

## **DANSA AMB NOSALTRES**

Per a l'Annie

Tot l'amor... per a la gran dama de les danses sacres ancestrals i índies que vénen des de la nit dels temps.

Aurèlia  
4 de desembre de 1999

La gran dama de les danses sacres... jo també l'he trobada.

Estava lluny de comptar-hi quan, set anys enrere, un xoc psicològic a conseqüència d'un accident em portava a l'hospital amb el costat dret paralitzat. Un no es pot fer una idea del que és, quan no s'ha viscut aquest traumatisme que ho trasbalsa tot... ho destrueix tot. Estava desfeta, no caminava i el braç dret no responia.

Plorava, cridava furiosa, em revoltava, però havia d'anar a l'hospital i al centre de reeducació. Allà, el tractament va ser intens, em cansava de seguida. M'havien donat una cadira de rodes que abominava. Era el meu malson, cada matí havia d'entrar sola a l'ascensor amb aquest mitjà de transport que no controlava. Havia de baixar al soterrani, on un equip de cinesiterapeutes feia el possible per retornar la vida al que havia deixat de tenir-la.

Vaig haver d'acceptar aprendre per força a cordar-me les sabatilles d'una determinada manera, a escriure amb la mà esquerra, a pujar les escales amb un bastó, etc., etc.

Evidentment, el més important era tornar a caminar, m'hi vaig posar de valent, tot i el gran desesper que no m'abandonava. Pensava sovint en la immensa felicitat de collir una flor, d'agafar un bri d'herba entre els dits o d'acaronar un gat. Hauria volgut cridar al món sencer que la vida és bella, tan bella, quan pots fer anar els dos braços i les dues cames. És tan simple i natural que no hi penses mai.

Paral·lelament al meu patir moral, sentia créixer en mi un sentiment d'humilitat i d'obertura cap als altres que em sorprenia. Quan vaig deixar el centre tres mesos més tard, caminava coixa, recolzada en un bastó, el braç dret en cabestrell. Però trobava molt a faltar els nous amics... En l'adversitat, ens aferrem a aixecar la moral dels més desesperats.

La doctora semblava satisfeta del meu estat, jo no! La tornada a casa, que jo esperava des del primer dia, va resultar més difícil del previst. Abandonar la meua feina de secretària va ser molt penós i caminar per la petita ciutat on tothom em coneixia, era tota una prova. Recordo especialment el dia en què em va caure el bastó i, desamparada, vaig haver de demanar ajuda, perquè ja no sabia amb quin gest podia collir-lo de terra!

A mesura que passaven els dies feia alguns progressos. Al llarg de les sortides m'esforçava a guanyar cada cop un o dos metres més. Quan intentava utilitzar el braç dret en les petites

tasques domèstiques, se'm relaxava una mica; però se'm crispava molt quan, per casualitat, interceptava una mirada d'algú cap a ell. Era instintiu, no hi podia fer res.

Tenia dies de desànim, de desesper. Havia de demanar ajuda per a una multitud de petites coses. Molt dur!!!

Aleshores una amiga em va parlar d'un curset de psicofonia... Almenys això, era capaç de fer-ho!

Poc després d'aquell curset vaig deixar la meva petita ciutat per mudar-me a Dijon, on vaig continuar practicant el cant i les sessions de cinesiteràpia, dos cops per setmana, sense constatar cap millora especial. Encara caminava coixa i el braç es negava a distendre's.

Algunes cantants parlaven de “dansa lliure”, però no hi parava gaire atenció. Un dia, una me'n torna a parlar més especialment. Amb prou feines l'escolto.

Durant un segon curset de cant que fem al conservatori, una cantant m'ofereix acompanyar-me a casa. Durant el trajecte, no deixa de mostrar-me el seu entusiasme per la “dansa lliure”. És l'espurneig dels seus ulls quan parla, o la descripció meravellosa i plena d'imatges que en fa? És l'evocació de músiques sublimes? Decideixo anar-hi d'espectadora l'altre dimecres al matí.

I és aleshores, que trobo la gran dama...

Ve cap a mi, mentre espero asseguda que comenci l'espectacle, per veure si la Claude no exagera una mica. La gran dama, quan li explico la meva dificultat, en fa cas omís i em diu:

–Dansa amb nosaltres!

És pel to categòric? O per la música, tan bella?

Oblidant-me de tot per un instant, danso com puc, tant com puc... però després m'agafa por, molta por de destorbar les altres dansarines, de fer nosa a la classe.

No me'n recordo de res més, d'aquell primer dia, tret que hi havia de tornar. Me'n vaig anar de pressa, de tan emocionada com estava. El meu marit m'esperava a fora. Quan vaig pujar al cotxe, em vaig deixar caure al seient plorant.

–Què t'ha passat?

El meu marit patia que no m'haguessin fet cap mal. I a mi, em costava parlar.

–Em pensava que no podria tornar a ballar mai més.

Vaig plorar fins a arribar a casa.

El dimecres següent hi vaig tornar. Del que va passar la segona vegada, me'n recordo més bé. Per encoratjar-me, em deia: “Si ho has fet un cop, pots continuar.”

L'Annie es mostrava molt pacient. Hi havia un exercici amb pilotes i, com que jo no podia llançar-les ni agafar-les per la dreta, tenia “permís” per fer-ho amb l'altra mà. Quan la música era més ràpida, l'Annie formava dos grups i la classe ho agraiïa. Jo evitava mirar-me al mirall, intuïnt que no devia ser gaire bonic. L'Annie estava per damunt d'això... M'animava i jo perseverava en aquesta confiança que tenia en ella.

Tots els dimecres he tornat a dansar i a poc a poc, suaument, sense adonar-me'n, tinc el peu dret més estable i el braç se m'ha distès.

Les paraules de l'Annie em ressonen a les orelles: “entra en la música”... “calma't”... “canta”...

Classe rere classe, el joc amb la pilota s'ha tornat familiar, no solament llanço la pilota amb la mà dreta, sinó que també l'agafo. Quan em lliuro a la música sense pensar en res més, sense preguntar-me si ho faig bé o no, llavors sorpresa: el meu braç s'estén i els dits el segueixen.

De mica en mica, els meus gestos ja són més disciplinats, tota la rigidesa i la contracció de les espatlles, del coll i del braç desapareixen. És una felicitat que no es pot expressar. Quan el cos es torna dòcil i s'abandona a la música, em sembla que retroba la seva vocació original: se submergeix en un oceà de benestar i d'amor tan pur –l'amor dels orígens– que fa plorar!

Encara em queda molt per fer, però la gran dama hi és i m'ha demostrat que és possible, que encara puc progressar. Tot el meu reconeixement va cap a ella, cap a la dansa lliure que ella domina tan bé i que ensenya d'una manera perfecta. És un mitjà excepcional per poder recuperar, gràcies a la multiplicitat de moviments naturals, l'harmonia en el gest, fins i tot si hi ha una lesió en algun lloc.

La mirada de l'Annie té el color del miosotis i la profunditat dels llacs de muntanya. Com ho fa, per veure sense mirar? Durant les classes, de vegades diu: “Bernadette, calma't”, “Ivette, escolta la música” o “Viviane, estira el braç dret”, mentre està d'esquena!

La dansa lliure que practica, que ensenya des de fa tant de temps, que estima apassionadament, a la qual ha consagrat la seva vida, potser li atorga el privilegi de ser maga? Sí, aquesta és la definició apropiada: **ÉS UNA MAGA!**

Quan li vaig demanar si estava d'acord a donar-nos a mi i a la Bernadette una mica de la seva vida, em va dir:

–Naturalment. Depèn de tu, de fer-me les preguntes adequades. Però no és la meva vida, el que és important. Si vols parlar de la dansa lliure, llavors sí, estic a la teva disposició.

Aquestes preguntes adequades ens han dut, a la Bernadette i a mi, a tenir enriquidores trobades cada dilluns al vespre.

## APROXIMACIÓ A LA DANSA

**Viviane:** Annie, seguint el teu suggeriment, parlo de mi abans de parlar de tu i de la dansa lliure.

**Annie:** Sí, és important, perquè pot ser útil per als altres. És important saber que és un mitjà per recuperar-se en part o potser totalment, encara no ho sé! Però amb els avenços que has fet, no hi ha motiu que no continuïn i que puguis recuperar-te completament! Això pot ser un punt de partida essencial per a tots els qui t'envolten.

**Bernadette:** Sí, això es veu. De vegades, també hi pot haver un camí molt important però amagat.

**A:** És clar, i solament tu ho pots fer. Està bé que parlis de la teva història, després podrem demanar testimonis als altres. Véns, ets aquí, sents molt bé la música, cosa que és una ajuda, un factor veritablement meravellós. Per a algú que tingues dificultat amb la música seria molt més difícil.

Així doncs, dius en quines circumstàncies has vingut, en quin estat, expliques el que això t'ha aportat, com he procedit jo. Has descobert alguna cosa, i en aquest moment som aquí, en l'organització interna entre la part alta i la baixa, que s'harmonitzen al voltant del centre. És complex dir per on passa, és un tot, no podem deixar fora una part de la persona, deixar fora una part de l'ésser.

Per a mi, hi ha un ésser únic, que viu seguint les mateixes lleis de la vida com qualsevol altre. És per això que, fins i tot quan es parla de psicossomàtic, per mi vol dir dividir les dues coses, i no n'hi ha dues sinó moltes més...

Hem estat tan habituats a esmicolar-ho tot, que quan es vol reunificar, és difícil.

Tot el treball que fem en la dansa és per reunificar la persona.

L'individu és indivisible, però hem passat generacions dividint-lo.

La dificultat amb què xoco, és la de refer "aquesta unitat de l'ésser".

Per això és important si vénis amb alegria, si vénis aquí amb nosaltres perquè t'agrada la música, perquè tens ganes de veure el que passa, "ganes de venir a jugar" amb nosaltres. I bé,

llavors jo no puc dividir... És per això, que pots recuperar-te... Si un s'ocupa solament del cos físic, no ho crec!

**B:** De totes maneres fa l'efecte que és el cos físic, el que resisteix...

**A:** No, això passa al cap. Naturalment, el cap també és físic, però no puc dir que sigui el cos físic, perquè això pot venir d'influències, d'una pila de coses que t'han passat en la infantesa, en la teva herència, en les teves vides passades, no ho sé... Jo no puc dir que faig un treball en un cos físic. Per exemple, quan algú et fa un massatge, no és un cos físic que actua en un altre cos, és una relació entre dos éssers. Per això serà beneficiós. És per això, que succeiran coses que arribaran enllà de tota esperança.

**B:** Això restabliria les relacions amb nosaltres mateixos, perquè les pors, les duem a la dansa!

**A:** Evidentment! D'altres pràctiques produeixen el mateix. La dansa n'és una, és un mitjà, amb el vehicle extraordinari de la música, que actuarà en les emocions i les farà sortir, és un exercici de "presència en el moment", que llavors es converteix en un instant d'eternitat. És important començar a partir de la teva experiència. Jo puc dir-te com funciona: mai no està calculat. Tot el treball consisteix, per a cadascun de nosaltres, "en convertir-se en canal". Per això la música és important, la música ens ajuda en aquest treball.

**B:** Un canal de què? D'energia?

**A:** Tu et converteixes en canal per a la música i també per al que has de dir.

Quan estic en contacte amb algú, si sóc canal, li tornaré el que m'ha enviat. Això vol dir que jo no sóc qui decideix. Per exemple, preparo una classe per a un grup d'alumnes i, quan el grup arriba, faig una altra cosa completament diferent. No puc dir com va. El canal et dona la resposta que demanes conscientment o inconscientment.

Això fa que les relacions siguin riques, no hi ha necessitat de calcular, de compondre. La resposta justa arriba en una situació donada.

Sé quin és el treball que hem de fer: "trobar-se un mateix en la seva facultat d'escolta", l'escolta que tampoc no divideixo. No puc dividir l'escolta d'un mateix de l'escolta exterior, etc.

Va ser fantàstica, l'experiència que vaig tenir amb els infants sords, que només ha durat uns quants anys. M'hauria agradat continuar. Però ai!, suposava un replantejament tan enorme de

certs valors, que no es podia fer en aquell moment. A mi, personalment, m'ha aportat una dimensió excepcional, m'ha confirmat una mena de coses, com ara que no escoltem tan sols amb l'oïda.

Mai no he cercat desenvolupar l'oïda que no funciona, no és la meva feina. Jo m'adreçava als infants que hi sentien malament sense tractar que sentissin la música. He intentat desenvolupar una altra cosa, el mateix que intento desenvolupar en qualsevol persona. Això vol dir que, als infants sords que estan rebels, sovint agressius i infeliços, miro de proposar-los alguna cosa que els calmi i els faci feliços, recolzant-me en la música.

**B:** Que ells no sentien.

**A:** Ni ho sé, ni ho vull saber. No m'ho demano, els faig escoltar la música, és evident que perceben les vibracions, no solament amb l'oïda, sinó amb tot el seu ésser.

Quan vam demanar als infants que posessin les mans als bafles, les cares se'ls van il·luminar de joia, i quan els vam fer-hi posar la planta dels peus, cridaven de felicitat.

Per a vosaltres, naturalment no es tracta que poseu els peus damunt dels bafles, sinó que, dansant, noteu les vibracions que arriben per terra. Hi ha vibracions a tot arreu.

**V:** I ells, tot i no sentir-hi amb l'oïda, sentien les vibracions?

**A:** Crec que arriben a tothom, el que passa és que no ho sabem.

Recordo haver-hi jugat en una classe amb S. Rome, una ortofonista, mestra especialitzada, i tres adults més que ens acompanyaven.

Vaig proposar el joc amb pilotes, l'intercanvi de les pilotes en 'V': ho ensenyo a un alumne, li envio la pilota, ell me la torna, llavors hi ha uns altres dos que tenen ganes de jugar i llancen la pilota en sentit perpendicular a nosaltres. A partir d'aquí vaig trobar una nova dansa. Hi pot haver dos alumnes que tirin la pilota sense destorbar-se, perquè la pilota no s'envia al centre.

Fins a quin punt els infants jugaven espontàniament?, no ho puc pas dir. Ho han fet i anaven exactes amb la música. I adults que hi sentien, llançaven malament!

Els adults s'hi esforçaven mentre que els infants no copiaven, estaven dins del joc, i això anava directament a través seu.

L'infant es tornava "canal", perquè confiava en l'alegria del joc.

**B:** Quan parles de vibracions, tinc la impressió de no entendre res del que dius, perquè jo no podia entrar en la música.



**A:** La música per a tu és un altre món, racional: per a tu tenim un òrgan, l'oïda; per tant, hi sentim per l'orella.

Tal com jo ho veig, podem copsar les vibracions de moltes maneres, i si l'òrgan específic ja no funciona, és important desenvolupar totes les altres facultats "per percebre, per rebre".

## ELS INFANTS SORDS

**Viviane:** Ens pots parlar més de la teva experiència amb els infants sordmuts?

**Annie:** Hi estava molt interessada perquè, sense ser ortofonista ni metge, no m'havia de preocupar de recuperar l'oïda, no era pas la meva incumbència, però podia ajudar els infants. Hi tenia alguna cosa a aportar: ajudar-los a trobar moments d'alegria, a ser feliços. Ajudar-los a trobar moments de benestar amb ells mateixos i amb els altres.

El primer cop esperaven algú que els faria dansar, seria una gran festa per a tothom. Vaig posar músiques (sabent prou que eren sords) i vam ballar. Al llarg de tota la sessió vam improvisar, vam dansar i va anar molt bé.

Però el segon i el tercer cop calia que prenguessin consciència: tot el treball d'educació consistia a conduir-los a prendre consciència i és per això que els proposava exercicis i jocs com ho faig amb els grans. Però per als infants hi ha una altra pedagogia. Els vaig fer fer un cercle... Déu meu!, va durar cinc minuts... un devia haver aixafat la mà a un altre, l'altre que li fa la traveta i això desencadena un moment de bogeria col·lectiva.

Bon aprenentatge per a mi. Em vaig dir: "Estiguem-nos de rotllanes, deixem-ho per més endavant. Potser caldrà un any o dos. No sóc jo, qui ho decideix."

Però no vaig abandonar la idea de fer-los conscients i de fer-los fer exercicis, coses concretes: oscil·lacions en el pla horitzontal. Això va durar deu minuts i patam!, un altre esclat de bogeria, no podia fer-hi res. Només vigilava que els infants no prenguessin mal, que no es matessin. Era dur. Res a fer-hi, hauria hagut de córrer darrere de cadascun i no se'n treia res. Em vaig asseure a terra amb les cames plegades, em vaig relaxar i els vaig enviar tot l'amor de què sóc capaç, per calmar-los. Treballava amb mi perquè els arribés el que jo esperava.

És així com un dia, en un moment d'identica bogeria, tenia la música de Caterina de Moiseiev: tra-la-rà, tra-la-rà! Vaig tornar a seure amb les cames plegades, observava i, alhora, treballava amb mi. De sobte, un que s'estira d'esquena a terra davant meu i per instint li tamborino a la panxa, ram-tam-pam, ram-tam-pam, i de seguida ho fa un altre de la mateixa manera, després un altre. Vaig continuar tamborinant i tots es van ajeure. No és cap invent. Els tocava la panxa, tots esperaven que els ho fes, i tornava a començar: ram-tam-pam, ram-tam-pam.

Després d'aquell dia, no hi va tornar a haver més "esclats de bogeria". No és cap recepta, però per a mi confirma la idea que el ventre, el "hara" dels japonesos, és el centre vital. En podem donar tota mena d'explicacions, però per instint vaig tocar on calia i això va cridar l'atenció dels altres i els va calmar a tots.

