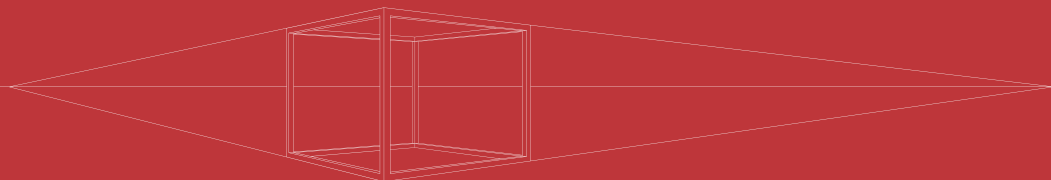


15m2 festival internacional de microdansa itinerant

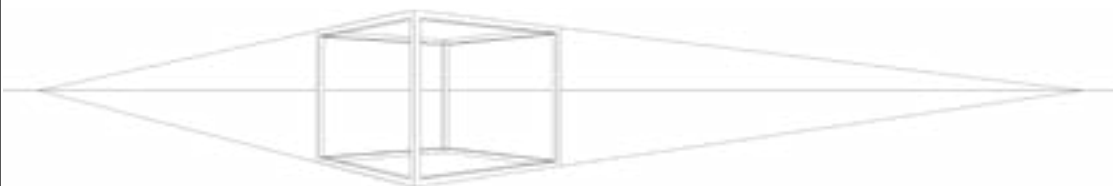
# obra de síntesi



horitzó - josep beulas  
santa coloma de farners

nº1. 2021

**obra de síntesi**



Obra de síntesi. Horitzó - Josep Beulas. Santa Coloma de Farners (nº1. 2021)

**Edita**

Última vèrtebra

**Equip d'editors**

Javier Bustamante  
Anna Garreta  
Quim Vilagran

**Col·laboradors**

Jordi Serra  
Santi Vilagran

**Disseny gràfic i maquetació**

Última vèrtebra

© Última vèrtebra 2021

Amb el suport de l'Ajuntament de Santa Coloma de Farners i la Diputació de Girona; i la secció *Arrel i Memòria* (conversa amb Quimeta Camí) i les entrevistes amb Ona Mestre i Oskar Luko, del Departament de Cultura de la Generalitat de Catalunya.



8 pròleg

10 editorial

12 conversa amb quimeta camí  
la gent jove s'ha de cuidar

30 roberto ramos de león  
la utopía del horizonte en el arte contemporáneo

36 javier bustamante enriquez  
porosidad

46 entrevista amb ona mestre  
ballar és transformar

62 entrevista amb oskar luko  
l'escolta. tot està en tot

74 edició 2021: horitzó - josep beulas

## entrevista amb ona mestre

Jardins de la Sedeta, Barcelona. Juny de 2021.

# Ona Mestre

Ballarina i formadora

## Ballar és transformar.

### D'on ve l'Ona?

Vaig néixer a Barcelona l'any 1956, un 26 de febrer. I soc la filla mitjana de cinc germans, la resta van ser homes. Per a mi ha sigut bonic perquè com a dona, he estat molt a prop dels homes. I això em va fer entendre com és la seva manera de ser. Sento que m'han ensenyat molt els meus germans per entendre la diversitat. A vegades ens posem homes i dones junts i potser es complica perquè no ens hem vist prou bé. No hem vist l'energia que cadascú i cadascuna som. I així ha estat amb la meva família tan preciosa, on he pogut tenir moltes vessants. Me n'adono que arribes a les famílies per aprendre i créixer. I hem sigut una família molt creadora i amb moltes vivències.

### On has viscut?

Amb la família –pares i germans–, sempre a Barcelona. Anàvem a estiuejar a l'Ampolla, a Tarragona. I aquesta terra per a mi ha estat un record familiar molt viu! Quan em vaig independitzar, vaig seguir a Barcelona, després a Sabadell, el Montseny i una altra vegada a Barcelona. Ara estic amb ganes de

tornar a marxar perquè sento que la natura em fa sentir més persona, em col·loca més en l'essència i em fa sentir més humanitat. Em torna a col·locar en mi per poder estar amb els humans.

