiu que es proposa millorar el seu nivell d'excel·lència és possible que, en algun moment de la teva vida, hagis tingut la sensació d'estar atrapat en una dificultat tècnica que no pots superar per molt que t'esforcis. En moments així et preguntes què estàs fent malament, en què t'estàs equivocant, i no trobes cap resposta convincent. Potser et retreus que no estudies prou hores. Fas, aleshores, tots els possibles per estudiar més, més i més, i encara més, fins al límit de l'esgotament físic i mental. Però el problema persisteix. I com més el vols fer fora, més present es fa. Com més l'empenys, més s'incrementa. Quan més lluites contra ell, més et derrota.

A vegades, determinades actituds d'esforç comporten un augment de la tensió muscular innecessària, que repercuteix negativament en la qualitat interpretativa. Si aquest empitjorament de la qualitat interpretativa ens porta, aleshores, a augmentar la tensió muscular és molt probable que la conseqüència sigui tocar encara pitjor. I si toquem pitjor és possible que encara ens esforcem més en la direcció equivocada. És a dir, la de tensar més. Estem entant, per tant, en un cercle viciós la única manera de sortir del qual no passa per afegir més tensió, sinó per ser capaços d'alliberar-nos-en.

Aprendre i millorar a través de la pràctica de deixar de fer allò que interfereix: aquest és el plantejament fonamental de la tècnica Alexander.

Frederick Matthias Alexander desenvolupa la seva tècnica a principis del segle XX arran d'un problema similar al que he descrit en relació, però, en el seu cas, a l'emissió de la veu parlada. Com més s'esforça per declamar monòlegs i poemes seguint un determinat model d'actuació, més afònica li surt la veu. L'aparició progressiva, quan està actuant, d'una mena de ronquera transitòria li impedeix, efectivament, declamar adequadament els textos triats. Alexander, que era un home, pel que sembla, molt inquiet, impulsiu i tossut, decideix llavors descobrir què és exactament el que li provoca l'aparició d'aquesta disfonia.

D'entrada, es dedica a observar detingudament davant del mirall totes les seves reaccions corporals. A poc a poc descobreix indicis significatius, relacionats sobretot amb la respiració, el moviment del pit i la posició del cap, fins que n'identifica finalment un d'especialment persistent i susceptible de ser la causa de les seves afonies: descobreix que fa un gest involuntari mentre actua que consisteix a encongir el clatell. El primer que es proposa, aleshores, és fer el contrari: allargar el coll. Però el problema segueix present. S'adona que, quan intenta fer el contrari, en realitat acaba fent el mateix. O sigui, el contrari del contrari. Ens diu: «llavors vaig veure que en el moment crític que intentava combinar la prevenció de l'escurçament amb un intent de *mantenir l'allargament i parlar alhora*, no avançava i aixecava el cap tal i com pretenia, sinó que en realitat tirava el cap cap enrere. Aquí tenia, doncs, la prova irrefutable que estava fent el contrari del que creia i havia decidit que havia de fer» (Alexander 1995: 47-48).

La feina de correcció se li mostra, per tant, més complexa i difícil del que inicialment podia haver semblat, sobretot perquè la força del costum el porta a seguir actuant com havia actuat sempre fins i tot quan creu que fa una cosa diferent.

2. PRÀCTICA DEL PUNT DE PARTIDA ÒPTIM

El millor moment per canviar automatismes

Si acceptem que el treball de correcció postural consisteix sobretot en la modificació d'hàbits inconscients i que demana un procés complex, subtil i persistent que s'inicia necessàriament amb la presa de consciència d'aquests automatismes, continua per la seva desactivació²⁴ i acaba amb la seva reprogramació, aleshores no resultarà estrany d'entendre perquè proposo que es realitzi aquesta pràctica en un moment en què el músic pugui dedicar tota l'atenció conscient al seu cos, i no estigui centrat, per exemple, a tocar una partitura.

Vull dir que, de la mateixa manera que per a un arquer el millor moment per modificar la seva manera de disparar no és mentre està disparant –perquè en aquest moment no té posada l'atenció en ell mateix sinó en la diana–, per al músic el millor moment per modificar el seu ús corporal no és mentre toca –perquè no té l'atenció posada en ell mateix sinó en la música.