Hi ha tot un clima que cal crear, primer en un mateix amb una actitud de relació i després s'ha de respondre. Perquè no havia acabat de passar per cadascun al ritme de la música, quan un d'ells es va posar "potes" amunt i llavors vaig continuar el joc donant-li copets a les natges i al ventre. Les natges són zona tabú, i jo em deia: "Si passa un inspector i veu l'especialista de la dansa tamborinant als ventres i a les natges, llavors sí que la meva reputació ja no tindrà remei!"

Va haver-hi aquesta classe i després una altra amb canalla una mica més gran, que també tenien una gran vitalitat! Un noi sempre es mantenia al marge, no acceptava res, però com que tanmateix volia existir, feia el ximple, s'amagava en un armari per sortir-ne i fer riure els altres. Feia bé el seu paper. Jo li deia "Patrick, si no vols, tant se val", una vegada, dues, tres... i sempre es quedava al marge, s'excloïa. Però continuava venint, tot i que no acceptava cap dels exercicis que jo proposava. Fèiem jocs, autèntics psicodrames.

Un dia que sortien després de la classe, quan en Patrick va passar per davant meu li vaig posar les mans a les espatlles. Les tenia dures com pedres, com era possible! Estava en una presó. És important que en traiem conclusions: què podia fer en Patrick? Estava en perpètua rebel·lia, perquè estava en una presó. Era una cuirassa. Com cordes tensades al màxim. I li vaig dir: "La propera vegada, vine una mica abans de l'hora i et faré un massatge."

Ho va fer, va venir abans de l'hora, acceptant per primera vegada una proposta, i li vaig fer el massatge. No sóc massatgista professional, però són coses rudimentàries que tots hauríem de poder fer. Quan els altres van arribar, els vaig fer senyal de no fer soroll, de posar-se de dos en dos i de fer el mateix.

A les escoles per a persones amb dificultats auditives, caldria que hi hagués especialistes en massatges, atencions especials, etc.

És important poder-ho dir, perquè per a mi és una experiència significativa. Cada cop tenim més necessitat d'aquesta forma de relaxació.

## ITINERARI

**Viviane:** La teva vida quan eres petita t'havia preparat per a una carrera de dansa? Quins camins t'hi han dut?

**Annie:** De petita vaig tenir la sort de ser estimada i lliure, que és tot el que es pot desitjar. Lliure, si bé amb una certa vigilància per part dels pares i germans. N'érem dotze i jo, l'última. Estimava molt els meus germans grans. Pel que fa a les germanes, era com si tingués més d'una mare, i eren estrictes, perquè creien que els pares no n'eren prou. Jo no ho crec!

**V:** Te'n recordes, si llavors ja t'agradava la dansa?

**A:** Sempre he ballat. La nostra casa pairal era gran i m'hi donaven a fer petites tasques. Al menjador hi havia un bufet estil Enric II, ple d'ornaments complicats, i jo era l'encarregada de treure-li la pols. Me les apanyava bé. Quan estava sola, posava la ràdio, cercava música i ballava. Ballava qualsevol cosa, però més tard he sabut que no era qualsevol cosa, que improvisava. I no cal dir que, quan venia algú, enllustrava el moble amb ganes.

Per a mi, totes les ocasions eren bones per dansar. De grandeta recorria tots els balls dels pobles. Sempre ens trobàvem per ballar amb alguns nois, però era exclusivament el plaer de dansar, el que m'atreïa. I a casa, com que érem nombrosos, era fàcil ballar plegats, sempre hi havia festes.

**V:** Ja pensaves exercir una professió en l'àmbit artístic, la dansa especialment?

**A:** Ah, no! Tinc la facultat de viure tan sols en el present. El que arribava, ho vivia plenament. Quan hi va haver coses més difícils de viure, també les vaig viure plenament. La feina que fem a la dansa permet desenvolupar o mantenir aquesta manera de viure.

**V:** Has pres les coses tal com venien....

**A:** Absolutament. Estava interna, perquè al meu poblet no hi havia escola. I a la gran sala de l'internat de Saulieu, totes les nits, abans d'anar al dormitori, feia ballar les companyes al so d'una ràdio petita.

Temps enrere, una companya del meu poble va dir-me: “He intentat veure’t des de fa trenta anys.” És algú que té un record molt precís de la nostra infantesa, una memòria extraordinària. Jo visc el present, però ella, aquesta noia... “Te’n recordes? Em feies fer els deures, i quan vas tornar de l’exposició de París, ens vas fer ballar a totes una dansa mexicana.” Me n’havia oblidat, de tot això, però ella se’n recordava.

Em queda tanmateix el record de l’escarlatina, perquè va ser molt llarg, quaranta dies! Estava aïllada, sols la mare entrava a la meva habitació, sempre amb la precaució de canviar-se completament de roba. Em van tractar amb l’oli de ricí i un got de llet. Des de llavors, no vull ni sentir a parlar de la llet crua! És tot el que em queda de l’escarlatina.

La meva amiga es va avorrir molt aquells quaranta dies, mentre jo “vivía” la meva malaltia! No hi havia antibiòtics. Pel que sembla aquestes malalties infantils són malalties iniciàtiques. Crec que és molt greu impedir mitjançant les vacunes que apareguin d’una manera normal el xarampió, la varicel·la, etc. Sovint és la por, el que ens fa actuar d’aquesta manera.

**Bernadette:** Has tingut por, a la vida?

**A:** Sí, tenia por quan es feia fosc, mentre anava a buscar la llet a la granja. Passava entre dues cases després de munyir les vaques i allà hi havia un “forat negre”. Jo corria, corria, però no deia mai que em feia por, és la primera vegada que en parlo!

Baixar al soterrani a la nit també em feia molta por, però tampoc no ho deia.

Ara, quan veig els difícils problemes d’alguns infants, penso que és una sort ser estimada i lliure, córrer pels boscos, construir cabanes, etc.

**V:** És per això que encara ets lliure?

**A:** Sí, fins al punt que al CREPS,<sup>1</sup> a la classe de gimnàstica voluntària, quan vaig fer saber que em casava, els amics van dir: “Vostè, Annie, es casa?, és impensable!” Em coneixien més bé que jo mateixa!

**B:** No és fàcil la vida en parella?

**A:** Els meus amics sabien que tenia una certa independència. Però en aquella època, els principis de la família, la societat, implicaven que ens havíem de casar. Després, quan s’ha de desfer, pateixes. És millor viure els teus amors, però no comprometre’s per principi. Per a

---

<sup>1</sup> Centre Regional d’Educació Física Esportiva.

tothom, jo era una dona amb una vida lliure, molt alegre, molt sentimental, una mica tumultuosa potser.

A la família, mai no m'han dit res, no m'han preguntat res. Jo tenia una determinada moral per honrar la confiança que ells posaven en mi. A les famílies, l'amor encara era tabú. A casa meva hi havia molta llibertat de paraula (acudits, històries), però també hi havia molt de pudor.

**V:** L'amor hi era, però no se'n parlava.

**A:** Exacte, no se'n parlava.

**V:** En quin moment vas arribar a la dansa lliure?

**A:** Primer vaig preparar el professorat d'Educació Física a l'Escola Superior de Chatenay Malabrys. A les proves de dansa i improvisació, jo era una de les millors, el professor ens ensenyava una mica de clàssic, una mica de rítmica, diverses disciplines i, a més, coneixia l'existència de Malkovsky. Teníem un pianista que tocava alguns temes i nosaltres fèiem exercicis per preparar-nos per als exàmens.

El que m'interessava era saber si havia grans escoles de dansa a París. Em van parlar de Jeanine Solane i vaig anar a conèixer-la. Era una persona interessant, brillant, que practicava una dansa natural, tot i que encara hi havia barreges. I em vaig dir "ja n'hi ha prou!".

El professor d'acrobàcia, sabent que jo cercava una mena de dansa, em va dir: "Annie, hi ha en Malko!" Malko? Quin Malko? Jo no tenia diners, era estudiant, però vaig anar a veure'l. I era just això! Crec que hi vaig ballar la Sisena Dansa Hongaresa de Brahms (que ara és, una mica, el meu fragment fort). No havia après mai aquesta dansa i vaig entrar-hi directament.

Mentre encara estudiava, no m'era possible d'anar-hi a classe, però aleshores ho "sabia", hauria d'esperar acabar el professorat, el temps no importava!, mai no he tingut presa. Sabia que això existia, sabia que era això!!! I quan ja vaig ser professora, el primer any vaig fer un curset, el segon any vaig fer-ne dos per vacances i així successivament. Era poc, però amb Malkovsky de seguida et senties en la mateixa longitud d'ona. Amb ell passava una cosa rara. Potser ja us ha passat, que trobes algú per primer cop i et fa l'efecte de conèixer-lo.

Em deia: "Filla meva, ens coneixíem d'abans!" Jo també tenia aquesta impressió, i això feia que tinguéssim una relació molt intensa que provocava moltes enveges. Però va ser així al llarg de la meva carrera, cal acceptar-ho.

Per a mi, tot el que em proposava Malko era evident, potser perquè, en efecte, jo ja ho havia viscut. No ho sé, no puc fer cap afirmació en aquest cas.

**B:** Tens una relació especial amb el temps?

**A:** De tots els alumnes que he trobat, sempre m'espanta veure'ls àvids, la gent ho vol tot de seguida. Però, quina sort he tingut! Perquè és una sort, això que tinc des de sempre: JO TINC TEMPS!

En mi hi ha la facultat de tenir temps. De manera que vaig tornar a casa d'en Malko, i després el tornava a veure de tant en tant. Cada cop era una evidència.

Així doncs, ja era professora de gimnàstica, “especialista de dansa al CREPS”.

**B:** Ho tenies bastant difícil!

**A:** M'han posat les coses difícils al llarg de tota la meva carrera! És el que et fa créixer. Alguns amics m'estimaven molt, els ho agraeixo.

Acarada a les dificultats, calia aprofundir per poder demostrar la veracitat del que jo proposava, i això m'ha obligat a anar més lluny.

Formava alumnes perquè fossin professors d'educació física, especialistes del moviment, per ells estava igualment obligada a aprofundir.

**B:** Els alumnes podien triar?

**A:** M'havia de barallar amb el director del CREPS, però li dono les gràcies per acceptar que jo ensenyés aquesta dansa i només aquesta. Era l'únic CREPS de França on s'ensenyava aquesta manera de dansar a l'altra banda del corrent, la dansa clàssica i la dansa moderna.

Ell em deia:

–Facin les dues, els alumnes en faran les dues.

–No, senyor. És impossible. No es pot dir SÍ i NO alhora, no es pot fer això i el contrari, no es faria un bon treball.

Llavors ho va permetre.

El primer any, els alumnes s'havien beneficiat de les dues formes de dansa, però el segon any vaig haver d'insistir perquè poguessin triar. No cal dir que hi havia un examen de fi de carrera, tot depenia del jurat. I sovint eren penalitzats.

El jurat coneixia més o menys aquesta forma de dansa. Els alumnes havien ballat molt bé, però varen rebre unes notes que no corresponien a les seves prestacions. D'alguna manera, el jurat posava pals a la roda de la dansa Malkovsky. Només volien la dansa clàssica i la seva evolució en “dansa moderna”.

Com a resultat, els vaig demanar que no triessin més aquesta disciplina, que no es pot mesurar. Molts dels meus alumnes, mestres de gimnàstica que van ser més o menys influïts per la pràctica d'aquesta dansa segons Malko, avui en dia continuen ensenyant-la molt bé.

Al costat dels futurs mestres de gimnàstica, d'alumnes també vaig tenir mestres de pàrvuls.

Durant vint-i-cinc anys he treballat sobre aquest tema als parvularis. Al ministeri en deien "experiència pedagògica", d'això, que es podia limitar a la Direcció d'Ensenyament de Dijon i Besançon.

Un any, amb l'ajut de les inspectores de parvularis, vam organitzar un congrés nacional. La inspectora havia triat aquesta forma d'expressió als parvularis. A la sortida del congrés vam fer un espectacle sensacional, on evolucionaven grans i petits. Hi alternàvem una dansa dels grans amb una dels petits. Els infants sol·licitats per a la preparació treballaven regularment amb nosaltres. Tots n'estaven encantats. Vam acabar amb una dansa que aplegava els alumnes grans del CREPS i els petits de les classes de pàrvuls. Això va ser al Palau de Congressos, va ser extraordinari!

Després de l'èxit d'aquell espectacle, el CREPS de Dijon va rebre un munt de cartes per demanar que es fes aquest treball. El CREPS, desbordat de tant correu, ho envià tot a París, de manera que l'inspector general s'hi desplaçà, per veure què passava a Dijon.

Vaig aconsellar d'organitzar un curset a escala nacional. Vaig demanar que aquest curset fos proposat a voluntaris, naturalment professors d'educació física d'instituts, consellers pedagògics en EPS,<sup>2</sup> mestres de primària o pàrvuls. Aquests cursets es van dur a terme al llarg de dos anys amb especialistes del moviment i de l'infant, vam fer un treball excel·lent.

Al final del segon any es va frenar de cop. "Ja n'hi ha prou, s'ha acabat!" L'entusiasme per aquest treball provocà por en les altes esferes? Aquest entusiasme anava en contra de totes les dades pedagògiques en curs, la qual cosa encara és així.

La dansa lliure continua adreçant-se tant als menuts com a la gent gran, se'ls continua ensenyant tot i que ja no entra en els plans d'educació.

---

<sup>2</sup> Escola Física Esportiva



## RESSONÀNCIES

**Viviane:** Sent la més jove d'una família nombrosa, a la teva vida deu haver-hi hagut dols, pares, germans o germanes. La pràctica de la dansa t'ha ajudat en aquestes dures proves?

**Annie:** Segurament la dansa m'ha ajudat, perquè permet expressar el dolor, l'emoció, el sofriment, la tristesa, i, per tant, alliberar-se'n.

És clar que he vist patir i morir persones joves i no tan joves de la meua família. Aleshores, quan tinc contrarietats o coses difícils de viure, ràpidament em dic a mi mateixa que no tinc dret a queixar-me.

No cal fer dansa per viure bé les proves de la vida, i no crec ser una excepció en aquest aspecte.

**V:** Segurament la dansa t'ha ajudat una mica.

**A:** Sí, n'estic segura, la dansa o una altra possibilitat de reflexió sobre la vida; és cert que amb la dansa he tornat a trobar el sentit de l'oració.

De petita, d'adolescent i fins i tot més tard, estava en contra de tot el que era clerical, contra tots els errors comesos en aquest àmbit. Escoltava les discussions dels meus germans i, com que ells eren "déus" per a mi, hi estava completament d'acord. He constatat les injustícies que algunes vegades generen les esglésies. No ho entenia, feia l'amalgama entre església i religió. És amb la dansa, que he trobat el sentit de l'oració i he comprès que la religió i les esglésies són coses diferents.

Respecto qualsevol mena de religió. Algú que volia criticar el que jo feia, em va dir: "La dansa per a tu és una religió", i li vaig contestar: "Així ho espero!"

Com que, etimològicament, religió<sup>3</sup> és reunir-se, la dansa ens permet reunir-nos precisament. La dansa, tal com jo l'entenc, uneix el que "està molt lluny a l'interior" amb el que està "molt lluny a l'exterior". Per a mi, això és dansar, aquesta relació amb el planeta Terra, després amb la resta de l'univers. Formem part d'aquests elements.

Dansar és una meditació, un moment de recolliment. Aquesta relació amb els elements és just el que ho regenera, són les energies de la terra, les energies de l'ambient. De vegades hi ha energies més difícils.

---

<sup>3</sup> Del llatí "religio" = religare = re + ligare = unir; religare = reunir.

Un pot trobar el seu camí amb qualsevol altra pràctica. Per a mi, és una pràctica entre d'altres que van en la mateixa direcció.

**Bernadette:** Sens dubte, però la dansa és de totes maneres un bon mitjà d'expressió.

**A:** Sí, però no qualsevol dansa. Això elimina les danses que són gesticulacions i desenvolupament de l'ego. Aquí, el que jo proposo és una dansa que desenvoluparà l'ésser, no l'aparença.

**B:** És per això que de vegades ens interpel·la tan fort.

**A:** És clar, i amb l'ajut de la música! Aquí intervé la tria de la música, les músiques són missatges meravellosos, portadores d'una energia benefactora, tant és de quin gènere es tracti, si estan ben triades: clàssica, romàntica, medieval, folklòrica, que emanen del poble o de països llunyans, tant li fa.

Per exemple, la música 'disco', segons el meu parer, és molt perillosa, ha fet estralls i els continua fent, destrueix l'oïda interna quan els decibels són massa forts i també per moltes altres raons. Així doncs, la música té la seva importància a condició que estigui ben triada.

Un dels meus alumnes em deia tot estranyat:

–Per què, aquestes músiques que ens proposes?

–Primer de tot, perquè és la meva pròpia elecció i la d'en Malko.

Però jo no estava tancada a uns altres suggeriments, i ell deia:

–És que a mi m'agrada una música d'un grup alemany.

–Porta'n el disc, l'escoltarem.

El va portar. Sense prendre la precaució d'escoltar-lo, abans d'acabar la classe proposo a tots d'improvisar. Poso la música i tothom balla. De sobte veig que es tanca en ell mateix, que li ve l'angoixa. Amb aquesta melodia una mica especial, una mica mòrbida, ressorgia tota l'angoixa a flor de pell i el noi s'havia aïllat. Aquest no és el propòsit de la dansa que jo practico. Jo podia dansar d'una altra manera. Llavors, amb molta suavitat, vaig entrar al seu cercle per treure'l d'allà.

Després vam poder parlar del que havia passat. Jo podia dansar sense fer-me mal, ell no.