A Barcelona he viscut primer a la Sagrada Família, a la casa paterna. Als setze anys vam llogar un piset amb unes amigues a l'Hospitalet, que el meu germà gran ens va ajudar a llogar. Nosaltres no hi dormíem sempre i ens va servir per aprendre a compartir en el dia a dia. Després vaig anar al Clot, Sarrià, Sants, les Corts, el Raval, l'Eixample... crec que per bastants barris. També al Guinardó i un altre cop a la Sagrada Família. Ara estic a Lesseps [pensa uns segons]. Em dóna la sensació que en altres vides he estat molt nòmada i em costa quedar-me en un lloc. Hi ha persones que m'admiren per això, ja que elles neixen en un lloc, viuen en el mateix lloc i sempre es queden allà. I ho trobo preciós, però jo no ho he sabut fer. Encara em costa a l'edat que tinc dir: "Aquesta és la meva casa". Potser el món és la meva casa i ho haig de portar d'aquesta manera. No tindrè mai un lloc fixe.



### Dins d'aquest itinerari vital, com va entrar la dansa en la teva vida?

A mi m'agradava molt ballar des de sempre i la música –moltíssim–, però em passava que no m'agradava que em diguessin com havia de ballar. Quan aleshores buscava alguna cosa, trobava un contemporani més marcat, de passos... I jo anava a veure espectacles i m'encantaven, però jo no em veia ballant d'aquella manera. Llavors vaig entrar més a l'expressió corporal, a l'expressió teatral, amb gent que treballava el cos més des d'aquí. Així va aparèixer la informació de dos amigues que em van dir: "Vine a unes classes de treball de consciència" i això em va encantar. Eren la Yiya Diaz i la Julia Comesaña. La Yiya Diaz portava un treball de consciència des de la música, el piano. Ella és pianista. I treballava la tècnica de la Fedora Aberastury. Una argentina que en un moment donat va necessitar canviar

la seva forma de tocar i fer vibrar el piano. Es va recollir i des de tot el que ella sabia va fer una nova metodologia per tocar diferent. Molts alumnes d'ella ho van anar portant al teatre, a la dansa, a la música, al cant... I em vaig trobar amb la Yiya, que ho portava més en el tema de la col·locació. I amb la Julia, que era una ballarina preciosa, vaig treballar la dansa. Amb ella vaig entrar en alguna cosa que em va semblar una meravella i una descoberta. Sentir com el nostre cos a dintre té tant a dir i tant a expressar. I és infinit. Això va ser un canal directe cap a la dansa.

Aquí tindria uns vint-i-dos o vint-i-tres anys. Va ser la formació com a vida. Anaves a ballar, però en realitat et trobaves a tu. Et senties a tu. Sempre el missatge tornava a tu, perquè després ho expressessis a fora. El treball era molt de col·locació interna, de totes les parts del cos i molta referència al fluir de l'energia. Et portava a sentir el teu

cos intern i a les seves funcions. I des d'allà, desenvolupaves el moviment. La improvisació anava creant consciència, la teva manera de ser amb la teva manera de moure't. I et transformaves! Cada personeta que ballava allà es mostrava ella mateixa. I aquí vaig decidir que volia ballar. Vaig estar uns anys rebent aquesta informació –formació–, que t'ensenyava la pròpia experiència. Crec que als vint-i-sis anys, feia la primera performance i aquí va començar el viatge de la creació en la dansa. Un gaudir immens i una descoberta de possibilitats de crear. A vegades la gent es preguntava: "Aquesta dona què fa? performance, teatre, ball..." [somriu]. Perquè utilitzava textos, objectes, la veu, el cant...

Tot volia ser cos.

En aquella època –aquí–, tot el que era improvisació estava obrint camí. A fora havia estat més desenvolupat. Començava a haver-hi un contemporani més obert, grups que investigàvem propostes més arriscades de llenguatges que van arribar a ser d'una creativitat preciosa. I que van obrir molt camí

en la dansa.

### T'has format en alguna altra cosa?

Vaig fer Kastugen i Yuki, perquè a mi m'agrada molt escoltar. I de l'escoltar, percebre. De petita jo escoltava els grans i aprenia escoltant. I des de l'escolta podia entendre. Els ulls de la gent estaven –eren ulls que escoltaven i transmetien–, junt amb la paraula. M'encantava que m'expliquessin coses. Hi ha hagut molt aquesta part de l'escolta en el meu treball.