Observem amb què ens enfrontem, efectivament, com a docents, quan donem indicacions de correcció postural mentre s'està interpretant una partitura:

- 1.- El músic ja ha començat a tocar condicionat pels seus hàbits posturals quotidians, la qual cosa significa que s'estan sumant als possibles hàbits postural erronis quotidians els probables hàbits posturals erronis del músic en tant que intèrpret.
- 2.- Si el que fa és llegir una partitura, la seva activitat cerebral principal consisteix a reconèixer i desxifrar un seguit de símbols, i li resulta difícil posar l'atenció necessària per desactivar un hàbit postural, tensional o de moviment, i menys encara tenint en compte la combinació de més d'un d'ells.
- 3.- Si, en canvi, la peça ja està apresada, i toca de memòria, l'atenció principal del músic està –i ha d'estar– posada en el flux material de la música. Aquest flux queda interferit si es du a terme una activitat d'auto-observació i correcció postural, amb la introducció d'un automatisme (l'auto-observació) negatiu per a la interpretació escènica.

La meva recomanació és fer-ho, doncs, en un altre moment. Concretament, en els moments anteriors a l'execució de la primera nota. Per això anomeno a aquesta pràctica «Pràctica del punt de partida òptim», perquè té com a objectiu preparar-te per començar a estudiar, o tocar en escena, des d'una organització postural millorada respecte de la quotidianitat. L'objectiu d'aquest exercici és, doncs, afavorir l'assoliment d'una estructura postural que t'ajudi a tocar fluïnt, sense interferències, amb una actitud lliure, permeable, relaxada i segura.

Com veuràs, hi ha una primera part de l'exercici que et prepara per tocar el teu instrument de peu, i una segona, assegut. Si el teu instrument es toca sempre assegut (piano, orgue, violoncel, etc.) convé, per tant, que facis la seqüència sencera. Si no, fent la primera part ja és suficient.

²⁴ Cal tenir en compte que per modificar estructures profundes amb èxit és necessari, d'altra banda, concebre l'ésser humà com un tot que abraça tant hàbits físics com psíquics i actuar sobre tots dos conjuntament. D'acord amb James I. Kepner «un enfocament holístic ha de començar amb l'experimentació del si mateix com si estigués constituït per parts, i treballar per desenvolupar la consciència de les parts, de com es mantenen separades del tot, i integrar, a continuació, l'experiència de la persona en un sentit del si mateix com un tot» (Kepner 1992: 38). Sense aquest treball holístic correm el risc que els canvis físics no s'incorporin d'una manera estable, i a la inversa.