**V:** A ell, però, li agradava. Per això té la va proposar.

**A:** És clar que li agradava, perquè corresponia a la seva angoixa, eren músiques portadores d'angoixes, amb què ell se sentia identificat. La mena de músiques que jo proposava li anaven bé, però ell deia: per què no, les músiques que a mi m'agraden?

Potser hi ha mètodes que fan servir aquestes fórmules per fer sortir l'angoixa a crits, insultant pare i mare. No vull parlar del que no conec, personalment no trio músiques d'aquestes.

I li ho vaig explicar:

–Jo no puc fer-me càrrec d'un grup de vint persones proposant músiques que provoquen l'angoixa.

**V:** Tenim, doncs, la tendència a estimar les melodies amb què sentim una correspondència?

**A:** Segur, però de vegades és perquè no t'han proposat una altra cosa. Aquests grups que han creat aquestes músiques estan bé, perquè han tret a fora el que ells havien de dir.

És important poder expressar-se, però no és una raó perquè això es proposi com a teràpia o espectacle per a tothom.

Crec que els espectacles són d'una gran responsabilitat. També penso que les pel·lícules de violència són una catàstrofe, veiem de tot en el mercat, ho tenim tot, veritablement és necessari triar, perquè un espectacle o una música no és res anodí.

Està la qualitat d'una música, està la forma, el gest, la forma del gest que s'adequa a la música. Es diu "dansa lliure"; per a mi, lliure vol dir alliberació. No fas un moviment sobre la música, la vius com un veritable director d'orquestra o com un instrument que fa música. El gest realitzat dóna la sonoritat... és una alliberació d'energia!

El meu instrument és el meu propi cos. El que intento fer actualment és proposar als que vénen a mi que afinin aquest instrument, per tal que doni la seva sonoritat més justa, i aquesta és molt particular en cadascú.

Per exemple, amb una guitarra, abans d'utilitzar-la regularé la tensió de les cordes. Si estan massa tenses, es trencaran; si estan massa destensades, no podran ressonar. La tensió ha de ser la justa, perquè doni la sonoritat que convingui.

A les nostres classes intentem regular les cordes sensibles de l'instrument que som nosaltres, perquè estigui tensat de la manera més justa possible, ni crispat, ni massa las, per donar la sonoritat adequada al que jo vull dir, al que jo he d'alliberar. És per això que tenim interès a practicar amb les millors músiques, les obres mestres que només el temps pot consagrar. Això és veritat per a totes les melodies que tenim actualment en el mercat, per a totes les formes d'art, tan sols el temps podrà consagrar-les i donar-les el títol d'obra mestra.

Les músiques antigues ens aporten una riquesa meravellosa, és un patrimoni extraordinari al qual s'ha de dedicar temps per escoltar. Quan estan ben interpretades són una mina formidable per explorar.

També calen bons instruments. Per exemple, quan tenim el piano a la sala, ell et du directament, el treball es fa sol, jo indico la forma i la música fa el treball.

**V:** Quina aventura!

**A:** Com el cant, també és una aventura, i passa igualment pel cos, tot passa pel cos. A la dansa ens esforcem a afinar aquest instrument de la manera més justa possible. Amb la pintura passa el mateix, el cant, el dibuix, etc., passen per tot el nostre ésser.

Cada forma d'art és essencial, jo he triat aquesta forma o, més ben dit, em va ser donada..., no crec que triem. No triem, no tots tenim el mateix destí, però tots tenim alguna cosa a fer allà on som.

**V:** Sí, jo també ho crec. De vegades triem una cosa i després som conduïts cap a una experiència diferent.

**A:** Crec que s'ha de confiar en un mateix. Després “estar a les escoltes”, cosa em fa subratllar un altre aspecte de la dansa, el propòsit d'aquest interviu, “estar a les escoltes”.

De vegades, quan em demanen què és la dansa que practico, responc que espero que sigui un exercici “d'escolta”. Un exercici d'escolta de què? Primer de la música, per arribar també a escoltar el que passa en un mateix.

Sovint utilitzem la paraula en el sentit d'obediència, preguntem “has sentit bé?” per dir “has obeït?”. En el meu cas, no és gens en sentit de submissió, que uso la paraula ‘escolta’, sinó en un sentit d'obediència a unes forces que ens han estat donades. Per exemple, quan treballem amb pilotes pesades, no és cap exercici de musculació, ja ho sabeu prou, sinó que serveixen per abandonar-se al pes de la pilota pesada. Fem un exercici d'oscil·lació, un exercici de paciència i d'obediència, tu provoques el moviment, després cal que “esperis” el que segueix (el que ha de passar). Llavors, la pilota reacciona al seu propi pes..., obediència, perquè el teu cos acceptarà doblegar-se per acompanyar el pes de la pilota.

Obediència al pes de la pilota, és al mateix temps, una obediència al mestre. Has tingut mestres tota la teva vida, els pares, els mestres d'escola, mestres triats o no... ells et demanaven obediència. El treball que fem és una obediència als mestres externs: el professor, la pilota, la música, etc., per arribar a obeir el teu “MESTRE INTERN”. És un treball d'escolta”! El que desitjo profundament a tots els que vénen a mi.

**B:** El que dius fa referència a res viscut o al que podem viure algunes vegades?

**A:** És la meua reflexió sobre el treball que faig i les reaccions que veig, perquè els meus alumnes m'ensenyen molt també, són intercanvis permanents. Són les persones que tenen més dificultat, les que m'ajuden a aprofundir, a trobar altres maneres per avançar en l'anàlisi d'aquesta dansa.

**B:** És amb el temps, que podem sentir, perquè ens ha estat destil·lat just el que podem rebre.

**A:** Les coses es van fent a poc a poc, això no s'aprèn en els llibres, la vida és la que t'ho diu. Tan sols després es pot escriure si es vol donar algun flaix, perquè analitzar és difícil.

**V:** És veritat, el que sent cadascú no sempre és explicable.

**A:** Això és viu. Solament es poden donar pinzellades amb les correspondències a totes les formes d'art que existeixen. La poesia és la que és capaç de traduir el treball que fem. Per a alguns pot ser la pintura. Totes les formes d'art haurien de ser essencials en l'educació des de pàrvuls i estar present al llarg de tota l'educació.

Jo estic molt enfadada amb una educació que menysprea aquest aspecte. Les anomenen "activitats secundàries", quan caldria posar-les sempre en primer lloc.

**B:** Precisament en el moment en què l'infant ho té tot en ell.

**A:** Sí, té tota la sensibilitat, tota la capacitat d'admirar-se. Una vida que ja no es pot admirar de res és una vida desgraciada.

Ens podem admirar de totes les formes d'art.

El contacte amb la natura també és una admiració contínua. En aquest moment, a fora, tot està cobert de primules i de violetes. Hi ha una força! Broten tots els anys, sempre igual, i tan diferent! És meravellós! Que trist si ja no es té la capacitat d'admiració!

## REBUDA

La casa!

És al mes de maig, l'Annie ens espera al jardí. És màgic!

Ens instal·lem allà entre arbres, flors, perfums i el cant dels ocells.

**Viviane:** Quina pau! Quan arribes a casa teva, al teu jardí, ja tens ganes d'abandonar les teves resistències. Aquesta casa, l'has concebuda especialment per a la dansa?

**Annie:** Vaig tenir la sort de trobar un arquitecte, un artista, que va comprendre el que jo volia. Un amic escultor me'l va recomanar. Jo volia un espai gran, sense sostre, amb un entresòl per estar a peu pla cap a tots els costats. Els detalls, per exemple les portes, els va proposar ell, va trobar totes les formes precises, adaptades al terreny en aquest vessant del turó.

Una part de l'edifici està oberta, l'altra pot ser útil per aïllar-se si es vol. Les habitacions són nombroses, perquè sovint en som molts.

És la casa del "moviment". En efecte, dansem pràcticament totes les nits, la gent va i ve, i torna...

**Bernadette:** Deu d'estar molt carregada?

**A:** Com Picasso, que va tenir l'etapa blava, la casa també ha tingut les seves diferents etapes. Hi ha hagut moltes trobades amb amics que practicaven ioga, aikido.

Els caps de setmana que fem dansa, hi ha sempre un grup més o menys important, una trentena de persones. Tots els llits estan ocupats, algun cop també hi afegim matalassos, llavors la sala de dansa s'esdevé dormitori.

En els períodes de vacances eren els infants, els que omplien la casa, esdevenia un gran taller de jocs. A dins, en Boris i en Grégoire construïen castells per a la Laura i en Victor, els benjamins. Feien servir tots els coixins, que es convertien en diverses cel·les. Així doncs, a la casa gran hi havia diverses habitacions especials!

M'agrada les coses que són transformables segons les necessitats. Per a la creació cal tenir un gran espai buit! Per a la dansa, és un espai per ballar, serveix per a diferents finalitats amb un entorn que és molt fort, tots aquests arbres al voltant, però que de vegades són una amenaça.

Volia conservar quants més arbres millor, però alguns estaven massa a prop de la casa. Per a mi, un arbre és sagrat, els trec massa tard, llavors fan malbé la teulada. Allà en queda una soca,

eren dues magnífiques acàcies entrelaçades, enroscades, tan boniques!, però amenaçaven la teulada, vaig haver de decidir-me i treure-les.

Quan veniu a ballar a la nit, aquest entorn permet un recolliment. Amb la posta de sol tot es torna silenciós!

Ara hi ha el soroll dels tallagespes del veïnat, però a la nit... per a la gent que ve de la ciutat és un racó ple de pau. Vull conservar aquest espai al voltant per permetre aquesta qualitat de vida, aquesta regeneració.

**V:** Llavors, la casa es correspon amb el que desitjaves?

**A:** Sí, tenia el lloc, tenia el terreny en un espai natural en estat salvatge que volia cuidar i conservar. Els esbarzers ofeguen la resta, van ràpid, intento mantenir el lloc natural i alhora ben viu.

**V i B:** És “la” casa, no “la meva” casa!

**A:** La meva idea de “la casa” o del que “ens pertany” és que nosaltres en som “responsables”, però propietaris, no ho crec, és un error pensar que som “propietaris”.

Sovint me’n vaig de casa per fer cursets una mica pertot arreu, allà on em demanen. Els qui hi vénen són amics, perquè no puc deixar aquesta casa sola. Ja ha estat visitada, és lògic, es veu tot el que passa, està exposada a ser “visitada”. I aquí tinc tot el material de l’ADL, l’equip de música, etc. Les poques joies que tenien valor han estat les primeres en anar-se’n, no les he reposat, em queden les de la Martinica, de petxines o de gres, són les úniques que duc... aquestes no interessin als lladres.

Ara, el que seria fàcil que s’enduguessin, perquè se’n pot fer negoci, és l’equip de música. A més, com que en sóc la responsable, per això insisteixo que hi hagi algú a casa quan me’n vaig. Jo entenc així les coses, qui es responsabilitza de la casa és qui la gaudeix, és un lloc de trobada, un lloc on posar-se a recer amb els qui estimem, la família, els amics. També és un lloc on et pots organitzar per compartir el menjar o, de vegades, per aïllar-te quan en sents la necessitat.

La casa serveix també per organitzar festes, aquí ha hagut unes festes que Déu n’hi do!

**V:** Sempre a l’entorn de la dansa?

**A:** Sí i no, no és necessari. Només és preferible, per una qualitat de vibració, que siguin pràctiques que tinguin el mateix esperit. Per exemple, jo no podria organitzar borratxeres en aquest lloc, seria una llàstima!

**B:** Seria una profanació.

**A:** És una paraula exagerada, però seria una llàstima!

**B:** Tot i que sí que hi han robat.

**A:** Sí, però és que aquesta casa és temptadora! Així doncs, s'ha d'acceptar la contrapartida. Si provoques enveja, cal acceptar que hi estàs exposat, S'HA DE SABER! Jo ho accepto.

Com vaig agrair que el lladre prengués precaucions i només trenqués el vidre més petit de baix! Vaig pensar "gràcies" per haver trencat només això!

Un dia, quan vaig entrar, vaig veure unes catifes pel mig, dos discos l'un sobre l'altre prop del tocadiscos, algú també havia agafat alguna cosa de la nevera. Vaig pensar que devia haver estat un jove que venia algunes vegades, que havia perdut la clau i per això havia trencat el vidre per entrar, però quan el vaig trucar per telèfon, em va dir que no havia estat ell. Estava decebuda, m'hauria agradat que hagués estat un amic. Naturalment li hauria "cantat les quaranta", però ho hauria preferit. Va ser algú que va causar pocs desperfectes, havia escoltat un munt de discos tranquil·lament. La casa ha estat robada així més d'un cop.

En l'últim robatori han passat pel passadís, allà on deso tot l'aparell de música. Però vam tornar massa aviat, abans que s'enduguessin res més. Tot i això, van tenir temps d'agafar-me el lector de cedés nou de trinca i una o dues peces de l'equip de música de l'ADL. És lògic, cal preveure-ho, no és greu. Per això insisteixo que hi hagi sempre algú quan me'n vaig.

**B:** Això no elimina les visites, només les limita.

**A:** De vegades m'oblido de tancar les portes, o bé ho tanco tot i queda una porta oberta! No tinc por.

**B:** Aquesta seguretat que tens, probablement l'has tinguda sempre.

**A:** Sí, perquè això no canvia res!



**V:** Em vaig quedar molt impressionada el primer cop que vaig entrar a casa teva, em vaig adonar que havia estat construïda exclusivament per a la dansa.

**A:** Tenia l'espai, tenia l'ocasió i ja en tenia prou, de gimnasos plens de pols. He ensenyat a tota mena de llocs, sense harmonia i sense confort. Vaig començar en una sala a la part del darrere d'un bar. Déu meu!, hi havia frescos de borratxeres a les parets, em pregunto com m'ho vaig fer per continuar-hi. Havia de pagar una pianista, alumnes sense diners, havia de llogar la sala, era molt difícil, però vaig continuar malgrat tot.

**B:** Tu no et devies desanimar fàcilment. A més, potser llavors eren escassos, els locals?

**A:** Efectivament. Després vaig fer classes en una sala del Secours Catholique on hi havia mobles emmagatzemats. Alguns alumnes se'n recorden, van començar allà, al carrer Chabot Charny. Tot seguit vaig conèixer una sala gèlida i bruta en un gimnàs de Montchapet. Llavors, en el moment en què vaig poder, vaig construir-me una cosa que em convenia.

Aquest any han construït un *dojo* amb parquet de faig a Taillé. Això deu costar més car que la casa, hi ha tot el que és ideal per a la dansa tal com la practiquem. Aquest *dojo* està construït en un marc d'arbres i boscos, és esplèndid! Tot i que trobo que el que jo faig a casa no està gens malament.

**V:** Després ja no havies de desplaçar-te a llocs poc o molt vetustos.

**A:** Sobretot buscava la qualitat del lloc, el fet de ser a casa, d'encendre la llar de foc a les nits d'hivern. És tota una atmosfera! Dansem l'aigua, el vent i les flames que ens criden *in situ*.

És important jugar amb els elements. L'element propi d'en Malko era el mar, l'aigua, tots els estius se'n anava a Còrsega, tenia un caiac prop de la casa que llogava a una neboda de Gustave Eiffel. Treia la canoa i es feia a la mar... Els pescadors li deien "el pescador de somnis". Quan no sortien per la mala mar, en Malko sí que gosava i, quan tornava, es feia una sopa de peix.

**B:** No era només un pescador de somnis!

**A:** El renom era perquè sortia fins i tot quan la mar era massa brava, quan els pescadors no ho feien. Ell era feliç, es barallava amb la mar, les onades, li encantava! Després, quan ens feia dansar amb els remes, partia d'una realitat, sabia el que volia dir jugar, fondre's en l'element amb les onades, que també és una lliçó de vida.

Per a ell hi havia el sol i l'aigua, en Malko tenia el color de la totxana, marcat profundament pel sol. Llavors, jo també vivia molt al sol, encara no era tan perillós com ara.

Els meus elements són els arbres i la terra, el foc i l'aigua, els tinc com els amics que vénen. És interessant veure-ho així.

**B:** I vas trobar l'arquitecte que podia construir segons la teva idea?

**A:** Sí, he tingut sort, aquesta és l'última casa individual que ha aixecat. Vaig arribar al moment just, després ha format part d'un grup d'arquitectes.

**B:** Fins i tot hi ha un gall.

**V:** Sí, el sento cantar al lluny.

**A:** És allà al davant, al turó. Els sorolls ens arriben directament del davant. Tot aquest entorn, els ocells, la gent ho aprecia. Quan torno d'un curset, em capbusso al jardí. Em canso, no en cullo res, és una terra dura, hi ha moltes pedres, però em regenero! Els dono molta importància, a les pedres, les poso en un costat, no s'assemblen a res, però m'agraden.

**V:** Jo també cullo pedres al mar o a la vora dels rius. Quan les porto al cotxe, no tothom hi està d'acord!

**A:** Jo, quan trobo alguna pedra gran, no vull que la toquin. "No, no, deixi això..." Un tros de pedra, un tros de roca, són coses precioses.

Aquí, no tot és fàcil de mantenir. Mireu [l'Annie ens assenyala el terra], aquestes lloses amb sorra entremig, això ha estat idea del meu fill, de manera que quan plou s'absorbeix l'aigua de seguida. Naturalment, de tant en tant s'han d'arrencar les herbes que aixequen les lloses, sempre s'ha de fer i tornar a fer. Tinc una amiga que em diu en broma:

–Per què no hi poses un herbicida?

–M'ho pensaré –li dic.

Jo no actuo segons totes les normes preconitzades per estar en harmonia, però miro de no fer servir productes detergents o pesticides al jardí, l'objectiu és "no destruir", tot i que de vegades passa.