Katsugen és el moviment involuntari del cos i el Yuki és quan poses les mans i escoltes el cos de l'altre. I deixes que la seva energia flueixi. Vaig sintonitzar molt amb aquesta informació que transmetia Katsumi Mamine, dins l'activitat Seitai a Barcelona. Una gran persona. No vaig estar molt de temps amb ell però em va fer veure la importància de l'energia que som i la que transmetem. Més enllà dels codis que la societat estipula com a vida humana. És tant important tota la percepció del que som, com som natura i no hi ha separació. Quan entens el que el cos diu, és molt més fàcil llegir el cos de l'altre i intuir-lo. Els cossos amb presència s'escolten i es deixen fluir!

També vaig tenir la sort de conèixer el Sjabbe van Selfour, que treballava la veu amb el cos. Era un holandès preciós que va aparèixer a Barna i algunes personetes vam anar a parar amb ell. Tot el que vaig rebre d'ell va ser molt clau i ens ho oferia amb molt respecte i amor. En poc temps vaig aprendre coses molt específiques que em feien entendre molt. I ell treballava la veu tocant el cos, amb ressonàncies. En deixar que la veu sortís encara que fos amb galls. Netejar i obrir camins... Es treballava una veu que el cos obria i l'acompanyava.

**La creació, per a mi, és quan miro qualsevol cosa i la sento present: això és creació.**

### **Actualment, a què et dediques principalment?**

Estic amb la docència, donant classes. També acompanyant processos. I de tant en tant, fent alguna performance. Tinc una peça amb una companya, la Pepa Lavilla, que la presentem el Dia de les Dones. Movem les paraules de la Montserrat Roig. És una peça que li tinc molt de *carinyo* i es va repetint, va amb nosaltres. Ens anem fent grans i la peça ve amb nosaltres. És una peça que li dic a la Pepa: "Me'n recordaré?". Però t'hi poses i és brutal com està dins i surt. L'entens més i la viatges més... És com una joieta que tenim ella i jo. I si ens criden, anem i la presentem.

### **La paraula crear, com ressona en tu?**

La creació, per a mi, és quan miro qual-sevol cosa i la sento present [mira davant nostre]: això és creació. Quan puc mirar aquestes taules de ping-pong que tenim aquí davant. Tenen cos, són presents. Estic rebent d'elles i de tot el que ens envolta. Podem veure creació sempre, perquè la creació ens parla del fluir, del pols de la vida.

Amb l'experiència de la vida observes que, si la gent pogués sentir que estem sempre vius, no estaríem en un estat mental on la creació és destrucció, agressió... Quan et deixes sentir la saviesa de la vida és creació pura. Creació en aquestes dues dones que passen caminant, parlant-se. Veure-les i partint d'aquest fet quotidià ens podríem posar a improvisar i ballar. Llavors, segons com miris i vegis el teu voltant, la creació hi serà en qualsevol moment disponible a que tu la recullis.

### **Dins dels teus processos, sents que tens alguna manera concreta de crear?**

Al llarg de la vida m'he adonat que he creat coses que també vivia: he ballat guerres, situacions humanes, pèrdues. He ballat alegries, trànsits, no entendre coses... He anat ballant coses que passaven i ha sigut la ma-

nera com he anat creixent. Com el ball m'ha fet créixer com a persona, perquè el ball m'ha fet entendre. Escric molt sobre el que sento que vull ballar. I des de perspectives diferents. Li dono cos i volum perquè tingui presència per si mateix i ho pugui recollir per ballar-ho. Dibuixo i deixo que la pronunciació de la paraula tingui la vibració perquè sigui cos. He après molt sentint l'espai. Si està present ja em passa la informació per continuar creant.

També he après molt de la presència del públic, que ha sumat en el sentit del que ballava. I com el retorn del públic ha col·locat l'experiència, en ser vida.

**He anat ballant coses que passaven i ha sigut la manera com he anat creixent. Com el ball m'ha fet créixer com a persona, perquè el ball m'ha fet entendre.**





### **En els processos creatius, quines coses consideres importants?**

En els meus processos creatius: allò que em ve com a intuïció. Un imaginari per escoltar, veure què vull moure. Tenir honestedat. “Vull estar en això?, És el moment ara o...?” Confiar que encara que no trobi el sentit, si em mantinc en la presència, el sentit acaba manifestant-se. Com una petita idea, una imatge, una sensació... Es desplega tot un relacionable amb mi. I l'entorn amb les vivències es posen en solfa i li donen vida a la creació.