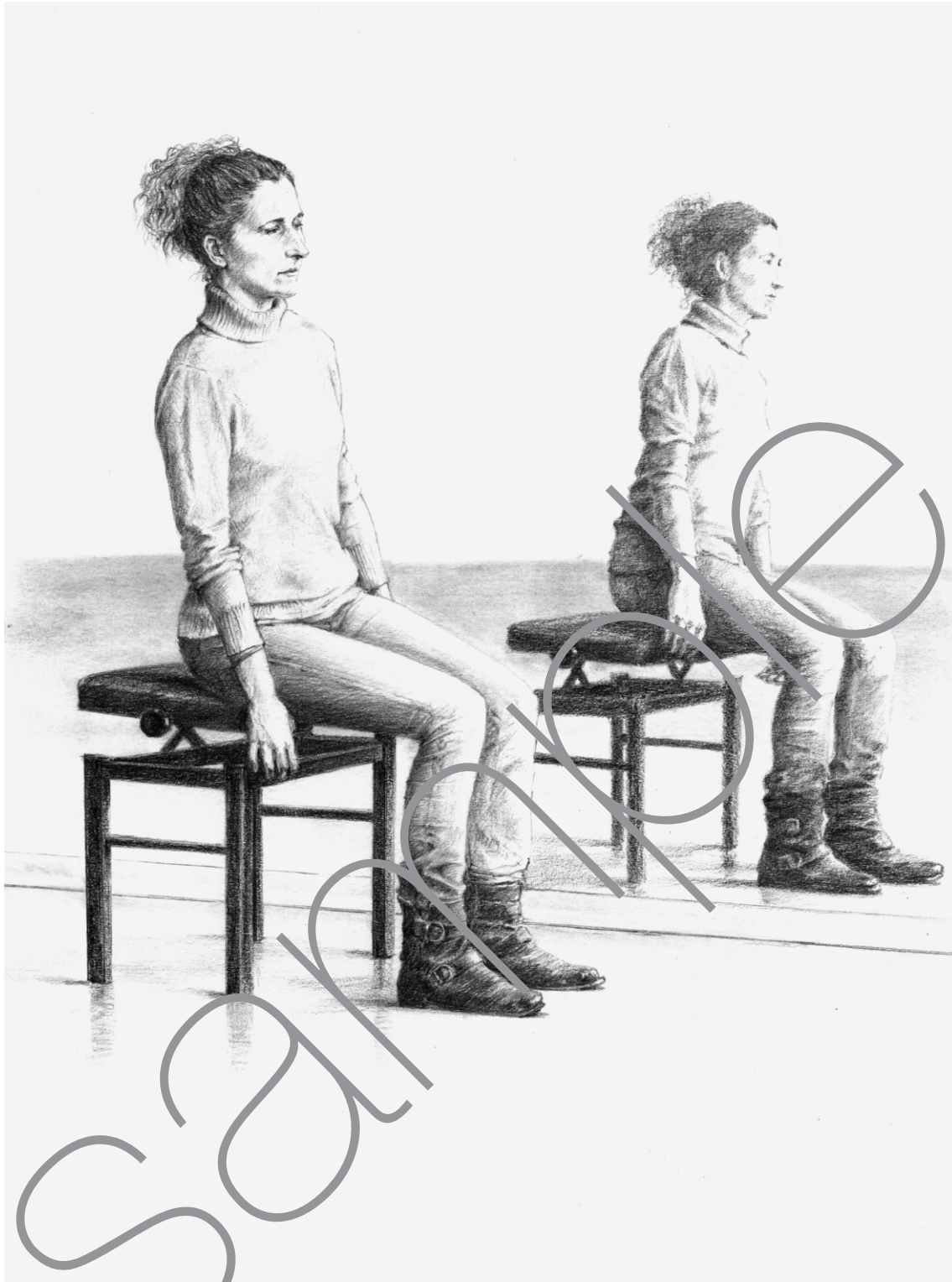


Fig. 8. Inclina el teu eix vertical i nota com el pes cau sobre un i l'altre isqui.

Ja estàs preparat per a tocar la primera nota des d'una organització corporal millorada en relació a la teva actitud postural quotidiana (Fig. 9).