Aprovo la idea de Steiner sobre la biodinàmica, és a dir, en lloc de destruir les espècies, s'ha de pensar en les diferents associacions que aconseguen allunyar els insectes i enfortir les

plantes. Per exemple, els insecticides eliminen les marietes, que ja no podran protegir les plantes envaïdes pel pugó.

Si estem d'acord amb tots els principis d'associació favorable, permetrem que les plantes brotin i creixin millor.

**B:** Sens dubte, això serà el que salvarà el medi ambient.

**A:** Sí, però ara és l'altra política, la que es fa més forta. Tenim accidents, catàstrofes, perquè es pensa a guanyar molts més diners fent cultius intensius, i aleshores es continua! S'han suprimit totes les bardisses, molts ocells han desaparegut, els insectes proliferen, etc., etc.

## DANSA LLIURE, QUINA LLIBERTAT?

Ambient de “vacances” a ca l’Annie... La trobem al jardí: amb un rastell gran, replega les herbes escampades.

**Viviane:** Li llegeixo l’esborrany de la meva conclusió. Moltes coses no li agraden (és cert, potser he exagerat una mica en elogis!). Ella diu: “No, això no, és massa.” Trauré, doncs, una gran part dels qualificatius que la concerneixen, tot i que, en el fons de mi, continuen sent molt reals.

Primer, sempre poso l’accent en la seva manera directa d’entrar a la dansa amb en Malko.

**Annie:** De ballar, sí, és clar, jo en sabia, però tenia un temperament fort i, a més, tota una formació esportiva. Ballava, sempre havia ballat, però la meva formació de profe de gimnàstica havia estat perjudicial per tenir una certa fluïdesa, i tot el treball que he hagut de fer ha estat veritablement en el sentit de la fluïdesa, així com en la precisió, que qüestionava tota una educació.

Un gest s’inspira en certs moviments esportius, però de tota manera és viscut completament diferent. Per exemple, jo tenia la tendència a empènyer amb les cames i ho havia de rectificar.

**Bernadette:** A la dansa, què vol dir l’adjectiu “lliure”?

**A:** És l’essencial en el sentit d’alliberar energia. Sovint ho confonem, pensem que en “dansa lliure” podem fer el que vulguem, amb qui vulguem, quan vulguem, i és una mala interpretació de la llibertat!

Nosaltres també fem aquest treball en un sentit de “llibertat interior”.

Ens sorprenem quan arribem aquí, perquè és una cosa precisa, sota criteris veritablement rigorosos, està estructurada amb precisió. Llavors, on és la llibertat?

Doncs és en el sentit d’alliberació d’energia, i l’alliberació d’energia passa per una estructura exacta, rigorosa, que sols és possible si estàs unit per la llei de la gravetat al centre de la terra i, per l’altre pol d’aquest eix, als confins de l’univers.

L’alliberació d’energia passa per moments d’immobilitat quan estem en la vertical.

El moviment és l’equilibri entre dos desequilibris, i l’equilibri és la immobilitat en la vertical.

D’una altra manera, la immobilitat és impossible, és més o menys important, però tan sols és possible en la vertical, sigui sobre un sol peu o sobre els dos. Sobre un és més complicat.

Tot l’art rau a trobar el joc reflex que permet la immobilitat en ple moviment.

“L’alliberació d’energia” passa per aquests moments d’immobilitat que se succeeixen entre totes les mobilitats. Cada pas és un moment en què tu estàs unit i en què pots estar en aquesta alliberació d’energia.

**B:** A condició que el moviment sigui just.

**A:** A condició de deixar passar. Si ho pares tot per mitjà del control, si pares per por, s’ha acabat! Llavors jo dic: “atreveix-te”, i això és meravellós, aquest exercici, en aquesta direcció que et pot permetre, a tu, Viviane, que recuperis les teves possibilitats motrius que han estat malmeses, simplement mitjançant el joc.

No és res que hàgim inventat. Malkovsky va fer l’anàlisi d’aquest moviment d’una manera meravellosa. No es tracta del culte a la personalitat de Malko, però reconec que va tenir la genialitat de fer aquesta anàlisi fins a la subtileza, sense deformar res. L’anàlisi, no la dissecció. La dissecció suprimeix la vida, l’anàlisi no.

Està clar el que dic? Hi esteu d’acord?

**V:** Sí. La llibertat, la trobem jugant, sense fer-se preguntes.

**A:** Quan no penses, quan dones l’expressió, “quan estàs en el que has de dir”. D’altres pràctiques van en aquesta recerca d’alliberació d’energia, pràctiques que ens vénen de l’Orient i que realment tenen un gran èxit a l’Occident, és una sort!

**B:** En la dansa està la música.

**A:** Vet aquí la diferència, aquestes altres pràctiques no tenen aquesta relació amb la música. A la dansa tenim l’aportació de la música que transmet un missatge particular, és un criteri extraordinari, “un exercici d’escolta”, aspecte essencial en la dansa: l’escolta de la música per arribar a l’escolta de tu mateix. Què succeeix a l’interior?

El que em diu la meva simple carcassa a través dels accidents, les malalties, les negatives, contrarietats, també és un llenguatge que s’ha d’escoltar. Una lumbàlgia, una torticollis, etc., t’aporta alguna cosa, no és cap disminució de l’èsser, sinó una ocasió d’enriquiment. En la nostra societat, pensar que fer-se vell és degradant està mal entès. Al contrari, per a mi, envellir és un enriquiment!

**V:** Però hi ha disminucions en la vellesa?

**A:** Ah, no pots fer el que feies als vint anys! Però, i què? És la riquesa en una altra dimensió, és una “evolució de l’èsser”. D’altra banda, mentre siguem aquí, és que hem de viure alguna cosa. Però no tothom envella bé.

De vegades veiem alguns pobles a la televisió, belles imatges de vells magnífics, que simplement han viscut, la majoria de vegades en contacte amb la natura.

Vivim en una societat que aparta els vells, i tant, ja no són rendibles, llavors se’ls deixa de banda. Ens commou, en efecte, però és així.

**B:** Comencem a reflexionar sobre això.

**A:** Sí, està bé.

**B:** Hi ha una cosa que hi dono voltes: quan dius que el més proper és també, alhora, el més llunyà.

**A:** No m’agraden les definicions, però dansar per a mi és unir-se al que està molt lluny dins teu i al que està lluny a fora. Intercanvi permanent.

**B:** Perquè tu ho has dit, ho he pogut percebre.

**A:** També ho hauries percebut en un altre moment. Et penses que no ho havies vist ja, que no ho havies presentit, que no n’havies pres consciència?

Per a mi, això és una evidència de la dansa: si no estàs unit, no és dansa. Fas una bona gimnàstica, res més. Comuniques alguna cosa, perquè unir el que està lluny a l’interior i el que està lluny a l’exterior és estar en plena comunicació.

Si tu no comuniques, no danses. Aquesta és la meva concepció de la dansa.

**V:** Em demano si llibertat és el que he sentit ballant a la meva habitació:

De sobte, el moviment es tornava fàcil, fàcil. No hauria parat, de tan bé com estava. Aquesta alegria que m’arrossegava cap al moviment em feia sentir que estem creats per a l’alegria. Llavors he parat i he plorat.

Arran d’això, tot em feia plorar, els brots tendres que acabaven d’obrir-se pas a la terra, el gat que em mirava fixament amb ulls innocents, el color blau profund dels pensaments... Però les llàgrimes no eren de tristesa, tampoc d’alegria. Més aviat era com una obertura de la meva consciència, amb un immens sentiment de gratitud a la vida!

**A:** És important que diguis coses com aquestes per il·lustrar la dansa, són com llampecs d'un lucidesa molt bella. D'altra banda, penso que la dansa expressa el que les paraules no arriben a dir. En canvi, el poeta sabrà dir-ho, ell les trobarà.

Si expliquéssim l'art mitjançant una demostració científica, racional, no se'ns escoltaria, no hi hauria ressonància. S'ha de recuperar la simplicitat, i això vol dir realment descarregar-nos de tot el que ens destorba, de tot el que ens paralitza.

S'ha de fer neteja i això no s'acaba mai, sempre hi ha coses per refer.

**B:** De vegades ja en tinc prou mentre som allà, sempre s'ha de fer alguna cosa.

**A:** Com?

**B:** Em dic: sempre tens les mateixes reaccions davant dels mateixos problemes.

**A:** Segur que no! A la teva vida no ho sé, però a la dansa no tens pas el mateix comportament. Veig fins a quin punt has canviat, i aquesta evolució és meravellosa.

**B:** Si no hagués tingut la dansa...

**A:** Hauries trobat una altra cosa.

**B:** He trobat la dansa perquè, a més, estava la música.

**A:** La dansa, la música i el cant són complementaris.

En l'educació nacional s'ha donat preferència a tot allò que és cerebral, en detriment de les disciplines "secundàries". Molts pedagogs se n'han adonat i han dit "atenció, cal reflexionar i tornar a donar a les arts i a l'artesania el valor i el lloc que els correspon."

**B:** Passaran generacions abans de veure aquest canvi.

**A:** Tu has pres consciència, has reaccionat.

**B:** Si, però he necessitat temps.

**A:** Segur, tot vol temps.

**B:** Després d'una de les classes del dimecres (quan acaben, m'atreveixo a tot), va ser el dia en què la Viviane va dir: "M'agradaria que l'Annie ens expliqués la seva vida." Ara fa un any. La vaig agafar de la mà i ens vam atrevir.

**A:** La meua vida, bé, dóna peu a parlar del que ens afecta a tots, d'aquest art que està a la nostra disposició, que m'ha estat comunicat i amb què tenim molt a guanyar si el comuniquem, perquè el món ho necessita.

**B:** Però entenc que la gent plegui, que ho vingui a veure i que no hi continuï.

**A:** Evidentment! Qüestiona massa coses; per exemple, en els homes, que són una minoria. He mirat d'entendre-ho, som en una societat on l'home era l'amo del joc, i aquí han d'afrontar una pràctica que posa en dubte "l'amo i senyor".

Recordo que la meua mare tenia una preferència molt clara pels nois, les noies havíem d'estar al seu servei (jo no, règim particular per ser la més jove). Molt aviat vaig prendre consciència que els nois tenien un estatus especial en el si de la família. Tot i que era una família molt liberal, s'havia heretat del segle passat que l'home fos amo i senyor.

Jo hi dono aquesta explicació: no hi ha problema si els homes són músics, però la dansa és una altra cosa. És una explicació possible, també n'hi ha d'altres.

La dansa és un exercici d'humilitat on es troba la igualtat entre els homes i les dones, la igualtat a fons, una igualtat de l'ésser. I a l'home és com si li traguessin uns certs privilegis.

La dona no tenia res a perdre amb els corrents feministes poc o molt ben entesos. Crec que és per això que en totes les pràctiques hi ha una majoria de dones, una majoria de dones que es qüestionen, que avancen per un camí perquè tenen menys feina, més temps lliure. En les societats precedents, les dones no tenien res, no existien.

L'home sí que hi tenia coses a perdre.

També, per a un home és difícil entrar en un grup de dones. S'ha hagut de fer un bon tros del camí per gosar mostrar-se nu.

Jo ho explico així.

**B:** La dansa canvia la nostra mirada respecte a l'altre, això és cert. També som vistos d'una altra manera.

**A:** Naturalment, és en un sentit de simplicitat i, a més, d'amor...



**B:** Si això no s'ha tingut això de petit, després podem recuperar-ho, quan prenem consciència de totes les nostres frustracions.

**A:** A partir del moment en què en prems consciència, ja està fet en tres quartes parts. És interessant, això també et porta a fer balanç.

**V, B:** La nostra experiència pel que fa a les trobades comunes, aquest estiu al Mandarin, forma un llaç més d'unió...

**A:** És el vostre bar de “temes”, sí, ho trobo fantàstic.

**B:** He provat el bar filosòfic de temes, com es diu normalment. Però allà hi ha la ment...

**V:** Depèn de les persones que hi van.

**A:** Però tu pots donar-hi la teva opinió!

**V:** Anant-hi en grup es pot canviar tot.

**B:** Tampoc no pots dir qualsevol cosa!

**V:** No ens “atrevim”.

**A:** “Atreveix-te”. També cal saber si el qui tens al davant pot rebre o no. És important estar a l'escolta, saber si puc dir això o no (no és bo dir tota la veritat). Si l'altre és intel·ligent, ho pot rebre o ho pot deixar estar i, de vegades, això també pot ser un rebuig.

En la dansa no s'ha de donar sortida als impulsos d'una manera incontrolada. Perquè, si hi ha dansa, hi ha “alliberació d'energia”.

Quan no hi ha alliberació d'energia, et desfoges incontroladament. No tens alternativa, no pots fer-hi res més. Esbravar-te sense control és també la teva destrucció si ho tornes en contra teu, llavors ho trenques tot.

Els nens que no poden expressar-se, que no són escoltats, ho trenquen tot, es destrueixen. Trenquen a fora, però també trenquen a dins!

**B:** Aquest estiu no hem aconseguit treballar tant com hauríem volgut.

**A:** Teniu temps! Ja traureu tot el superflu i, a més, teniu tota la vida per davant! És bo prendre's temps. Si aneu massa ràpid, podeu passar per alt el que us ha estat donat.

## MALKOVSKY

**Viviane:** Hem parlat molt poc de Malko, m'agradaria que ho desenvolupéssim una mica més.

**Annie:** Us en deixaré el casset i podreu escoltar la seva veu, sentireu el que diu.

Aquesta tarda pensava en ell, era al bosc recollint i cremant les branques velles, les violetes i las primules feien una catifa al meu voltant, un espectacle meravellós! Sempre m'ha impressionat molt, regenerar-me en contacte amb la natura és una necessitat per a mi. Això deu ser més o menys cert per a tothom, i simplement ja no ho sabem. A les grans ciutats, allà ja no se sap gens, en absolut.

Anys enrere, els metges deien: “posi's a dieta verda”. Ara ja no ho diuen, perquè els pacients no estarien satisfets, i llavors, per compensar, els fan una recepta molt gran. Malgrat tot, encara és cert, és bo curar-se amb els elements que ens corresponen a cadascú, el mar, l'aigua, el riu, els boscos... cadascú té les seves preferències en aquest aspecte. A mi, com ja he dit, els arbres em són molt propers. Com de casualitat, vaig viure tota la infantesa als boscos de Morvan, ara sóc a la ciutat i em torno a trobar en un bosc, no és el mateix, no és comparable, però també és un bosc.

De vegades em demanen: “on aniràs de vacances?” i contesto: “és aquí, que faig vacances!”

Sovint sóc fora, de viatge, fent cursets, per tal de transmetre el que puc aportar a cadascú mitjançant la dansa.

Tots hem de donar la nostra contribució, en aquest món. És per això, que continuo anant a Grenoble, a Espanya, a Lille, etc., per si puc aportar la meva experiència, per ajudar. I com em calma, aquest entorn propici al treball de recolliment que fem aquí a la nit! La gent ve de la ciutat, cansada, crispada, tensa, i és per la qualitat de vida, que tinc cura de tot aquest lloc.

B: Quan hi arribes... ja t'ho havia explicat, Viviane.

V: Sí, de seguida vaig tenir ganes de venir.

A: Llavors, parlar de Malkovsky! Bé.

Quan el vaig trobar per primer cop, ja era un home gran, ja no feia espectacles. Havia fet recitals des del 1922. Alguns llibres parlen de la seva vida:

Malko era txecoslovac, va fer estudis clàssics a l'Institut de Praga. El 1910 s'exilia, amb vint anys, per evitar el servei militar alemany. Arriba a França, on segueix una carrera a l'Òpera,

com a cantant. Tenia bons records de les bromes que feia als companys, canviant les lletres de les cançons. Però cantar declamant no era el que ell cercava, finalment no s'hi va quedar. Després va tenir ocasió de trobar Isadora Duncan, va ser molt amic de les seves filles adoptives, especialment d'una d'elles, Lisa Duncan. Isadora reclutava les seves alumnes a qualsevol lloc del món, Rússia, Amèrica, França, etc.

Després va venir la guerra del 1914, que va frenar moltes vocacions. Malko no va poder fer altra cosa que allistar-se a la legió estrangera. El seu regiment va ser exterminat, ell solament el van ferir al cap i el van dur a la rereguarda, això és el que el va salvar.

Així doncs, Malko va tenir experiències humanes molt fortes, perquè a la legió estrangera, en aquella època, la majoria dels reclutes eren persones amb antecedents penals i als combats eren els que anaven en primera línia.

De tornada a París es consagra a la dansa, de seguida organitza espectacles. Encara tenim programes d'aquells anys, dona recitals a totes les grans ciutats, París, Londres, Alger, Lió, etc., en solitari o amb grups d'alumnes.

Descendent d'una família privilegiada de magistrats, quan van arribar els comunistes tota la seva família va haver de treballar en fàbriques. Malko no hi va tornar, tot i que es cartejava amb una neboda. Més tard, quan va decidir anar al seu país, va ser per la "Primavera de Praga" i va desistir de la idea per por de no poder tornar a sortir d'allà.

Malko va deixar de fer recitals el 1948, jo el vaig conèixer més tard. Llavors havia passat a un període de la seva vida que era el de transmetre el seu art, i jo el vaig veure evolucionar fins al final.

Gràcies a ell, sé tot el treball que he fet en l'aspecte tècnic, en el de la precisió i l'anàlisi. Aquest treball es fa a poc a poc, hi havia una mena d'acord entre nosaltres.

**V:** Amb el temps, vas tornar a veure en Malko, al llarg dels cursets?

**A:** La primera vegada que el vaig veure era estudiant, no tenia diners, ni parlar-ne, d'assistir als cursets, vaig esperar fins acabar els meus estudis a l'ENEPS.<sup>4</sup>

Un any o dos més tard, amb uns amics (la majoria eren professors d'educació física), vam participar en els seus cursets, després li vam demanar que organitzés caps de setmana a París.