En les persones que acompanyo: obrir-los sempre la seva llibertat a que puguin sentir que allò que mouen és el que volen portar a l'escena. A vegades comences creant alguna cosa i després et ve una altra cosa. I després, quan hi ets, ho tornes a olorar. Ho tornes a col·locar, a mirar i dius: “Em sembla que no és això”. Llavors, aquest lloc de sentir en el propi fer, és la llavor per seguir creant. Acompanyar-les des de la llibertat de que puguin anar veient, per ells mateixos, el que està passant. Que es puguin escoltar en veu alta i tu els puguis fer d'altaveu del seu pensar. És bonic veure com quan algú diu: “No tinc la idea. Vull fer, però no sé massa el què”. I quan el seu cos es posa a moure, amb algunes pautes que li vas donant. Com de cop el cos li va transmetent les formes, un tema a parlar. Llavors, va recollint el tema. El va posant en paraules, li suggereix imatges... I com la creació va desplegant-se!

**La llibertat és el lloc on a dintre em permeto que passi el que hagi de passar. I ho visc i aquí decideixo.**

### **En el procés d'acompanyar, com es dóna la connexió amb les persones?**

La connexió amb les persones es dóna quan les deixes ser i les mires des d'aquest espai. És molt important des d'on mires i escoltes. Si tenim prejudicis o si ens permetem estar amb aquella escolta que crea l'espai neutre des d'on transmetre. Que és obert amb una vibració constant amb el que s'està vivint. És una preciositat veure com l'altre va descobrint coses que van donant pas a altres. I es va obrint una gran suma creativa, de vegades caòtica que obre tants horitzons que fa descontrolar el pensant. Però a la vegada, saps que és la llei de l'univers, tot alhora! És un treball molt intens que et fa créixer. Per a mi presenciar això és el màxim respecte i connexió amb la persona. I també amb la creació pròpia. I això és brutal! Si cada dia poguéssim crear alguna cosa. Sentir que cada dia pot haver-hi un trànsit diferent...

### **I la llibertat en el procés formatiu?**

Hi ha persones que a vegades pensen que la llibertat és fer el que vulguis. I aleshores faig el que vull, però em quedo en no res. I no entenc. La llibertat és el lloc on a dintre em permeto que passi el que hagi de passar. I ho visc i aquí decideixo. A vegades la llibertat ja està dogmatitzada. Dic: “Em sento lliure”, però no saps dir quina llibertat tens. “De què t'has alliberat?” En un procés creatiu la llibertat seria una altra vegada l'honestedat. El que et vagis permetent caure, pujar, sentir, plorar, riure... Entendre. Tornes una altra vegada a tu per poder veure el que has tret fora. Perquè el nostre pensant ens ajuda a crear coses, però ell necessitarà tota l'energia que som.

No obstant, si em poso en un procés i no estic en una totalitat, jo mateixa em faré la *zancadilla*. Perquè no estic en tota l'energia que soc. També podríem dir que amb llibertat, estic connectada i puc rebre informació

de la connexió per allò que haig de fer. Aquí es va obrint ja més tema. Per a mi l'escolta té molt a veure amb l'espiritualitat, perquè l'escolta em col·loca en l'espai. I l'espai és molt dimensional. Em fa perdre la forma «cos pensant» i me l'amplifica. I em puc escoltar més neutrament, fora de codis. Aquest cos és interessant poder-lo tenir quan crees. Per això m'agrada molt sentir la natura, com ella em col·loca en aquest lloc. Ella no et diu: “Has de fer això o allò”. Ella hi és. Estan passant sempre coses vitals en elles mateixes. La natura m'ajuda, fins i tot estant a Barcelona. A connectar-me, a escoltar els arbres dintre d'una sala o a escoltar els ocells que m'ajuden a tornar en aquell lloc més neutre.