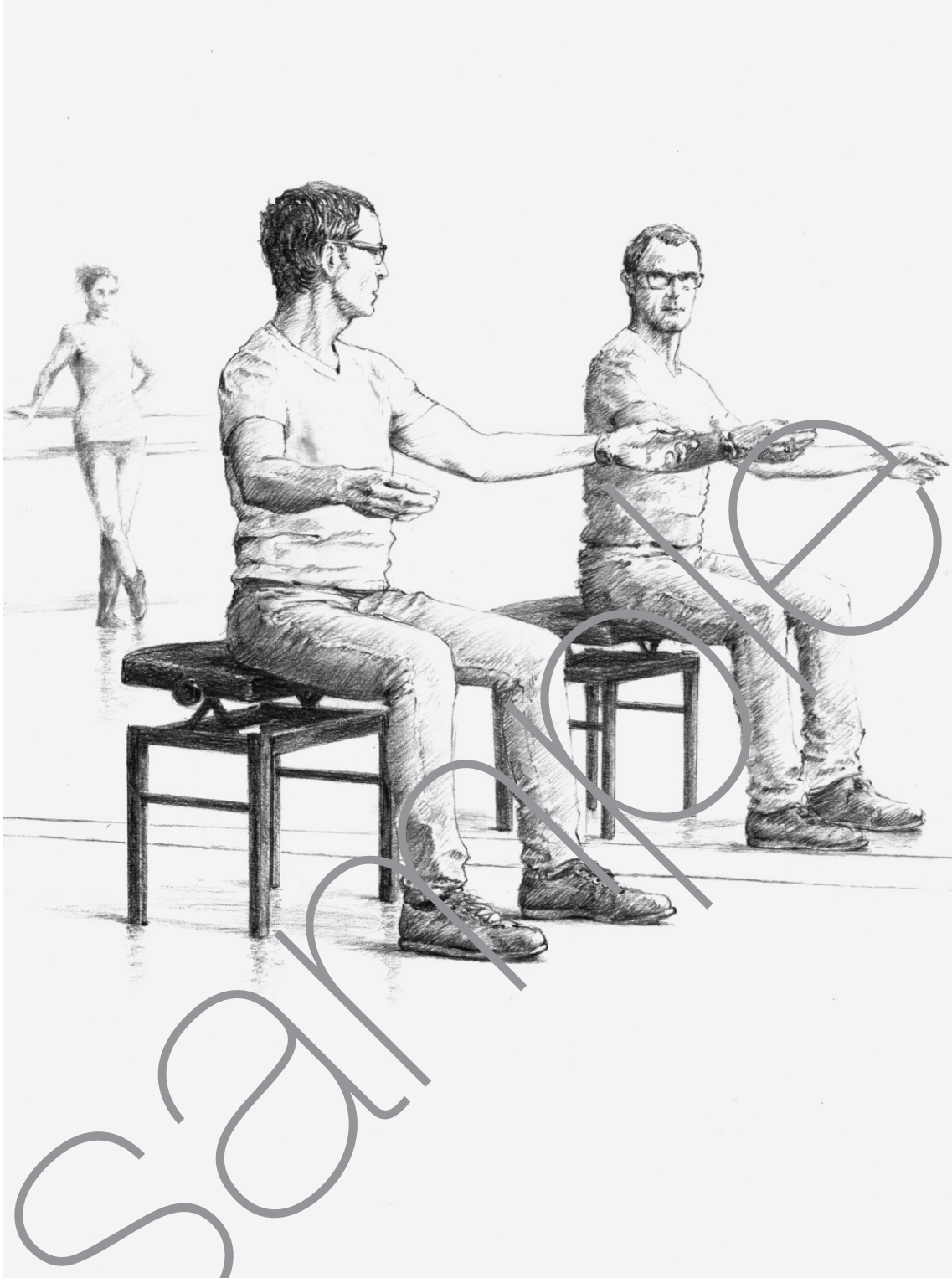


Fig. 9. Apua els braços «des de sota». Nota la caiguda vertical del pes i el recolzament dels isquis a la banqueta. Deixa el coll lliure. Genera el gest necessari per fer sonar el teu instrument des del centre.

3. LES INTERFERÈNCIES PSÍQUIQUES

Quant més preocupats esteu per vosaltres mateixos, menys dignes d'atenció sou.
David Mamet²⁷

Moviment i emoció són u

Exercitar-se a detectar i prendre consciència de les interferències físiques que perjudiquen el flux del moviment i l'expressió lliure dels estats emocionals ens porta a confrontar-nos amb allò de nosaltres que condiciona la nostra manera d'actuar però que no prové del nostre cos, sinó del nostre psiquisme, dels nostres trets caracterològics, de la nostra manera de pensar, sentir i reaccionar emocionalment, i de les creences que, conscientment o inconscientment, ens determinen.

Segurament ja t'hauràs adonat –en la mesura que has pogut practicar les recomanacions posturals i tensionals d'aquest llibre– que la modificació d'alguns patrons de moviment comporta canvis emocionals. Canviar la posició de les teves espatlles et pot haver fet sentir més vulnerable, o més exposat; afuixar el teu coll et pot haver comportat l'emergència de sentiments de tristesa, o de ràbia, etc.

I si tot això et passa, o t'ha passat en algun moment, és perquè, efectivament, moviment i emoció són com dues cares de la mateixa moneda. En certa manera es pot dir que no hi ha emoció sense canvis corporals, i no hi ha canvis corporals que no comportin alteracions emocionals. Aquest estret lligam condiciona, per tant, els processos de millora de l'ús corporal en la pràctica instrumental, els fan més complexos, més difícils de consolidar, perquè no només tendim a repetir els moviments prèviament codificats, sinó que, a més, ens resstim a modificar la nostra manera de rebre, entendre i interactuar amb el món; a sortir del nostre refugi caracterològic. El cert però, és que aquest pas, la presa de consciència de les nostres interferències psicològiques, és tant o més important que el que hi ha a l'altra banda de la moneda; és a dir, la presa de consciència de les nostres interferències derivades dels nostres hàbits de moviment, posturals i tensionals. O sigui, de les interferències que hem observat, identificat i transformat en el capítol anterior.

La superació de les interferències psíquiques demana, en tot cas, dur a terme un primer pas força similar al que hem seguit en el procés de correcció d'hàbits perjudicials: adonar-se'n, prendre'n consciència (Kepler 1992:51).