**V:** Las seves classes eren sempre a París?

---

<sup>4</sup> Escola Nacional d'Educació Física Esportiva

**A:** Sí, al Boulevard Bethier, allà en Malko tenia un estudi típic en un vell palauet amb pati interior. Era vell, però en aquell estudi hi havia alguna cosa especial!, una realitat amb perfum de màgia i aventura, una barreja de pipi de gat i d'encens, un veritable estudi d'artista...

Hi anava sovint, hi cercava amigues, quins bons records! Vaig dur-hi alguna de les meves alumnes del CREPS, i eren felices de trobar-se amb en Malko. No estudiàvem les danses com us les faig estudiar ara, la seva manera era que, si volíem dansar amb una música, t'havies d'espavilar sol. Jo me les apanyava amb la Claire-Lise, que dansava amb ell des de petita, li demanava que em fes ballar aquesta dansa o aquella, ella ho acceptava de bon grat. Algunes coreografies, les trobava sola i les dansava de seguida, perquè no ens les feia fer dos cops, ell les mostrava, nosaltres miràvem i això era tot.

Recordo la Sisena Hongaresa (sempre dic que és el meu fragment de bravura). Crec que va ser amb aquesta música, que el vaig veure dansar per primer cop. Hi veia flamarades, era enlluernador! Quan em va dir de dansar-ho, de seguida hi vaig entrar. La vivia!

En general, quan veia que l'expressió no era la justa, parava, s'havia acabat. Tornàvem a la tècnica, tornàvem al joc de pilotes.

Com que jo vivia a províncies, no podia seguir totes les seves classes, però participava en els cursets a on anava tothom. Fèiem menys coreografies i, tot i això, en aquells cursets mai no em vaig avorrir, tot al contrari.

Sempre em sorprèn veure gent "àvida". Anem a fer aquesta dansa, després aquesta altra i, a més, aquella!, tenim temps!... És una cosa que cadascú ha de desenvolupar, és una plenitud.

**V:** Es teus pares vivien així?

**A:** La meva mare estava tan ocupada amb els fills, les malalties... l'un començava l'escola, l'altre marxava a fer la mili; després, l'altre havia patit un accident. Amb dotze fills, no era una vida fàcil. Va perdre una filla de divuit anys, va ser un veritable drama, la meva germana gran diu que, després d'això, ja no va tornar a ser la mateixa dona.

Jo la recordo en temps posteriors. La mare no havia estudiat medicina, però sabia curar per instint. Quan jo estava malalta, tan aviat com arribava a casa se me n'anaven tots els mals.

Puc dir que ella vivia el present per necessitat.

El meu pare era un savi, algú que tenia belles qualitats i un esperit de justícia extraordinari, marcava pautes arreu, sense ser autoritari. Sovint venien a demanar-li consell per resoldre els conflictes i problemes.

Per a mi, la família era un paradís.

És clar que s'havien de viure coses difícils, crisis econòmiques, malalties, sofrances, però jo era una nena i no ho patia veritablement.

A casa teníem un clima de tanta alegria!, els més joves junts... els meus germans, jo els trobava tan ben plantats, eren déus!

**V:** El llibre de l'Odette Allard s'acaba, doncs, quan vas començar a conèixer en Malko?

**A:** No, vaig trobar l'Odette Allard a l'estudi del Boulevard Berthier, ella va conèixer en Malko al mateix temps que jo.

En aquell moment, per a en Malko començava un altre aspecte de la seva existència. Quan encara feia recitals va proposar aquesta forma de dansa revolucionària a l'estil de la Isadora Duncan en els grans teatres de París, a Algèria, en diferents llocs d'Europa i del Nord d'Àfrica, a Lió, etc. (tinc els programes dels recitals que va fer, ja us els passaré).

Érem una majoria de professors interessats en aquesta forma d'expressió i volíem transmetre-la, llavors el vam animar a ensenyar i a venir a Dijon.

En aquell moment va fer l'anàlisi escrupolosa de tot aquest treball que s'havia de comunicar. Sens dubte, ja ho havia fet abans, però quan ensenyes hi estàs obligat. Va tenir el talent de fer l'anàlisi sense deformar aquesta forma d'expressió i conservant-la viva.

**B:** Us transmetia tot això?

**A:** Sí, ens ho ensenyava. Va venir aquí a casa algunes vegades, per fer-me treballar. Estava sola, podíem estar-nos una hora fent el mateix moviment per precisar-lo fins a la subtileza...!

**B:** I no va fer caps de setmana a Dijon?

**A:** Sí, hi venia gairebé cada any, a la gran sala del CREPS. Nosaltres l'acompanyàvem algunes vegades, quan li demanaven fer una demostració a les escoles normals de diferents regions.

Una vegada, a Blois, jo l'acompanyava amb d'altres companys, vam arribar davant d'un grup de professors d'educació física, homes la majoria. Quan van veure aquest bon home, ja d'edat, que proposava exercicis que ells, especialistes del moviment, no podien fer, van quedar parats: "Ara entenc que, quan ens apliquem a fer un moviment, no es dona la sonoritat, no hi ha ressonància", deien.

En la dansa, la forma, el dibuix, l'expressió, han de convertir-se en ressonància, cosa que és molt diferent de "fer" un moviment! En d'altres pràctiques, a això li diuen "no fer".

En l'educació física actual estem en el fer, en l'esforç, sovint estem en el voler fer. I això altre és el "NO FER"... , estàs "a l'escolta". No és necessàriament l'oposat, és una altra cosa, és d'una altra manera.

És un treball d'escolta de les forces que t'han estat donades, del que passa en tu, del que passa fora de tu, això no es divideix.

L'escolta que hi ha en tu i l'escolta de l'exterior és la mateixa.

Sovint em diuen: "No puc escoltar en mi i fora de mi alhora". I sí! Encara és un raonament racional, mal entès.

**B:** Cal tenir pràctica per entendre el que dius.

**A:** Cal haver-ho viscut, pressentir-ho. Per això, la música és una ajuda meravellosa, és tan extraordinari el que tenim en qualitat musical, en composicions! Músiques d'arreu del món, fins i tot d'èpoques passades.

Malko va triar les músiques que li anaven bé, que formaven part del seu patrimoni personal, del seu entorn, bàsicament són de l'Europa Central, però amb les de Debussy va tenir accés a músiques de tot Europa.

També era sensible a les músiques de les Antilles.

Els seus recitals estaven basats en Schubert, que ell apreciava molt. Jo vaig descobrir Schubert amb ell, crec que això m'ha ajudat molt.

Malko apreciava tots els grans, Mozart, Brahms, Wagner, Liszt, Beethoven, etc.

**V:** Va ser inesperat, que en Malko acceptés venir a Dijon a ensenyar el seu art!

**A:** Sí, va venir sovint a casa meva, també al CREPS. De tota manera, va estar una temporada llarga sense venir a Dijon, tot i que sempre he pensat que estàvem units.

Després d'una llarga absència, em van trucar uns amics d'Annecy, en Malko acabava de fer un curset allà, i havia de tornar cap al sud: "Annie, i si féssim un tomb per casa teva?" Els vaig dir: "Vaja, sou un encant!" Aquests amics anaven amb un 2CV. No sabem si era l'emoció, el viatge o simplement que havia agafat fred, però en Malko va posar-se molt malalt, ens pensàvem que es moria i vam fer torns per vetllar-lo tota la nit. Al matí vaig obrir la porta de la seva habitació amb cura, per no despertar-lo, i per a la meva sorpresa, s'asseu de cop al llit, cridant: "S'ha mort!" Era un fenomen, amb molt sentit de l'humor, i li encantava fer broma. Ja estava bo, i nosaltres, alleujats.

En el moment de la seva mort, era a Laon, a casa de F. C., i ella no s'ho creia! Llavors tenia més de noranta anys.

**B:** Va dansar fins al final?

**A:** Sí, excepte el darrer any. Ja no podia més, s'estava en una butaca, però ens feia dansar i amb el seu bastó anava "fent la guitza". Va estar conscient fins a l'últim moment.

El darrer any jo no el vaig veure, cosa que els meus amics m'han retret. Però no vaig fer res més que respectar. A més, jo sabia que ell estava bé allà on era. No ens escrivíem, no ens trucàvem, no teníem necessitat d'això, estàvem units d'una altra manera.

Potser m'equivoco, però en el moment en què ell moria, algú em preguntava: "Però, qui és en Malko?" I li vaig parlar d'ell! S'estava morint...

L'endemà vam dansar intensament en el CREPS i amb molta emoció, era important!

**V:** És veritat que parles poc d'en Malko. Et fa pena reviure tots aquests records?

**A:** En absolut. Només perquè no és necessari, no són les persones, el que és important, sinó el que passa a través d'elles. És necessari que anomeni els meus orígens, que digui qui és la persona que m'ha guiat en aquest camí, però a nivell pedagògic no és bo citar en Malko, voler imitar-lo, parlar com ell, etc.

És clar que ho anunciem com a "Dansa Lliure Malkovsky", precisant-ho bé, i les persones poden preguntar i llavors saben que el propòsit de la nostra associació és promoure aquest ensenyament i que és per això, que organitzem classes, cursets i espectacles. Aquests espectacles són una riquesa per a la nostra associació, perquè això vol una exigència, una perfecció.

**B:** Temps enrere hi havia menys espectacles, però ara estan un altre cop en marxa.

**A:** No tothom està interessat en els espectacles. És difícil fer cursets i espectacles alhora, és un treball enorme d'organització i de posada a punt.

He començat amb una de les meves alumnes, la Chris, a qui en Malko no va ensenyar res. Quan la Chris passava, ell anava a cercar un ocellet<sup>5</sup> de les illes (Antilles), no tenia res més a dir.

Al principi, els espectacles eren sense pretensió, hi crèiem, hi havia un impuls, la Chris dansava, era molt bonic. Després, com de casualitat, vam deixar-ho quan la Chris va parar, en vint anys no vam fer més espectacles. Ha estat després, que m'he adonat d'això: la Chris torna

---

<sup>5</sup> Malkovsky ensenyava un ocellet exòtic dissecat, per dir que el moviment de la Chris era autèntic, com el d'un ocellet a qui no cal ensenyar res.



i tornem a fer espectacles. No ha estat calculat, però sé que és amb ella, que s'han de fer. No és possible fer-ho tot sense una bona organització.

**B:** Així, hi ha coses que queden, com amb les cintes de vídeo!

**A:** Si, perquè fins i tot amb les imperfeccions que hi ha (en som conscients) és una ocasió d'humilitat. Ho fem amb els nostres pocs mitjans... i funciona!

Preparar un espectacle permet anar molt lluny en la subtileza del moviment, hi ha una exigència important i això reverteix sobre tots, també en els que no hi participen, fins i tot en els que no veuen l'espectacle, perquè també és mantenir una flama en algun lloc.

El món és com un cos que sovint està molt malalt, que té punts molt fràgils, punts d'acupuntura que són els meridians energètics, agrupacions d'energies positives que curen com punts d'acupuntura.

A mi, això em sembla evident, i espero fer aquest paper. És una pràctica, n'hi ha d'altres... Simplement treballar sobre un mateix, estant a l'escolta, ser conscient del que som i del que desitgem ser...

Sovint, l'error es voler canviar els altres, quan el més important és transformar-se un mateix.

**B:** Abans no es deia això.

**A:** Es feia, Malkovsky n'era conscient. Estava exiliat i estimava el seu país. Deia que, per arribar a ser un home còsmic, calia tornar a centrar-se. La dansa és un mitjà per tornar a centrar-se, amb consciència de la pròpia pertinença al cosmos.

L'Odette Allard va escriure un llibre interessant sobre en Malko, tota una cronologia fidel i exacta.

**V:** Dius que l'Odette Allard va parar en un cert moment de la vida d'en Malko, després de finalitzar els seus recitals. Llavors, tu el vas conèixer després.

**A:** Sí, i sempre el vaig veure evolucionar, transmetent aquesta dansa d'una altra manera, últim any ja no ensenyava de la mateixa manera que el primer any. Per exemple, quan el vaig trobar, parlava del plexe solar (que continua existint, però no és el centre). Després parlava del "hara", inspirant-se en Durckheim. El "hara" dels japonesos és el centre energètic de l'home, més o menys a la mateixa alçada que el centre de gravetat.

No se sent cap punt en particular, però se'n constaten els efectes. És com l'electricitat, no la podem veure, no és res concret.

**B:** Llavors, el plexe solar més aviat seria l'impuls?

**A:** No voldria cometre grans errades o ser massa simplista en les meves respostes. Però puc dir-te que podria fer tot un treball d'estudi dels xacres i de la seva correspondència amb la música i els diferents instruments.

**V:** Com trobar el centre?

**A:** El centre no està sol. "Tot s'organitza al voltant del centre." Per estar centrat, no s'ha de trobar cap punt, s'ha de trobar el conjunt que s'organitza al seu voltant.

Per exemple, em diuen: "l'energia parteix del centre", jo dic "NO", ho trobo totalment fals! No sé d'on surt l'energia, però no surt del centre. El que és important és que passi pel centre.

Quan passa això, et connectes, és una energia que t'uneix a la terra!

Vivim damunt la terra, i tenim interès a unir-nos a la terra, després a la resta del món, és a dir, seguint les lleis de la verticalitat i de la gravetat. Sempre trobem aquests grans eixos que ens uneixen a tots els éssers del planeta, és el signe de la creu. M'agrada l'explicació que dona la Gitta Malatz, ella diu que de vegades l'ésser es disloca, i el que ha de fer és concentrar-se.

Per a mi, la dansa és precisament un intercanvi entre el que està molt lluny a dintre amb el que està molt lluny a fora, en un sentit i en l'altre. És un intercanvi permanent. Això és dansar..., això és unir-se!

Ja us ho he dit abans. Quan uns col·legues em volien criticar, deien: "Per a tu, la dansa és una religió!" Espero que ho sigui; en el sentit etimològic, religió vol dir "reunir-se".<sup>6</sup> Cal que tinguem clar el sentit de les paraules.

**B:** La dansa també ens ajuda a entrar en l'interior.

**A:** Sí, és estar a l'escolta del nostre mestre intern. És l'escolta de la música, però això és un exercici en el sentit d'obediència al mestre extern, per ajudar-te a arribar a obeir el teu mestre intern.

Si l'escoltes el trobaràs, és important!

---

<sup>6</sup> La paraula "religió" ve del llatí "religio" = re+ligare, ligare=unir, re+unir=reunir. En francès, "religion" ve igualment del llatí "religio" = re+ligare, ligare = lier, re+lier = relier.

## LA FELICITAT

**V:** Quina és la teva definició de felicitat?

**A:** La felicitat! És sentir-se bé a tots els nivells. Els nivells que ens interessin seran diferents per a cadascú. La felicitat és sentir-se d'acord amb un mateix i amb el seu entorn, sentir que al voltant hi ha pau i harmonia. Potser és això, la felicitat!

**B:** Però no sempre som responsables del nostre entorn.

**A:** És cert. Però, per exemple, si sóc en un país que està en guerra, on hi ha bombardeigs al meu voltant, no puc ser feliç. Parlo dels països veïns i, sols de sentir aquesta desgracia, ja em fa mal. Llavors, com que sempre hi ha guerres i pobles que es maten cruelment, mai no podríem ser feliços. De vegades, per sort, tenim moments d'egoisme.

**B:** Potser no sigui egoisme...

**A:** Sí, cal reduir el camp de visió i d'escolta, perquè si, per exemple, ho ampliem a nivell mundial, Déu meu, és difícil ser feliç! Existeixen tota mena de baixeses al món, totes les coses que van malament, la terra maltractada, etc. És per això, que dic que cal escurçar la visió.

**V:** Quins són els moments de felicitat a la teva vida?

**A:** I per a tu, quins són els teus?

**V:** Sens dubte, el naixement dels meus fills, cada cop va ser una gran felicitat. Donar la vida és fantàstic, és meravellós!

**A:** Sí, però, per a mi, això és una cosa natural. Però moments de felicitat... no puc dir que, per a mi, la felicitat sigui res estable, la vida és moviment, pot haver moments de quietud, alegries immenses, però hi ha moments de patiment. Sempre és relatiu, molt sovint descobrim la felicitat en relació amb el patiment que la precedeix. Per això em costa posar etiquetes a passatges de la vida poc o molt intensos.

Veritablement la felicitat són totes les coses bones que et passen, "bona-hora",<sup>7</sup> totes les hores són bones!

L'alegria és una altra cosa, el plaer també, donar-se plaer és a un nivell materialista (tenim plaer en el menjar, en jugar). Tenim una pila de plaers a la vida, mirar un paisatge bonic, cultivar el teu jardí, etc.

L'alegria és un altre dimensió, és una dimensió còsmica.

**V:** La alegria seria una cosa més permanent?

**A:** És una altra experiència, en els pitjors sofriments pots conèixer l'alegria, està a l'abast de tothom, mentre que el plaer no ho està.

**V:** M'adono que, finalment, la felicitat és confusa, o sigui, inassequible!

**A:** Potser perquè és un estat passatger.

**B:** I l'alegria ens seria donada, doncs?

**A:** L'alegria està en una dinàmica (no vull dir que s'hagin de fer gaires moviments): una dinàmica interior que s'esdevé en un mateix, fins i tot en la immobilitat, en la meditació, és una ona que et travessa. Està bé que es posin paraules a tot això. "La felicitat és un estat."

**B:** N'hi ha que poden morir-se d'alegria.

**A:** És impossible posar-se en el lloc d'un altre. El naixement i la mort formen part de la vida. La vida i la mort no es poden oposar, doncs.

El naixement i la mort formen part d'una mateixa respiració, és inspirar i expirar. Si estàs atent i vius bé la teva respiració, és una bona preparació. Però no fem tot el que fem pensant: "Atenció, em preparo a morir!"