### **La llibertat és lenta i aquests processos demanen paciència...**

A vegades les paraules suggereixen títols estranys, tingues paciència. I la paciència és quedar-me escoltant, respirant i esperant uns segons més. I aquest lloc de col·locació et porta a un lloc més clar. No cal posar-me en el que no sé resoldre, sinó que el què no sé resoldre ha de tenir cos sense jo. I així em puc mirar des de fora i allò comença a articular-se. I així es construeix el no saber resoldre alguna cosa. És una màgia i la tenim nosaltres a dins. Només cal que la utilitzem totalment. I els artistes tenen aquesta habilitat per poder recercar! I espai per fer la màgia de la creació. És veure com el temps té temps en ell mateix, i si deixes que existeixi en l'espai... *Voilà!* Tot procés necessita el seu temps. N'hi ha que en una setmana ja tenen una peça, altres que es van construint –com les respiracions–, i van més lentes. I és tan bonic veure que hi han tantes maneres de crear i que no hi ha límits. També m'encanta veure com una creació, en el moment que la interpretes amb el públic, ja està viatjant cap a aquestes persones. Perquè la visquin com vulguin, i aquí la creació segueix creixent!



**I la paciència és quedar-me escoltant, respirant i esperant uns segons més. I aquest lloc de col·locació et porta a un lloc més clar.**

**Els que hem gaudit de les teves classes, veiem que transmetes amb molta força el fet de respirar...**

Per a mi la respiració l'he anat trobant a la vida. Cada vegada m'és més clara. I m'agradaria saber transmetre més bé allò que sento. Crec que encara no ho sé fer, però m'he estat adonant clarament que la respiració és el pols vital que m'està donant vida constant. Em dona moviment intern, connexions amb la terra i el cel internament. I em dona volum intern i em situa en l'espai on vivim. És el cicle vital on rebo allò que construeixo. Sé que és un regal que rebo cada vegada que inspiro: estic respirant, rebo vida. I com jo la rebo, això és aliment pur. Faig tota aquella alquímia i torno a connectar-me amb l'exterior a través de la respiració. Jo estic connectada amb tot aquest espai, amb el món perquè constantment rebo d'ell i torno

a ell una altra vegada. Però en ocasions la respiració la fem tan mecànica que no està connectada a res. És un respirar d'ús. "Necessito respirar si no m'ofego". Però és que a més, tot el moviment que necessito dins meu s'enlentirà o crearà estrès pel mal funcional d'òrgans, musculació, circulació de la sang...

Si tinguéssim més clar que no som només un pensament accionable, sinó un fluir vital d'un cos que té un potencial immens que encara hem de descobrir. Viuríem amb molta creació! L'aire et dona un pols intern que quan tu el respires més ràpid o més lent, t'està donant un ritme al cos. I d'aquesta manera el pots fer servir per a la creació. I després, ser conscient que la relació amb el pols serà la relació amb el meu *hara*. Amb la meua terra. Això em col·loca a la mateixa terra per jo poder anar a dir-li al món tot el que haig de dir. Però necessito aquesta

col·locació, aquesta respiració diafragmàtica, del baix ventre. Si jo l'entenc, col·loco bé la terra en aquest punt. Després tota la resta del cos pot parlar, expressar, tenir alçada... per això necessito aquesta base. I la respiració te la dona. Perquè col·loca allò en el *hara* del qual es parla tant, que és un centre energètic, des d'on col·loques cames, peus... arrels, terra!

**Així com els cantants van descobrir la seva veu, les persones que ballen van descobrir el seu cos?**

Sí, només si pensem en les postures que creem de petits, de mitjans, d'adolescents... Quan el cos va agafant postures perquè hi ha un emocional que no està entès. Que no saps com resoldre. Que no saps com l'exterior et rep... El nostre cos va creant postures per poder mantenir-nos en una posició davant d'aquests fets. Si això ho poguéssim treballar amb moviment, les personetes trobarien una força a on poder estar amb aquest exterior. Si això es pogués utilitzar a les escoles... Sentir que el cos és un potencial de presència que serveix per poder dir les coses. Per poder escoltar-les, mirar-les —però amb tot el cos—, seria brutal. Perquè moltes vegades la gent no parlem perquè no sabem si serem ben escoltats, ens fa por el què direm i el cos no està. En canvi, quan tu parles amb un cos, et poses en certesa. La teua paraula està més tranquil·la amb el que diu, amb el que emet, amb el significat. Però quan no hi poso cos, la paraula mateixa s'està revisant mentalment, està dient: "No sé si dir-ho d'aquesta manera..." En canvi, quan el cos està sostenint això que diu, ja està. Potser falles, però no t'importarà perquè demanaràs perdó, perquè el teu cos estarà, et donaràs compte.