Si vols alliberar-te dels teus hàbits psicològics perjudicials observa't, doncs, a tu mateix, i identifica què pas en contra del flux lliure i obert del moviment i de la teva emoció.

A partir d'ara aquest llibre tracta sobre aquesta nova pràctica conscient: la pràctica de la consciència emocional.

Adonar-te del que sents quan ho sents t'ha de permetre gestionar els teus sentiments, pensaments i emocions per tal que siguin com un vent que bufi a favor teu, abans i durant el desenvolupament de la teva activitat performativa.

La pregunta que et faig aleshores és la següent: ¿ets conscient dels teus sentiments abans i durant l'actuació? Si estem d'acord que el teu estat emocional determina la qualitat de la teva actuació haurem de concloure que és fonamental poder-ne ser conscient per poder-lo utilitzar a favor

²⁷ David Mamet, *Veritat i Mentida*, p. 113.

4. PRÀCTICA DEL MOMENT PREVI. DIANA

És com si l'espasa es mogués a ella mateixa, i així com en el cas del tir amb arc hem de dir que «Allò» apunta i encerta, també en aquest cas l'«Allò» substitueix el jo, i es serveix de les aptituds i habilitats que aquest ha adquirit amb el seu esforç conscient. I també ara, «Allò» no és res més que un nom d'alguna cosa que no pot entendre's ni atrapar-se i que es revela únicament a qui ho ha experimentat.

Segons Takuan, la consumació de l'art de l'espasa consisteix en que el cor ja no és afectat per cap pensament sobre un mateix o els altres, sobre l'adversari i la seva espasa, sobre la pròpia espasa i la seva manipulació, i ni tan sols sobre la vida i la mort.

Eugen Herrigel⁴⁴

A vegades es té la impressió que l'obra s'interpreta per ella mateixa, i aquesta impressió no és avorrida en absolut. Ben al contrari, és una revelació.

Alfred Brendel⁴⁵

L'impuls de dir la primera nota surt del paisatge

¿D'a on surt l'impuls de dir la primera nota? És possible que en algun moment de la lectura d'aquest llibre t'hagis preguntat el següent: Si ens hem alliberat de tantes capes d'interferència, si ens hem desempallegat de tantes cuirasses, màscares protectores i noses i barreres psicològiques, què ens queda per començar a actuar? ¿Com es pot generar una interpretació escènica a partir del buit, des del no res? Com puc invocar la peça que he de tocar? I, de nou, des d'a on?

D'entrada cal aclarir que l'alliberament de bloquejos no et porta cap a un buit mort o passiu, ni tan sols neutre. El despullament que proporciona la via negativa et condueix cap a un buit viu, un buit que es mou, un buit molt més proper al concepte oriental del buit, en què el buit no només té moviment, sinó que reflecteix —es podria dir que per ressonància íntima—, el moviment universal.

O com diu Fritz Perls, creador de la psicoteràpia Gestalt. «La gestalt convida a deixar caure tota aquesta bastida, a recuperar el punt zero (...) de indiferència creativa a partir del qual l'organisme actuarà guiat per una savia orientació. A partir d'aquí, el desert floreix (...) de tal manera que podem dir que aquest buit és fèrtil si es confia en ell» (Peñarubia 1998: 24). Un buit, per tant, *que es mou*, un buit creatiu, revelador d'art i veritat, un buit *fèrtil*, malgrat —o potser gràcies a— estar despulat de proteccions, cuirasses, bloqueigs, barreres, resistències, tensions i entrebancs.

«Quan em trobo damunt l'escenari», diu Alfred Brendel, «he de fer diverses coses a la vegada. M'he de controlar i alliberar, m'he de preparar per al que he de tocar, i he de veure la peça, tal i com és, desplegada davant meu com un paisatge» (Brendel 2001: 59). Aquí tenim, crec, la clau per a respondre a la pregunta «¿D'a on ha de sortir l'impuls per tocar la primera nota (o el primer impuls que conduirà al primer gest de batuta del director d'orquestra)?»: Ha de sortir del paisatge.

Per al director teatral polonès Kristian Lupa, el «paisatge» és, justament, un dels elements claus de

⁴⁴ Eugen Herrigel, *Zen en el arte del tiro con arco*, p. 105.

⁴⁵ Alfred Brendel, *El velo del orden*, A. Machado libros p. 168.