**V:** Hi ha una cosa que em sembla estranya, la mort forma part de la vida, però és tabú, ningú no en parla.

**A:** És un error que sigui tabú, perquè penso que és un moment important de la nostra vida que no s'ha d'eclipsar, que no s'ha de defugir. Al contrari, si hi ha una evidència, és aquesta. No

---

<sup>7</sup> En francès, "felicitat" = "bonheur", bon/heur = bonne heure = bona hora.

sabem quan, però és per a tothom. També penso que, per morir bé, és important viure bé, no rebutjar certs moments, tots els instants són importants de ser viscuts.

**B:** Sigui quin sigui el seu contingut, fins i tot si es tracta d'una dificultat?

**A:** Espavila't per integrar-la, mira-la d'una altra manera, dóna-li la volta, aplan-la, relativitza-la.

**V:** Sí, està bé, però això sols arriba amb la maduresa i de vegades una mica tard.

**A:** Hi ha nens que des del principi tenen una certa saviesa, depèn de la naturalesa, no tots venim amb el mateix bagatge.

**V:** Sí, n'hi ha que de seguida estan alegres.

**A:** I tant, tenen facilitat per gaudir, i després n'hi ha d'altres que els costa més. Llavors, cadascú té una feina per fer.

**V:** Aquesta és la meta de la nostra vida.

**A:** Crec que som a la Terra per realitzar-nos en els àmbits que sigui. Tenim dues dimensions, una egoista i una altra còsmica. La dimensió egoista, a priori, no tenim perquè desenvolupar-la, mentre que la còsmica, no sempre en som conscients, però és important arribar a aquesta consciència.

**B:** L'alegria seria del terreny espiritual?

**V:** Crec que és un estat d'ànim.

**A:** I què és l'espiritual?

**B:** És una obertura.

**A:** En les nostres trobades es tracta de la dansa, i justament la dansa lliure és l'alliberació d'energia. "L'alliberació d'energia també és l'alegria!"

No és el plaer del moviment, tot i que es pugui sentir plaer en el moviment. És sentir-se "unit".

**B:** Fins i tot amb l'esquena torçada, sentir la vertical.

**A:** Perquè s'està unit, i això va més enllà del cos físic. Nosaltres arribem a ser centre emissor i receptor de vibració.

**B:** Això no inclou cap dimensió espiritual i, si estem units, per força hi ha obertura.

**A:** No confonguem religió i esglésies.

**B:** Completament d'acord, la dansa et porta per un camí que s'eixampla per aquest costat espiritual.

**A:** No cal parlar-ne en les classes.

**B:** De vegades, quan fem un moviment, dius: "T'oblides del cel".

**A:** Vull dir que en aquell moment no fas el gest que t'uneix cap amunt. És cert que sempre som al cel. La Terra evoluciona en el cel. Hauria de dir la part baixa i la part alta amb relació a la Terra.

De vegades hi ha gent que no es posa, és a dir, que no s'uneix a la terra, això també és un signe de resistència, hi ha falta d'abandó a les forces còsmiques.

És l'abandó a aquestes forces còsmiques, el que et pot donar "l'alegria".

Veus, et parlo de l'alegria i tu em demanes per la felicitat! En l'àmbit de les paraules cal remuntar-se a l'etimologia per estar segurs que ens entenem.

## ELS DINERS

**B:** Ens vols parlar de la teva relació amb els diners?

**A:** He constatat que els diners són la prolongació de la nostra energia individual i potser també de la col·lectiva.

Però a escala individual, per simplificar, agafaré casos extrems: el qui dilapida els seus diners dilapida la seva energia, no sap administrar la pròpia energia; el qui és avar amb els diners sol ser una persona angoixada. No tots els angoixats són garrepes, però crec que els garrepes són tots uns angoixats, gent que té por i que reté.

Estic totalment d'acord amb Sri Aurobindo en "L'agenda de la Mare":

"Els diners són el signe visible d'una força universal que, en la seva manifestació sobre la Terra, treballa en els plans vital i físic, i que és indispensable per a la plenitud de la vida exterior. (...) És veritablement una de les tres forces –el poder, el diner i el sexe– que té l'atracció més forta sobre l'ego humà i que generalment està mal posseïda i mal utilitzada pels qui la tenen. (...) No us heu d'apartar amb distanciament ascètic del poder dels diners, dels mitjans que us dóna i dels objectes que us aporta, ni mantenir una dependència (...) per aquestes coses, o un esperit de complaença que esclavitza per les satisfaccions que donen."

Vet aquí el que en penso, de la funció dels diners.

Tornaré a dir el mateix que respecte a la casa o qualsevol altra possessió: en som responsables però no pas propietaris.

**V:** Com que jo no li dono gaire importància als diners, com és la meva energia?

**A:** Mira el que fas tu amb els diners i veuràs on és la teva energia. Et dones gustos amb els diners, ets feliç?

**V:** No gaire.

**A:** Com, no gaire? Tu utilitzes els diners, compres coses que t'agraden.

**V:** Sí, m'agrada agradar.

**A:** Aleshores, la teva energia també és això.

**B:** M'ha agradat molt el paral·lelisme entre la gestió dels diners i l'energia.

**A:** Per a mi és la prolongació, observeu una mica al vostre voltant, mireu, què passa?

**V:** Quan trobem a algú, farem per manera que ens digui com administra els seus diners, i llavors coneixerem els principals trets del seu caràcter.

**A:** Sí, però tindràs la seva interpretació. Hi ha gent que és molt rica i que sempre té por que no li'n faltin. Després, n'hi ha d'altres que tenen poc i que són d'una gran generositat...



## DIÀLEG

**B:** Segons el llibre dels diàlegs “El salt al desconegut”,<sup>8</sup> ens has presentat la creu i l’explicació de la creu com allò oposat a la dispersió. Pel que fa a mi, havia viscut la creu com una dispersió. Però allà hi havia el criteri de l’alegria. És una frase dels diàlegs.

**A:** És per això que m’agrada citar passatges dels “diàlegs” per il·lustrar el treball que fem, perquè trobo que això correspon al nostre camí. Per a mi, l’alliberament d’energia és alegria, l’alegria que és gravetat (penso en el centre de gravetat).

**B:** Per a mi, aquests moments d’alegria en la dansa són fugaços, de seguida hi ha alguna cosa que es torna a bloquejar.

**A:** Però saber que això existeix, haver-ho sentit... són moments d’eternitat, llavors hi ha una plenitud. Per això és important, i conscient o inconscientment està a l’abast de tothom.

**B:** És el que m’ha ajudat a tornar a la dansa, quan em costava molt venir-hi.

**A:** Què ho feia, que et costava tant venir-hi?

**B:** Era massa difícil, tenia por. Els moments d’alegria m’han fet tornar, era veritablement necessari saber que jo seria diferent al sortir i que no vingués exclusivament per buscar aquests moments d’alegria.

**A:** Analitzes, això està bé. Però moltes persones vénen i de seguida giren cua, no s’hi poden quedar. El que tu descrius justifica aquest rebuig. Però, per què hi ha aquesta por?

**B:** Jo ho relaciono amb les dificultats de la infantesa, no sé si estic equivocada. Una infantesa que no era lliure, que no ha estat feliç...

**A:** En la dansa es toquen zones profundes i sensibles com en una psicoanàlisi. No pretenc ser terapeuta ni psicoanalista, però m’adono bé que el treball que fem revela aspectes en aquest sentit.

---

<sup>8</sup> “Diàlegs amb l’Àngel”, de la Gitta Malatz.

**V:** És veritat, hi ha persones que vénen un o dos cops i després no les tornem a veure.

**A:** No ho han suportat, tot i que jo no faig res per provocar-ho, no és cosa meva. Intento ensenyar dansa anant cap a aquesta precisió d'acord amb la música, que també commou, té un paper important, són vibracions que et travessen i que permeten aquest alliberament d'energia.

**V i B:** Aquests moments passats junts, això que compartim, aquests moments privilegiats, és a tu, que t'estem agraïdes?

**A:** No, perquè jo sols sóc un instrument, un canal. Alhora, això també em concerneix, passa quelcom, alguna cosa es posa en moviment. Jo sóc el director d'orquestra, i quan esteu reunits, el meu treball consisteix a harmonitzar les energies del grup, la qual cosa fa que també s'harmonitzin en cada individu.

El meu paper, juntament amb la música, és ser director d'orquestra i cada músic ha de fer aquest treball: afinar-se per arribar a trobar una harmonia en el grup.

Cada persona viu també una harmonia. Al principi, no sempre. Perquè hi ha resistències, pors, rebuig a ser abastat, rebuig a l'emoció.

Algunes vegades, l'emoció pot provocar ganes de riure, això no molesta gaire, però pot provocar també ganes de plorar, ve-t'ho aquí! Arriba el tabú, no ens atrevim a plorar davant dels altres. Ens permetem riure, però plorar és una altra cosa!

Ara que ho sabem, ens hem de permetre plorar si en tenim ganes. Hi ha resistències, però això es va fent a poc a poc, després ja no es produirà més perquè això es transforma.

Quan les resistències afluixen, l'energia pot circular i alliberar-se.

## LA DISTÀNCIA!

**A:** Naturalment també hi ha crisis de llàgrimes durant les classes, és inevitable. Perquè això commou profundament, coses que han dormit durant anys surten a la superfície (els havíem posat una tapadora) i la dansa fa sorgir aquesta emoció, és fantàstic.

**V:** Has constatat aquesta mena de coses sovint?

**A:** Aquest cap de setmana teníem amb nosaltres una persona que va començar la dansa l'any passat, s'hi ha interessat de seguida. Quan vam posar-nos a treballar, estava encongida, bloquejada. Deia: "Però perquè tinc aquestes reaccions? Sembla tan senzill i no puc" Quedava bloquejada. Vaig anar al seu costat i li vaig dir: "No t'amoïnis, ja hi arribaràs, anem a provar-ho juntes". Al cap d'un moment ja no podia més, es va posar a plorar, va haver de sortir de la sala. Plorar davant dels altres no és fàcil, hauria pogut no tornar més, això també passa. En aquest cas ha tornat, llavors he decidit deixar-la una mica tranquil·la, la meua presència de vegades provoca crisis saludables, per una mirada benèvola que no jutja en absolut. Però com és rebuda?

**B:** Això m'ha passat tres vegades.

**A:** Fins al punt que una vegada em vas dir: "T'escanyaria!". Vet aquí el que provoco! Però va estar bé que ho diguessis, així t'alliberaves.

La persona de qui he parlat abans, l'he trobat transformada. Participarà en el curset del Mont Beuvrey. M'ha dit: "Tot va bé, he acceptat ser jo mateixa." Hi he afegit: "Doncs bé, si també pots acceptar estimar-te de veritat, llavors serà formidable."

Està encarrilada, el gran obstacle ha passat, ara experimenta moments de felicitat.

**V:** Crec que gairebé tots passem per aquí.

**A:** Molts, però no pas tothom. A més, alguns no continuen perquè això els trastorna. Potser troben la solució de les seves dificultats en altres pràctiques.

**B:** La teua personalitat hi compta, Annie, és cert.

**A:** Penso que tinc alguna cosa en mi que provoca i que afecta. Per part meva no és voluntari, no funcionaria si ho fos. No és veritablement un instint, penso que sóc “canal”. El treball que intentem fer és arribar a ser “canal” els uns i els altres. Potser tinc aquesta facultat d’una manera espontània, la qual cosa fa que si algú té cap dificultat, jo la sento i dono la resposta sense calcular. No sóc jo, qui ho fa. És l’altra persona, que ha provocat alguna cosa en mi, i ella té la resposta!

El meu treball és d’arribar a calmar, a explicar, no és cap judici de valor.

Quan començava, encara era molt jove, a Liman érem molt nombrosos i dansàvem a fora. Vaig anar cap a una persona que semblava tenir dificultats, es feia un embolic i no la veia gens feliç en el seu moviment. Li vaig dir una coseta per intentar ajudar-la i em va deixar anar un seguit d’injúries! En aquell moment em va xocar fins al punt que ja no tenia ganes de continuar. Després vaig pensar que els altres no en tenien la culpa. Em vaig refer, teníem la música i el curset continuava, però ella m’havia ferit, em va fer mal!

És el treball que jo havia de fer sobre mi, va ser una lliçó, un ensenyament fenomenal! Havia comès un error, hauria hagut de notar que l’havia de deixar tranquil·la un cert temps.

Posteriorment, quan hi intervenia, sabia que em podia trobar amb una reacció brutal, agressiva i que jo estava allà per rebre les coses difícils.

**V:** Ara ho aconsegueixes bé!

**A:** Si no hagués fet aquest treball, m’hauria equivocat. En aquest cas havia de fer el treball sobre mi; després, quan intervenia, sabia que corria riscos. O els acceptava o no intervenia.

De vegades, alumnes amb més experiència que d’altres intervenen per ajudar a uns altres, i després em diuen: “Sí, aquesta m’ha engegat a dida quan l’he volguda ajudar”, etc. Aquesta és l’ocasió de discutir-ho.

Cal acceptar que ens enviïn a passeig, o bé no intervenir-hi, només quedar-se al costat de la persona dansant el més exactament possible, estar en comunicació sense dir res.

Per a mi això va ser un bon aprenentatge, una bona lliçó.

**B:** Sí, ser-hi, fer-ho el millor possible, això és tot.

**A:** Quan tens fe en alguna cosa, quan tens una creença, et llances i ho voldries tot de seguida. També voldries que la gent fes ràpidament el moviment adequat. No, no, a cadascú el seu ritme, a cadascú el seu moment, el seu ritme.

D’altres vegades he viscut aquesta mena de violència. Però precisament és d’aquell dia, que me’n recordo. Va ser un moment clau, aquesta violència cap a mi.

**V:** Més exactament, com ho has fet per reconduir aquestes agressions i com has arribat a aquesta serenitat que tens ara?

**A:** És un treball de reflexió. Quan t'arriba un cop fort, et dius: "És a mi, que em passa això; em toca reconduir aquesta història." Comprendre per què ha passat, és que he comés un error en algun lloc? Després és una qüestió de reflexió.

**B:** Ni haurà prou amb la reflexió?

**A:** No, en aquest cas cauràs en els mateixos paranys contínuament.

**V:** Quan m'agredeixen verbalment, intento passar per sobre d'aquestes coses desagradables i comprendre.

**A:** Rebre-les, acceptar-les i després prendre-les d'una altra manera. Comprendre també per què hi ha hagut aquesta agressió, tu ho has suscitat, tu has provocat alguna cosa. En un altre moment, doncs, et toca a tu evitar provocar aquesta agressió.

L'experiència de la vida et porta a això. En qualsevol situació, si no tens en compte el que passa, caus contínuament en els mateixos paranys.

Per exemple, si ets massa possessiva, si li dones massa importància a alguna cosa i te la prenen bruscament, pateixes. Aquí és on es troba tot el treball que s'ha de fer sobre la distància.

Per tornar a la dansa, atès que és el nostre propòsit, en el gest és on hem de trobar el treball de la distància.

El treball és ACTIU - PASSIU – NEUTRE.

Hi ha tres fases:

- 1- La fase activa: és un clic, gairebé no res.
- 2- La fase passiva: continua, l'ona passa.
- 3- El moment neutre: s'allibera.

Si no hi ha aquesta distància, ho fem tot al mateix temps, tot d'una peça. Des del punt de vista de la dansa, no tens desimboltura, no tens distància en tu.

És important aquest treball de trobar el desenvolupament del gest que comença, fins a un punt de l'alliberació que implica que existeix aquesta distància entre el principi i el punt d'alliberació. Si no hi ha distància, no hi ha alliberació.

No està fet a priori, tot i que hi ha gent que ho té espontàniament, però hi ha quantitat d'elements que ho han de tenir en compte.

Penso que totes les formes d'art poden proposar això, com ara el cant, potser?

**V:** Hi ha molta similitud.

**A:** Potser també en la pintura.

**V:** No he captat bé l'explicació del moviment ACTIU – PASSIU – NEUTRE.

L'Annie precisa:

**A:**

- 1- ACTIU: intenció o impuls
- 2- PASSIU: l'ésser es torna canal, l'ona passa
- 3- NEUTRE: ella s'allibera

## ANÈCDOTES

**V:** Una vegada després de la classe de dansa ens vas parlar d'un senyor, crec que pintor de quadres, que trobaves sovint i un dia et diu que li recordaves a algú.

**A:** Sí, a Itàlia, jo impartia un curset a Florència. M'allotjava en un lloc, però feia l'esmorzar i els àpats en una altra casa, només havia de caminar uns cinquanta metres.

Un dia, al migdia, un grup érem a la vorera i discutíem sobre què anàvem a comprar, quan un senyor passa pel nostre costat... "Però parlen en francès!", va dir. Ell començà la conversa i després em diu: "La veig passar tots els dies! Vostè em fa pensar en una gran artista americana..." En cercava el nom. "Ah, sí!, Isadora Duncan, aquella gran dansarina!"

Després ens va explicar que era un pintor francès que vivia a Florència des de feia molt de temps i ens va ensenyar el seu estudi.

És bastant sorprenent, jo no m'assemblo gens a Isadora Duncan. Però ell, amb la seva sensibilitat d'artista, va captar alguna cosa que devia emanar de mi, respirava el mateix que emanava de l'artista americana.

Nosaltres no havíem dit que fèiem un curs de dansa. Ni tenim pas la mateixa morfologia, jo no he intentat mai caminar com la Isadora Duncan. Solament que ella anava, com jo, en cerca de la veritat, de la simplicitat, per seguir la mateixa direcció que les lleis de la natura. Les similituds també són això!