Llavors, en la dansa... El moviment per a mi ha estat... Si jo no hagués dansat! [riu amb ironia] Jo de petita no entenia el món, mirava els grans i deia: "Però jo no entenc per què fan aquestes coses". I a mi m'ha

costat entendre per què el món funciona així. Aleshores el moviment m'ha donat el poder d'estar en ell. Poder crear la meua manera d'expressar coses en el món. I el cos és una meravella: pot agafar un instrument de música i tocar. I es pot posar a cantar, a pintar, a llegir... I el nostre cos sempre hi és. Llavors, la dansa per a mi hauria d'estar en totes les escoles del món, des de petits fins que ens anem d'aquest món. Hauríem d'estar amb un cos que se sap expressar en cada moment de la vida.

**La dansa hauria d'estar en totes les escoles del món, des de petits fins que ens anem d'aquest món. Hauríem d'estar amb un cos que se sap expressar en cada moment de la vida.**

**Ara que has esmentat els cossos, hi ha com un prejudici del cos ballari?**

L'humà tenim allò del que és bonic i del que és lleig. I s'ha format així. Fins i tot diem aquell nen què bonic i aquell no és tan maco... Com no mirem l'ànima de les persones, només mirem les formes. El cos humà és una passada, totes les formes transmeten i poden ser tan diferents. Si la persona se sent acceptada i per tant, estimada tal com és. Imagina't la d'energies diferents sentint-se estimades que hi haurien relacionant-se i creant vida. En el cos ballari que surt a escena, passa el mateix, està reeixit per aquestes mirades. Amb la dansa contemporània hi ha una altra permeabilitat. En el moment que barreges més disciplines, poc a poc va canviant. Però malauradament ha estat un mal son per molts ballarins.





### I no hi ha edat...

No hi ha edat perquè mira, ahir jo estava parlant amb una persona que ha fet noranta-dos anys i encara fa ioga. I encara està dient: "Crec que necessito moure'm una mica més perquè ja no puc fer..." Veus personetes molt grans que fan coses. Aquí no es veu tant, perquè estem en una societat que sembla que quan passes d'una edat ja no has de fer, no has de *disfrutar*, o no has de *disfrutar* de tu. En altres cultures que estan més arrelades a la terra i tenen el ritme més directe, ballen a l'edat que sigui, perquè el ritme no el perdem mai si ens connectem amb la terra. Ella ens manté en ritme. També és cert que s'estan obrint classes de dansa amb la gent més gran. I a més, és un goig veure una persona gran ballar. Jo m'emociono molt!

En la dansa, el cos pot expressar des d'on vulgui. Quan tens la presència del moviment quasi no cal que et moguis que ja estàs ballant. Així que sí, es pot ballar a totes les edats!

### I persones amb capacitats molt diverses...

Sí, el moviment és vibració. La vibració situa el teu pensament en un altre lloc. Aleshores personetes amb capacitats molt diverses, quan es posen a moure se'ls obre un gran somriure. Se'ls obre la possibilitat d'expressar allò que estan vivint i desplegar la seva energia –que és meravellosa. Com la vida es manifesta en l'espai i els retorna la gran experiència viscuda. Veus que tot pot expressar... Tot! Estigui en la situació que s'estigui, encara que el ball –el moviment–, sigui petit... Igual em fa mal tot el cos i només puc moure un braç o una mà. El cos ressonarà d'aquell braç o mà que està ballant, estarà feliç. Però sembla que això no ho tenim en compte, només pot ser així o aixà... El moviment és preciós, la dansa, el expressar-se. Ja ho veiem, quan la gent es posa a ballar i es transmet l'alegria de compartir amb el grup!

## Com que amb la respiració estic connectada amb l'espai, el meu cos està en l'espai.

### En ressonància amb aquest cos del que ens parles, què és l'esperit?

L'esperit és aquest lloc on jo em puc escoltar sense haver de ser l'Ona que ha de fer, decidir, expressar en aquest món unes formes determinades. L'esperit és aquest lloc on em sento connectada amb l'univers i des d'aquest espai se'm connecten plans. És com si jo no tingués aquesta mida petiteta, a través de l'esperit em sento connectada amb tothom més directament. És aquest lloc on no hi ha una separació amb l'altre. Sovint em passa que em costa veure algú i no pensar que ja el conec. Perquè miro a la gent i em sembla que ja la conec. I a vegades haig de callar de dir: "Adéu..." perquè no ens coneixem, no ens hem parlat. Però em passa molt perquè crec que quan més et connectes amb tu, les persones et són més properes. No hi ha separació.

L'esperit té aquell lloc de llibertat en que tu no assumeixes totes les culpes. Evidentment tens una trajectòria que l'estàs portant, però és afí a la resta del món. No sents que és alguna cosa meva, pròpia, amb pes... Poder tenir aquest espai on la personeta que soc plora. En el moment que deixo que el cor plori, i em connecto amb aquesta espiritualitat ja hi ha una solució diferent. Si l'Ona es queda plorant i plorant i plorant... em quedo tancada en mi mateixa, no hauré entès res. L'espiritualitat és allò que dius: És Déu? No sé posar-li nom, perquè sento que és aquell lloc d'estima que es dona per ser viu, per estar aquí amb altres éssers vius.

### I l'espai?

A les sessions veiem que hi ha l'espai intern. L'espai més proper a tu i l'espai més enllà. Però com que amb la respiració ja estic connectada amb l'espai, jo ja estic en l'espai. El meu cos està ja en l'espai. Pots quedar-te mirant l'espai micro... Però si tu el vas obrint, deixant que la teva pell respiri i s'expandeixi en l'espai... Veuràs que l'Ona està asseguda en aquest banc. I si ho mires més enllà, l'Ona està en un parc a Barcelona... I de debò estic a l'espai. A vegades tenim la sensació d'espai com alguna cosa tancada i petita. No sabem obrir-ho. No sabem donar-nos compte que si estic assentada puc sentir la palmera aquella [ens l'assenyala] i ser-hi allà. Sentir-la. Puc fins i tot tocar-la. Com l'espai en realitat ens conforma, estem dintre de l'espai i ens transforma. I ens sentim forma perquè estem dintre. I tu portes l'espai a moure'l, a transformar-lo també. L'espai que no és visible, per a mi també és visible, faig que estigui aquí. Llavors, les distàncies canvien, perquè no tens la separació.

### I la consciència?

Seria com el global de tot, tothom connectant de tal manera que fem una consciència alhora. Hi ha la consciència de sentir-me, com a cos, escoltar-me. Però després la consciència va més enllà, fins i tot de la Terra i de Júpiter. La consciència seria una totalitat. És com col·locar-se a sentir estrelles, univers, formant part teva. La consciència corporal seria un micro que va *in crescendo* i va trobant espai, espai, espai... Fins a una gran consciència no tan física. I aquí està la gran consciència on els humans poden dir què és l'amor. Necessitem canviar codis socials que ja estan formatejats. Vas massa carregat i no pots tirar milles en aquest món si no trobes llocs on poder anar *in crescendo*. La societat marca molt les formes, però tu pots ser de tantes maneres i ajudar a entendre de tantes formes... Quan algú diu: "Estem creant això", però no és només així. Tenim més opcions!

La dansa és aquest lloc en que et veus a vegades cos i després ja no. La dansa és efímera. Es fa i després ja no hi és. No és com un quadre que es queda. Ara sí que s'enregistra dansa, abans no. La dansa té aquell lloc de l'ara, ara, ara... És present, és en aquest moment que estic vivint. I els humans hem d'aprendre a *disfrutar*. M'ho passo bé existint i deixo que els demés puguin estar. Passen coses, però no em tanco en mi. La dansa i tot el que sigui expressar és molt necessari.

**El silenci mou a escoltar  
des de l'oïda,  
tota la meva pell.  
I allà començo a entendre  
el silenci.**

**La veu i el silenci?**

Hi ha sons que són silenci. El silenci, podríem dir que no és estar mut, sinó l'escolta. El silenci mou a escoltar des de l'oïda, tota la meua pell. I allà començo a entendre el silenci. El silenci implica les meves oïdes, el meu ésser i l'espai. Ara podem sentir unes màquines treballant, però si ens col·loquem de determinada manera, podem sentir el silenci. També és bo saber silenciar el pensament, com silenci els meus codis, els tamiso, els escolto. Aquella petita idea, aquell pensament, l'escolto. Després hi ha el silenci d'una muntanya, on no hi ha cap soroll de motor, de res. I veus que el silenci, si l'escoltes, està viu, com la natura.