**V:** Tens altres anècdotes de cursets?

**A:** Fa molt de temps, va ser en el decurs d'un curset a Tours o a Blois, ja no ho sé exactament. Ballàvem a fora, volia gaudir del paisatge, dels arbres, de l'aire... Ballàvem "La crida als amics", jo deia "també podeu cridar els amics llunyans, potser d'un altre poble... veniu, veniu". Hi havia molta calma, no hi havia ningú al voltant. Continuàvem ballant... "veniu, veniu", i de sobte veiem arribar una, dues, tres persones, i ens demanen: "Que podem dansar amb vosaltres?" S'hi van quedar fins al final del curset!

Una altra vegada, a Limans, prop de Forcalquier (curset d'estiu). Dansàvem dalt del turó, baixant i pujant, en un sentit i en l'altre, treballàvem també el cercle. De cop i volta, un milà va volar per damunt nostre, després dos, després uns quants. Tots els dies, el milà tornava, en venien més. I quan acabàvem de dansar, tornaven a la vall.

Quan vius en una casa amb gats i gossos, això sembla més evident, és clar, aquests animals capten les vibracions, són atrets i dansen amb nosaltres.

Un altre moment molt intens va ser quan vam fer el nostre espectacle a la vella abadia de Santa Margarida. A les nostres regions és difícil organitzar un espectacle a fora, quan no disposes de cap interior per si un cas. Aquella vegada vam tenir sort, va ploure pertot arreu dels voltants, menys a Santa Margarida! Havíem posat cadires a l'entorn de les ruïnes, per tal que tots els espectadors estiguessin ben situats. La Chris tenia la responsabilitat de la posada en escena, i al final de l'espectacle –fèiem la vuitena dansa eslava per acabar, una dansa que veritablement comunica la felicitat–, tots teníem ganes de dansar, però érem massa gent. Amb la Chris vam dir: “Val més que siguem menys i que hi hagi més lloc.” Jo m'havia canviat i havia anat cap un cantó, per veure com anava. En un moment determinat, un xicot autista molt gran va esgrimir un bastó, el seu pare intentava aturar-lo, però semblava que ell tenia una força indeturable. Va pujat dalt l'escenari amb el seu bastó i el va travessar. Jo em deia: “Deixem-lo fer.” El fet no va pertorbar ningú, tothom va dansar tranquil·lament al seu voltant. Quan vam arribar al final de l'escena, la Laurence el va agafar suaument de la mà i ella va travessar l'escenari dansant. La gent va aplaudir, els va commoure. Un manobre que treballava allà i que ens havia vist assajar (jo li ho havia explicat una mica), em va comentar: “Després d'això que ha passat, crec que entenc el treball que vostès fan”.

M'hauria agradat tornar a veure el pare del noi, perquè probablement estava trist. Però no el vaig trobat, m'hauria agradat dir-li que era veritablement meravellós que el seu fill autista s'hagués sentit atret per una cosa que el commovia i que caldria proposar aquesta dansa als qui tenen aquesta mena de malalties. Trobo que un autista que té un impuls com aquest, és fantàstic!

**B:** Sí, estan tan separats de tot!

**A:** El que em va sorprendre és que ningú dels que dansaven no es va posar nerviós per la presència d'aquell xicot.

Santa Margarita és bonic, en aquell entorn amb aquella pedra treballada i el bosc que envaeix les ruïnes, és un marc ben adaptat.

**V:** Tot el que s'ha esdevingut en aquests llocs encara és present.

**A:** Sí, és cert.



## ACTIU, PASSIU, NEUTRE

Conversa entre Annie, Dominique i Bernardette:

**A:** Per a mi, “actiu” és el clic d’arrencada. Hi ha la intenció que posa en funcionament alguna cosa en el teu ésser, i aquesta intenció es manifestarà en certs moviments a través d’un gest breu, curt, de vegades potser imperceptible. És l’únic moment actiu, això no demana cap esforç, és gairebé una intenció, un impuls que duu al passiu.

“Passiu”: l’energia passa, l’ona passa i després s’allibera, la prolongació és la fase “neutra”. Hi ha tres fases, i el moviment ternari, amb ritme, és el moviment viu.

**D:** Crec que si ens costa de comprendre l’actiu, passiu i neutre és perquè ho raonem solament sobre el pla exterior, sobre el cos que fa un moviment. El que veiem diem que és “actiu”. De fet, no som únicament un cos. El moment “actiu”, la intenció, no és del domini del cos, és psíquic.

El que és del domini del cos és fàcil, sense esforç, és el resultat. No és el cos qui decideix.

**A:** Sí, el cos és canal. El fet de dir el cos ja és fals, jo dic l’ésser, no puc dissociar.

**D:** La dansa no és sols un moviment físic, és un moviment de tot l’ésser, té lloc en un altre nivell que no és el físic.

**A:** Actiu és la intenció que provoca un moviment interior o exterior. Tot el nostre ésser es converteix en canal, el nostre exercici és arribar a ser canal que deixa passar la resposta.

Neutre = prolongació d’aquest corrent. En relació amb la música, una energia és captada (lleï de les vibracions), et travessa i és alliberada (tu dones la sonoritat). Hi ha alliberació d’energia, no sents res, no és notar quelcom físic en concret, estàs habitat, travessat... En ple moviment sents que no fas res, més ben dit, et sents vivint plenament.

**B:** Jo crec que va unit a la respiració.

**A:** Actiu: primer està la intenció, al principi es fa un clic molt interiorment que es manifesta exteriorment, sovint a través d’un moviment, fins i tot abans ja hi ha un director d’orquestra.

No és una respiració, no intentis enganxar la respiració a un moviment, sobretot no ho facis!  
No s'ha d'actuar d'aquesta manera, és una anàlisi cartesiana, diuen que fent aquest moviment s'inspira i amb aquest altre s'expira, etc.

**B:** No volia dir això. És la llibertat de respirar que jo encara no tinc, he fet psicofonia perquè en dansa podia fer trampa.

**A:** Com és això, que podies fer trampa?

**B:** Podia bloquejar la respiració, tu no sempre em veies.

**A:** És per això que et demano que cantis, quan fas el teu moviment pots cantar i llavors la respiració es farà per si sola, no te n'has d'ocupar.

**B:** Però llavors encara sóc capaç de bloquejar.

**A:** Si cantes, no i no estàs obligada a cantar com una diva. Cal "atrevir-se". Si deixes passar les síl·labes, passarà alguna cosa, però sobretot no intentis calcar això en un moviment, sobretot no ho facis. Cantant simplement et poses d'acord amb la música i, si tu no t'ocupes d'ella, la respiració es farà per si mateixa.

**B:** Per què de vegades dius: "atenció, no és respiració"?

**A:** Perquè "tu ets respirada", no és cap respiració voluntària.

**B:** No entenc el que vols dir.

**A:** Quan cantes, no t'apliques a inspirar i expirar, cantes amb tot el teu ésser. Tu cantes, és molt simple, però com podem complicar les coses!

**B:** Pensava que, de totes maneres, era necessari acompanyar l'expiració quan estàs accelerat!

**A:** Naturalment! Quan has de fer algun esforç, expira, és a dir, fes el vuit. La inspiració es farà sola.

**B:** Penso en Lanza del Vasto narrant aquesta suspensió de l'apnea, però amb pulmons plens!

**A:** Però s'ha de deixar d'analitzar! Això és retallar, i llavors es falseja!

**B:** Però, i quan respires realment malament?

**A:** Continua dansant, tot i que això no s'arregli de la nit al dia. S'ha de tenir paciència. És necessari que arribis a estar relaxada, que visquis el que has de viure, però sobretot: sense analitzar, això produeix interferències en tot.

Recordo un curset amb en Malko, era davant la porta de l'estudi, la classe anava a començar i cridava: "Veni, nois, veni, anem a aprendre a fer l'amor..." I era això! Tenia sentit de l'humor i sempre parlant seriosament. És tota una iniciació.

PASSIU... l'energia passa

NEUTRE.... l'energia s'allibera

**"El primer pas de la dansa és arrelar-se, trobar l'eix immòbil que permetrà abandonar-se al moviment de la inspiració i de l'expiració. Abans de fer l'oceà, conèixer la seva ona."**

**Jean Yves Le Loup**

**(extracte de l'art del salze d'Eléonore Gottwald)**

**LA "X"**

**B:** A propòsit de la reflexió de la Laura, ens vols parlar de la "X" en la majoria dels exercicis?

**A:** Jo estava precisant tota aquesta organització que hem de fer, tot el treball en "X" en el sentit contrari. Tenim "X" per exemple en el caminar, en les diferents direccions, en el pla frontal i també en el pla sagital.

Per a mi, aquesta "X" és una part del "8" que es prolonga. Si veiem el "8" de peu, passa per dalt i després passa per baix, pel terra, per tornar al centre de la "X", que està més o menys al nivell del nostre "hara".

Parlava d'aquesta "X" i deia: "És com amb l'àlgebra, anem a la recerca de la nostra incògnita." En l'àlgebra, la "X" és el desconegut –sé que evoluciona, però encara deu ser això–.

Nosaltres també estem a la recerca de la nostra incògnita.

És quan la Laura em va dir: “Però està fora de context!” No, no està fora de context. Podem trobar en nosaltres, en la nova estructura, totes les maneres de la geometria, i és molt important estructurar-se entre el baix i l’alt, entre la terra i el cel.

Ens ensenyen àlgebra, geometria, etc., tot està lligat, és important veure les correspondències en els diferents àmbits, així com en nosaltres. Totes les nostres funcions són diferents, estan imbricades les unes en les altres. Perquè això vagi bé cal que funcionen perfectament juntes, no al mateix temps, però sí perfectament juntes.

Un nen fa gimnàstica, no té res a veure amb el francès, amb la geometria, etc. Doncs bé, sí!, tot té a veure amb tot. Perquè fos més fàcil, hem retallat, hem oposat els científics als literats, i és un error! Es pot ser poeta i alhora matemàtic, també es pot ser músic i científic. Es comet un error en voler oposar coses que s’han de complementar i que funcionen juntes.

Es continua retallant, per als nens que són a les nostres escoles.

Si a la Laura li parlo de geometria o d’àlgebra mentre dansem, està fora de context?

**B:** Jo, en geometria no entenia res, perquè des de sempre les estructures estaven mal muntades per a mi.

**A:** Potser hi ha unes altres respostes.

**B:** Aquesta em va bé.

**A:** Això concerneix a cadascun de nosaltres.

**V:** Els profes estan formats així. Per exemple, són forts en matemàtiques i punt, això és tot.

**A:** Perquè s’especialitzen molt. No està prohibit, però quan un s’especialitza molt en una sola cosa, no es pot ser científic i literari alhora. És veritablement un error voler oposar tots aquests elements. Es pot tenir elecció i opcions diferents, però no es pot oposar. O llavors un s’oposa a la vida!

Vet aquí la història de la “X”.

En aquesta “X”, li dono voltes en tots els sentits. El joc de les pilotes que passen d’una mà a l’altra. Aquesta “X”, aquest “8” ajagut, és el símbol de l’infinít. És meravellós veure aquestes correspondències.

És important prendre consciència de les correspondències que hi ha entre elements que poden semblar completament estranys. I és perquè ja no sabem veure, ja no sabem escoltar. No vull

dir que ho vegi tot, lluny d'això, tinc molta feina a fer, però amb l'experiència, veig que és necessari evitar posar barreres en tots els aspectes de la vida.

## EL VESTIT

**B:** Cal un vestit especial per dansar?

**A:** Tenir un vestit que no impedeixi el moviment, aquest és el primer punt. Si es vol anar cap a la simplicitat, també cal anar cap a la simplicitat del vestit, que sigui net, de fibres naturals, seda, llana, fil, cotó, per tal de permetre una respiració de tot el nostre ésser.

Un vestit de fibres sintètiques és malsà, en el sentit que no permet l'intercanvi de la pell amb l'aire que l'envolta. No és esnobisme, però s'ha de pensar en el confort. Com a forma, s'aconsellen vestits com els dels països asiàtics o africans, que tan sols se subjecten per les espatlles i cauen rectes sense ajustar-se a la cintura.

En canvi, als països d'Europa o dels EUA, precisament estrenyen als llocs per on hem de respirar!

El vestit d'en Malko, en seda, inspirat en la túnica grega, subjecte a les espatlles, marca la cintura, però no estreny. En Malko triava aquesta túnica, però sempre deia que el vestit més difícil de dur era la nuesa, era un precursor del naturisme.

**B:** El pudor en relació amb el vestit, sí, però la dansa despulla d'una altra manera!

**A:** Ah sí, és clar, és un exercici interessant. Una alumna deia: "En dansa, quan haig de ballar jo sola, és com si em despullés completament."

**B:** En aquest aspecte, el que jo veig del vestit sagrat és completament el contrari. Per a mi aquest vestit és ambigu. Si no vull dur aquesta túnica, no crec que sigui perquè és sagrada, sinó perquè potser revelaria el que no vull mostrar!

**A:** No està tan sols en la teva ment, aquest aspecte sagrat existeix. Per a mi, aquesta dansa és una dansa sagrada, en el sentit que la vida és sagrada. Aquest vestit està reservat a la dansa. En la nostra societat, el sagrat té una connotació religiosa sovint mal interpretada. És tota la nostra educació judeocristiana que ens posa una barrera. Rebutgem dur aquest vestit que té un aspecte sacre, perquè rebutgem aquest "quelcom" que ens molesta en una religió mal entesa.

**D:** El vestit és una manera de veure's un mateix. Sovint canviem de model, això pot anar des de vestits molt ajustats, a alguna cosa més ample. És una manera de concebre'ns.

**A:** Quan em demanen què s'han de posar, els dic: "Poseu-vos un vestit ample que no us molesti." Els alumnes nous observen els altres; després, un dia, els vestits es transformen i apareix la túnica. Això correspon a una evolució, alguna cosa passa en les persones.

**B:** Qualsevol cosa externa és reveladora d'un interior que no es duu bé.

**A:** És veritat, jo mateixa no em poso sistemàticament una túnica, perquè no vull fer automàticament com en Malko, és el meu caràcter.

Quan estic bé, i les condicions ho permeten, opto per la túnica i m'hi trobo bé. No obstant això, s'ha d'adaptar: quan fem els grans girs,<sup>9</sup> és una llàstima posar-se túniques llargues. També penso en altres pràctiques, com ara les arts marcials, en què un es posa automàticament un vestit adient i previst per a això. Quan la gent comença, per a mi és important que tinguin una certa llibertat de tria del vestit, a condició que permeti la llibertat de moviment. És clar que, quan es tracta d'un espectacle, és completament diferent. En un grup és inútil que hi hagi uniformitat, hi vas amb el que tens, el que sí és important és que les persones duguin un vestit amb què se sentin bé.

A casa d'en Malko no tothom duia túnica, la gent venia amb el que tenia, amb el que eren. Si tenies la sort de tenir una túnica, te la posaves o no. Hi havia aquesta llibertat. Això, jo ho sento profundament.

No hi ha lleis d'estètica, hi ha modes, però es cerca el vestit que respon a una funció: ha de permetre un moviment ampli i privilegiar la qualitat dels materials, fibres tèxtils naturals que permeten els intercanvis del cos amb l'exterior. Es desaconsella el sintètic, produeix una reacció que pot provocar picors.

A les ciutats ens veiem obligats a retrobar la funció de protecció, el vestit ha de protegir del fred, de la calor i de la mirada de l'altre.

**"Els vostres vestits dissimulen una gran part de la vostra bellesa, però no amaguen el que no és bonic.**

**I bé, si cerqueu en els vostres vestits abrigar la vostra intimitat, us arrisqueu a trobar un arnès i una cadena.**

**Si poguéssiu trobar el sol i el vent amb més epidermis i menys vestits... perquè l'alè de la vida està en el sol i la mà de la vida està en el vent.**

---

<sup>9</sup> "Les grands tours"

**No oblideu que el pudor no és res més que un escut contra l'ull de l'impur i, quan l'impur desapareix, en què es converteix el pudor si no és: en una trava i en una taca per a l'esperit! I no oblideu que la terra s'alegra de sentir els vostres peus descalços i que els vents jugarien de bon grat amb els vostres cabells.”**

**Khalil Gibran**

**“El profeta”**



*Alguns alumnes han acceptat dir el que la dansa lliure aporta a les seves vides, les primeres paraules de l'Annie escoltades i retingudes, i els que han assistit a la meva entrada en el si del grup, el que ells pensen.*

**Viviane**

Vaig començar la dansa lliure molt tard. Coneixia l'Annie des de feia molt de temps, l'havia vist treballar amb els nens amb dificultats auditives en el marc de l'Educació Nacional.

La primera paraula captada va ser "Atreveix-te", i després "Calma't" "Juga". Aquesta primera paraula per a mi és triple:

**ATREVEIX-TE:**

Atreveix-te a llançar-te, a anar cap endavant.

Atreveix-te a tornar cap a aquest passat que tu defuges des de fa tant de temps.

Atreveix-te a viure, ja és hora.

**CALMA'T:** "descansa, reposa, nota els teus peus".

És en tu, que trobaràs l'equilibri.

Respira, descendeix, aprofundeix!

**JUGA:** "Sigues un infant un altre cop, escolta! Retroba "el teu infant", cuida'l".

El programa no és fàcil i demana fe, valor i vigilància.

Què és el que ha canviat la Dansa Lliure en la meva vida?

"El senyor Cervell a un arbre pujat..."<sup>10</sup>

Sí, el senyor Cervell, és a dir, la ment. Sempre allà agafat a la copa de l'arbre, "encapotant-lo" sòlidament. L'arbre, que tenia tan poques arrels, s'ha anat assecant a poc a poc fins a donar una sensació de fusta morta. L'energia encara circulava, és clar, però tan malament!

La dansa lliure ha sotragat, ha sacsejat, ha regat, i la vida ha lliscat... no sempre amb facilitat, però al llarg d'aquests nou anys de pràctica s'ha tornat més flexible i continua fent-ho tot i el pes dels anys.

---

<sup>10</sup> Al·lusió a la fable de La Fontaine "El corb i la guineu" "...el senyor Corb a un arbre pujat..."

Aquí també: presa de consciència, atenció i perseverança.

La Viviane la conec des de fa poc i la conec des de sempre. Des del principi, “ballant amb nosaltres”, des del primer contacte, s’ha establert una relació especial amb l’Annie (segons la meua opinió!)

La Viviane ha estat capaç de SER, de ser confiada, d’abandonar-se com un nen petit a aquesta ensenyança, a aquesta mestra.

El que m’ha cridat l’atenció, fins al punt d’estar-ne gelosa (i bé, sí!), és el “treball” de l’Annie. Quan la Viviane tenia dificultats específiques, elles estaven en la mateixa sinergia. L’una per a l’altra, l’altra amb l’una.

L’una animant, exigint un passet més (*ultreia*),<sup>11</sup> que s’ha fet possible gràcies a la certesa de l’èxit de la Viviane.

I tot això en el si d’un grup atent que arribava a ser coparticipant d’aquests esforços “gloriosos”. L’èxit de la Viviane va ser el nostre. Sí, tots i cadascun de nosaltres hem tingut la sort de ser allà, cada dimecres al matí, després de l’arribada de la Viviane. Avui en dia hi està integrada fins al punt que l’Annie ja no prepara res d’especial per a ella i la seva discapacitat ja gairebé no es nota.

Bernardette

Una paraula molt petita que l’Annie utilitzava sovint (i en Malko també) i que ella accentuava (com es fa en música) és la “Y”. De fet, és la “i” d’impuls. Ara ella l’ha substituït per “Kim”, que encadena a les seves onomatopeies personals. És el mateix... tot un programa!

En la meua vida, la dansa lliure és la meua alegria, és la meua superació o el meu refugi. Realment una sort, espero morir dansant!

Una activitat que m’omple a tots els nivells:

- Demanda física i sensorial.
- Educació contínua de la sensibilitat.
- Control de l’alè (com en el cant) perquè cantem mentre dansem.
- Domini del moviment que condueix al dibuix (l’Annie sempre diu: “amb les mans”), que vibri fins a la punta dels dits, com per escriure en el terra, o com amb el pinzell.

---

<sup>11</sup> Lema compostel·là dels peregrins de Santiago: *Ultreia* o tirar sempre endavant.

- A més, s'ha de ser “director d'orquestra” (el meu pare n'era), un plaer per a mi.
- I després, aquesta alegria que no té preu, trobar totes les amigues, tots els amics i estar en comunió amb tots cada setmana.

En fi, un miracle!

L'arribada de la Viviane a la classe dels dimecres al matí: és un raig de llum; és la providència per a tots nosaltres; l'ocasió per a l'Annie de tornar a pensar a trobar una altra pedagogia i això es profitós per a cadascun i per a tots.

Gràcies, Viviane.

Suzanne

“No s'ha de fer res”

No puc dir en què la pràctica de la Dansa Lliure ha canviat alguna cosa en la meua vida, tot i que una pràctica regular i de llarga duració (15 anys) no pot no deixar rastre.

En canvi, sento molt bé la influència del grup que, tot i molt heterogeni, està compost d'una manera general per persones que reflexionen sobre el sentit de les seves vides i que tenen les seves distàncies en relació amb els comportaments conformistes, les idees de moda, el pensament únic del moment.

En fi, com a petita conseqüència de la pràctica de la dansa, he descobert i aprecio la música de Schubert.

Els progressos de la Viviane són ben reals, evidents i importants.

La pregunta que jo em faig és:

Quina és l'aportació de la dansa lliure en aquets progressos? Quines són les aportacions dels altres mitjans en què la Viviane està submergida, quines són les aportacions de les tècniques de reeducació que la Viviane ha practicat o ha sofert?

Si els progressos són deguts a la dansa lliure, la qual cosa jo considero com a certa, quins mèrits se li poden atribuir:

- A la pràctica de la dansa.
- A la influència i la personalitat de l'Annie.
- Al grup o a certes persones del grup.

Jean

Ballo des de fa més de vint anys i quant més temps passa, més plaer hi trobo: físic, auditiu i ara espiritual.

Gran descans, fins i tot si experimento alguns dolors físics o psíquics: sempre estic millor al final de la sessió. La dansa m'allibera.

Li dec molt a l'Annie, molt comprensiva i calorosa.

El grup és amistós.

Amb el saber fer de l'Annie, la Viviane s'ha transformat completament. Hauria estat necessari filmar-la sols deu minuts cada trimestre perquè compenguéssim millor la progressió del treball que s'ha fet amb ella, i també per ella mateixa (en seu sentit de la música, la seva alegria de viure, la seva confiança).

Ara ella obre completament el seu braç dret en horitzontal.

Lucette

Amb ocasió del moviment "de les campanetes": mà, cos, mà.

La dansa lliure m'ha iniciat en el sentit del ritme i de la música.

Estic impressionada pel valor i la tenacitat de la Viviane, el treball pedagògic i metòdic de l'Annie que, sense ser passat, ha permès que la Viviane anés cada cop més lluny, en aquesta espècie de reeducació dels músculs i dels centres nerviosos. És la prova que la dansa lliure també té un valor terapèutic, al mateix temps que és un plaer. Penso que el grup també n'és portador.

Annette

La Dansa Lliure m'ajuda a suportar les probes i el canvis en la meva vida.

Quan vaig arribar al grup, la Viviane hi era des de feia poc. Per a mi és un regal, ella ens permet descobrir els moviments d'una altra manera i perfeccionar-los.

Dominique

En silenci!

Més suaument, més lentament.

Tranquil·litza't, pren-te temps, atreveix-te.

La dansa lliure contribueix a esborrar els problemes visibles o invisibles.

Hélène

Relaxa't.

La dansa lliure m'ha ajudat a posar-me, a tenir una altra noció del temps, a lluitar contra la precipitació, a alliberar tensions, a conèixer millor el meu cos, a dansar, no solament per al meu plaer sinó amb el dels altres.

La Viviane demostra que un problema es pot superar i que els progressos són possibles. La dansa lliure l'ha ajudat a no abandonar-se a la resignació. La seva victòria és la seva perseverança, la seva fe ha crescut sense parar pels seus progressos. La Viviane és estimulante per a nosaltres i el que la dansa lliure aporta ella ens ho torna d'una certa manera. Gràcies, Viviane!

Jacqueline

Atreveix-te.

Encara és fràgil, però jo em descobreixo físicament diferent, i potser també moralment?

La dansa lliure m'aporta:

- Alegria, una alegria molt profunda, difícil d'expressar sense "sentir" que les llàgrimes afloren.

- El descobriment de músics (de la seva música) que jo no valorava fins llavors (Schubert, per exemple)
- El plaer de sentir la mateixa emoció en els altres dansarins.

Gràcies.

Monique

Em recordo molt bé de la meva primera classe de dansa, un dimecres al CREPS. Va deixar empremta en mi l'ambient que hi vaig trobar i la gentilesa dels qui espontàniament venien a ajudar-me. En sortir de classe, una sola paraula m'habitava: "esbarjo". Vaig sentir que alguna cosa passava allà, que concernia a l'evolució interior i, ràpidament, com que jo ja practicava la postura asseguda "zen", vaig qualificar la dansa lliure de "zen amb música".

La meva regularitat després de dotze anys em mostra el lloc que ocupa la dansa lliure en la meva vida. Vaig entrar-hi suaument... he tardat un cert temps a sentir el que proposa l'Annie quan diu: "És l'altra mà, la que decideix", o "posa't" o "obre... però obre!"

El que m'impresiona de l'Annie és la seva adaptació instantània.

Quan la Viviane va arribar, ella va descompondre uns exercicis determinats, cosa que ens va permetre a tots ser una mica més exactes en el que crèiem conèixer!

Jo puc aportar un moment molt especial en què, arribant a classe, després d'un o dos anys de dansa lliure, em deia interiorment: "Avui crec que afluixo bé les espatlles.". Just en aquell instant, l'Annie em passa pel costat, em posa la mà a l'espatlla i em diu: "Que dur està aquí dins!"

Ella em prestava així el millor dels serveis, evitant-me la il·lusió sobre mi mateixa. Li estic molt reconeguda.

Elisabeth

1957: Curset de preparació per a l'examen d'entrada al CREPS. L'Annie, professora de gimnàstica, jove, impressionant, ens feia fer exercicis a la barra acompanyant-nos-hi verbalment: "tia-tim-ta". Per a nosaltres era revolucionari. Estàvem habituats al: "un-dos-tres".

1958: Curset de dansa i la revelació: "És el que necessito!"

Atrevir-s'hi... què és el que hi arisquem?

Deixar-se dur per una ona, respirar.

El buit, la cresta.

Mà, cos, mà.

La dansa lliure m'ha permès ser "jo", atrevir-me a "ser jo" i, alhora, a posar-me, a obrir-me als altres, a estar a l'escolta...

Viviane? Una presència necessària. Gràcies pels exercicis enfocats d'una manera diferent, que de vegades pertorbaven els nostres hàbits.

Quina alegria quan la mà i el braç s'estenen després d'algunes danses i la Viviane s'oblida del seu handicap.

Marie-Claude

### "Comprometre's"

La dansa lliure m'ha aportat més harmonia entre el psiquisme i el cos.

He notat i encara noto la circulació de l'energia del grup, com si els progressos de la Viviane ens incumbissin a cadascun.

Per a mi, cada cop que danso amb algú que té dificultats (val per a la Viviane, però també per a uns altres), el desig de transmetre sensacions al més exactament possible (respiració, lleugeresa, recolzaments) m'obliga a un aprofundiment personal molt beneficiós.

Ivette

Quan vaig començar a fer dansa lliure, el que l'Annie em deia més sovint era: "Massa ràpid", de seguida em va trobar el punt dèbil.

Sí, la dansa lliure m'ha aportat molt, la calma i la serenitat que abans no tenia. Queda molt per fer, però això ve de mica en mica.

En el si del grup he trobat un ambient fraternal. Tothom s'acull amb amabilitat i, en cas de necessitat, s'ajuden entre si.

Pel que fa a la Viviane, des de la seva arribada ha fet progressos enormes, penso que l'Annie ha sabut relaxar-la físicament, però sobretot moralment, donant-li confiança en ella mateixa, que ella ja no tenia. Ara la Viviane ja no té cap complex, està transportada d'alegria, animada per tots nosaltres.

Jeanine

“Balla amb nosaltres!”, aquestes van ser les primeres paraules que vaig sentir. No ho esperava! Què m'ha aportat la dansa lliure? La resurrecció (de nou podia voltar, fer un moviment sense por a fer-me mal o caure), la llibertat, l'esperança, la felicitat, l'amistat, la fraternitat.

Les paraules són massa dèbils per testimoniar el meu reconeixement a l'Annie per haver-me acceptat en la seva classe i per haver-se fet responsable amb tanta paciència d'aquesta alumna una mica “diferent” i al mateix temps tan motivada.

Solament cal que ella digui “tu pots...”, immediatament tinc la certesa de poder executar el moviment.

Dono les gràcies al grup dels dimecres que em va acollir amb tanta amabilitat i que m'ha ajudat amb el seu estímulo, la seva comprensió i la seva calorosa presència.

D'altres paraules sentides després:

“Canta!”

“Calma't!”

“Deixa't anar!”

“Estén el braç dret!”

Des de la meua arribada a les classes, no he fet més cinesiteràpia. Ràpidament vaig comprendre que la dansa lliure m'aportava molt més que qualsevol altra forma de reeducació i en un ambient més alegre.

Han passat dos anys, constato progressos evidents... Quan el moviment és just, i això passa cada cop més sovint, quan m'abandono a la música, m'oblido del meu costat dret, que en



aquest moment em sembla idèntic a l'esquerre, llavors torno a ser LLIURE, sense traves, sense molèsties especials, en una espècie de comunió amb tot el grup.

Gràcies a la dansa lliure he comprés que hi ha forces insospitades en mi.

En cada sessió, en el decurs dels exercicis capto alguna cosa nova.

Confio en el meu cos cada cop més, ell registra els moviments sense saber-ho jo, i unes quantes setmanes després em sorprenen podent-los executar!

A més de l'ajuda que aporta al meu cas particular, la dansa lliure obre portes en mi, la qual cosa em torna més lúcida, més conscient, més receptiva, més autèntica, més lliure en les coses quotidianes de la meua vida.

És una obertura que em proporciona una ALEGRIA sense límits.

Una alumna ha dit en el seu testimoni : “La Viviane està transportada d'alegria.”

Sí, crec que és exactament això!

Viviane

Alguns alumnes no volen o no poden respondre a les dues preguntes fetes.

**A:** Jo no forço mai les resistències, les respecto. L'un diu: "No, jo no puc contestar." Està en el seu dret, és una mena de pudor, una manera de protegir-se. No vull entrar en una introspecció, és de la seva incumbència.

Quan la gent arriba amb les seves defenses, les que siguin, jo no les toco, intento incitar, donar ànims, però no toco les defenses.

Si es trenquen, això pertany a qui les ha creat, i quan això es produeix, també significa que al darrere té la força necessària per viure-ho bé.

**V:** És totalment normal no forçar. Raons ignorades i vitals poden estar en la base d'aquest rebuig a alliberar-se.

**A:** És molt important no forçar el camí, però d'altra banda, no crec que sigui possible.

**B:** Sí, hi ha terapeutes, els que es creuen "gurus", que destrossen la gent amb exercicis respiratoris!

**A:** Jo no actuo com una terapeuta, i penso que alguns, els autèntics, curen respectant la persona.

**B:** La dansa respecta això, perquè el cos físic està associat.

**A:** Tot està associat. L'ésser és una unitat que està unida a l'exterior. El treball es refer aquesta unitat, tornar a prendre consciència d'aquesta unitat. No obstant això, sovint estem dislocats, l'energia ja no circula perquè hi ha angoixes, pors, un accident, etc.

El treball que fem en la dansa és fer que aquesta energia circuli un altre cop, perquè reanimi tot l'ésser, no solament el cos físic, no, en absolut.

Són ÉSSERS COMPLETS, els que venen a practicar la dansa! Això afecta veritablement tots els aspectes de l'individu en grau variable.

**V:** Al llarg de les xerrades he pogut constatar la gran humilitat de l'Annie, ella mai no ha presentat "la seva dansa" com una cosa exclusiva, com exemple a seguir. Sempre, com excusant-se, ella hi afegeix que "hi ha d'altres pràctiques!"

La dansa i ella, es té la impressió que s'han envaït mútuament, de tan fort que resulta.

Què dir de la seva relació amb Malko, el gran mestre! He sentit a dir que ell continua vivint en ella, però en secret. Per explicar la seva relació amb ell, no hi ha més que aquesta frase que ell ja li va dir en la seva primera trobada: “Però filla meva, ens coneixíem d’abans!”

Com comprendre sinó la seva atracció cap a aquesta forma de dansa, el seu alleujament des que la va trobar i la seva manera d’entrar directament en el moviment.

Sí, enveges, ella les deu haver suscitat. I encara més quan ella no vol dir-ho, i sense haver fet res per merèixer-s’ho.

Cadascun, cadascuna, reconeix en ella la seva paciència, la seva força, el seu equilibri, la seva competència, la seva joventut, el seu encant, la seva autenticitat i la seva resplendor.

No exagero, els alumnes en els seus testimonis diuen veritablement el que pensen.

El més bell i el més emotiu és de l’Aurélia, qui anant-se’n cap a l’altre marge de la vida li ha deixat aquest missatge:

**Per a l’Annie...**

**Tot l’amor per a la gran dama de les danses sacres  
ancestrals i índies que vénen des del fons dels temps...**

**Aurélia**

**4 de desembre de 1999**

## CITACIONS

Escolteu la música amb l'ànima. No sentiu un ésser interior que es desperta molt endins vostre i que és per ell, que se us redreça el cap, que se us enlairen els braços, que aneu lentament cap a la llum?

Isadora Duncan  
*La meva vida* (Folio)

Els Sakkharov, en un petit llibre adorable, mostren la dansa com un exercici sagrat, com una manera d'anar més enllà, ritmant el cos per fer una ofrena. Hi expliquen precisament que Isadora Duncan havia dansat un número davant seu, únicament per a ells, en una pura improvisació, uns autèntics focs d'artifici que enlluernaven.

En veure'ls bocabadats d'admiració, els va dir: "No sóc jo, no sóc jo, és la idea!"

No volia que l'admiració fos per a ella, però feia el que expressava, que era infinitament més que ella.

M. Zundel  
*Silenci, paraula de vida*

Per dansar cal haver respirat l'aire després de la tempesta a l'alta muntanya. Cal haver vist com s'obren les flors al matí, cal haver mirat els ulls riallers de la rosada sobre la molsa, sentir i assaborir la seva frescor.

Per dansar cal haver seguit el moviment lent al fons de les fonts profundes, el moviment dels torrents i dels rius que flueixen cap al mar i el moviment del mar a la primavera i a la tardor.

L'home és una parcel·la de la vida profunda i misteriosa de l'univers; per realitzar la seva evolució, ha de participar de les grans lleis còsmiques. La dansa és un camí per trobar aquest ritme universal, així com l'harmonia i el coneixement.

Malkovsky

**BALLA AMB NOSALTRES s'ha fet amb  
l'ajuda de Viviane TRIPOTIN i Bernadette HARISTOY,  
i amb l'amable col·laboració d'Annie GARBY  
i els alumnes de DANSA LLIURE.**