**És una transformació. Quan m'obro a expressar és com que per mi passa moviment i el meu cos va i l'expressa.**

**Com sents que és l'Ona quan balla?**

Jo sento que quan ballo és una transformació. Quan m'obro a expressar és com que per mi passa moviment i el meu cos va i l'expressa. Llavors, des d'aquell espai començo a sentir. I vaig col·locant-li aquell tema que sento. Si ara vull expressar això i sento que vull anar a aquella cosa més dolça o més extrema. O sento que expresso un *vibrato* al món des del meu cos. O la música aquella que ara necessito que passi pel meu cos i expressi per aquelles persones que estan en una vivència d'amor o una guerra. Sempre torno al cos, abans de dir-me massa coses. I vaig deixant que ell s'obri i amb la improvisació m'apropo al tema que haig d'expressar. És afinar l'instrument cos, que té molt de connexió. Deixar que el moviment passi per mi. Llavors aquest *vibrato* recull l'energia que soc i pujo al seu cavall i cavalco! L'energia desplega la informació perquè tu la recullis i la viatgis.

Després, m'agrada molt des del moviment, la relació amb el públic. M'agrada molt sentir-lo. Quan surto a escena sempre col·loco el públic primer. O sigui, abans de sortir sempre és: el públic està allà. I és com que ja surto molt acompanyada. Surto amb aquell caliu que té lloc i estan vivint la seva vida amb mi. I aquelles persones que hi són t'ajuden i et fan créixer.



**Quan surto a escena sempre col·loco el públic primer. I és com que ja surto molt acompanyada.**

**Algunes persones de l'escena que admires pel que són o el seu treball?**

Abans de dedicar-m'hi professionalment, jo mirava molta dansa-teatre, perquè hi havia una altra expressió de moviment. Hi ha tres artistes que m'agradaven molt. La Pina Bausch era una persona que tot el que feia a escena era molt preciós. Després, des del teatre m'agradava molt el Tadeusz Kantor. Tenia una forma d'expressar el laboral i el polític a l'escena que era molt atractiu, era fort. Treballava l'actor, l'objecte i l'escenografia com un tot. I aconseguia que l'escena fos molt viva. I el Kazuo Ono, ballari de butoh japonès. El vaig veure en directe i molt a prop. En aquell moment era un home ja molt gran i li veia vibrar el cos tan ple de vida amb el que ens estava interpretant. Estava tan connectat que la seva presència ja ho estava expressant tot, era una meravella.

**M'interessen molt les persones que s'obren a explorar des de dins. I això ara està passant molt.**

He gaudit molt de tants espectacles. Tanta gent preciosa d'aquí i de fora, que m'han omplert de vivències amb tanta creativitat. Que quan ho contemplo en el temps, sento molt d'agraïment d'haver-ho pogut viure. M'interessen molt les personetes que s'obren a explorar des de dins. I ara això està passant molt. Actualment hi ha moltes disciplines que treballen juntes: circ, dansa, teatre, cant... I això és molt ric, molt bonic. Això a mi m'atrau molt, la riquesa de conjuntar! M'agrada molt veure quan els músics tenen cos i que els músics van a buscar la dansa. I els cantants tenen veu al cos. Sí per favor, cos!

#### **Voldries dir alguna cosa més?**

Em sento tan agraïda a la vida, a tota la vida en general. A la vida familiar que m'ha ensenyat tant. A la vida creativa que ha ajudat a la vida personal de l'Ona. I dins de la vida creativa, totes les persones que m'he anat trobant. Gent que es dedica professionalment. I també tants alumnes que m'han retornat tant, amb les seves experiències en les sessions. Tantes persones amigues que m'han acompanyat en el viatge. Jo he anat creixent perquè estàvem junts i anàvem teixint la vida. Gràcies!

**Em sento tan agraïda a la vida.  
Jo he anat creixent  
perquè estàvem junts  
i anàvem teixint la vida.**

