

RESPIRAR VIDA... RESPIRAR ART...

Amb Gemma Reguant



RESPIRAR VIDA... RESPIRAR ART...

Amb Gemma Reguant

En aquest curs t'hem donat:

- Exercicis de respiració fàcils i feliços per cuidar-se i regenerar-se.
- Aprenentatges de petites pautes senzilles per aplicar a la vida i a la feina per sentir-se millor.
- Dues experiències del treball sensorial **Respirar Quadres©** creat per Gemma Reguant, aplicat a dues obres: una peça del Museu Nacional d'Art de Catalunya de Juan Van der Hamer y León amb el títol *Natura morta amb cistella de fruita* i una peça de la Fundació Miró de Joan Miró titulada *El guant blanc*.

Apropa Cultura, Museu Nacional D'Art de Catalunya i Fundació Miró.

El treball *Respirar Quadres* del Mètode Reguant ve d'una recerca d'anys amb els sentits que he desenvolupat des de 1989 amb imatges que portava a l'aula; i amb quadres reals dins de museus des de 1994.

La idea que va donar peu a iniciar aquesta investigació va sorgir de Coralina Colom, professora meva de veu, quan un dia, l'any 1988, va compartir amb les altres professores de veu que treballàvem amb ella en aquell moment, el que ella va batejar amb el nom de *Respiració creativa*. Ella, que havia estat la nostra mestra, havia observat com, a través dels estímuls tàctils, auditius, visuals i olfactius podíem estimular la respiració. Vàrem treballar durant quatre sessions sobre quatre sentits (tots menys el gust), un sentit a cada sessió, i una de les sessions la vàrem dedicar a la vista mirant unes fotos d'actors de Hollywood. Aquestes sessions em van semblar molt útils i em vaig abocar a aquest tema amb passió i entusiasme des d'aleshores.

Com que jo feia, i vaig fer molts anys, classes de consciència sensorial i també de consciència corporal, vaig posar en pràctica tots els sentits menys el gust des de 1989 i a partir del 2000 també el gust amb un treball des de la memòria sensorial.

Tenia les i els alumnes durant un any dos cops per setmana en dues classes d'hora i mitja i això va generar un avenç importantíssim en els mètodes i les pràctiques amb els sentits.

Finalment vaig decidir fer un doctorat i en el doctorat, acotant el tema, em vaig limitar a l'olfacte. Queden pendents de fer més articles o llibres sobre el treball amb els altres sentits. Hi ha el projecte en dansa per poder editar el llibre *Respirar Quadres*.

De moment podeu trobar les bases generals tècniques (juntament amb els exercicis de respiració que vam fer durant el curs) al meu llibre *Olor i parlaràs millor. Exercicis d'olfacció, de veu i de respiració que ajuden a viure millor*, editat per Publicacions de l'Abadia de Montserrat. I aquí mateix trobareu molts més exercicis per aplicar.

Si voleu detalls de la recerca i la meva tesi doctoral la podeu trobar a Ediciones Antígona amb el títol *Los olores para mejorar la voz y la locución actoral*.

El sentit que tenim més viciat és el de la vista i en realitat dels cinc sentits treballats ha sigut el més costós d'elaborar, atès que l'usem permanentment a la nostra vida quotidiana. Per això, dins d'aquest treball creatiu, serà potser el que necessitarà més ajuda per desconnectar-se de la raó lògica i entrar en la percepció creativa, corporal i vocal.

El sentit de la vista ens obre un món infinit de possibilitats i àmbits on entrar i experimentar:

He treballat, per iniciar el camí de la respiració creativa visual, amb els colors. Respirarem els colors i constatem quines són les variants respiratòries, vocals i expressives en nosaltres. Per produir estímuls més forts, a l'inici, busquem colors més extrems en vivor. Després hem continuat amb les formes. Observem com les formes respirades ens poden modificar la locució dramàtica. Més endavant, vam experimentar amb fotografies, amb postals, i també, finalment, van anar als museus i exposicions a respirar quadres i escultures,... I es va produir la gran màgia i es va crear la tècnica Respirar Quadres©.

Tot un món se'ns obre respirant els quadres... i descobrim com, a partir d'aquesta pràctica, ens connectem de manera forta amb nosaltres i, sovint, multipliquem el plaer que ja ens dona observar una obra d'art .

I va arribar la màgia també al MNAC el 1994.

Em van convidar a donar uns cursos a guies de museu al MNAC de veu i d'expressió oral perquè presentessin el museu i les peces als visitants . en aquell moment vaig sentir de seguida que era el lloc més idoni per aplicar de manera holística el mètode de Respirar quadres. Això era l'any 1994. I ho vaig encertar. Va ser una experiència preciosa, persones que no tenien coneixements d'oratòria pràctica agafaven una força impressionant amb aquest mètode, i molt ràpidament. Realment estava contenta.

I estava tant contenta en poder practicar en aquells espais que vaig demanar per poder anar amb alumnes de l'Institut al MNAC. I vam poder anar-hi a fer classes de respiració, veu i expressió. Quin miracle més meravellós per a les veus i les experiències! En alguns casos vaig sentir unes veus com mai.

I en el període de cursos per guies de museu i durant les visites amb alumnes de l'Institut qui portava les activitats amb una saviesa i una sensibilitat molt grans era la Teresa Gonzalez.

I ara li he de fer un agraïment, perquè va ser ella que ha fet que haguem pogut fer aquest curs, ja que va veure tot el que representava aquest mètode. I em va venir a buscar per participar amb diferents projectes.

Moltes Gràcies Teresa Gonzalez!

I per aquelles coses de la vida, el dia que em va trucar per dir-me que allò que jo feia al 1994 ara es feia de manera semblant a museus importants jo estava amb un ex-alumne que havia respirat quadres amb mi.

En el moment de la trucada, jo estava, casualment, en una reunió de recerca on hi havia un ex-alumne del grup de classe amb que havíem anat a veure l'exposició de El Greco al Museu Nacional d'Art de Catalunya. En aquestes experiències vaig tenir unes sensacions inexplicables que em van fer enamorar d'aquesta tècnica per sempre. Aquest ex-alumne, en comentar-li la recerca, ja que la reunió anava d'això, em va dir que ell hi havia sigut i que encara tenia un record molt fondo d'aquell moment, després de tants anys i totes les seves aventures vitals fortíssimes artístiques que ha tingut.

Havia de dir que sí a tot a la Teresa i així ho vaig fer.

Casualitats i causalitats...

I vam re-començar de la manera més difícil: amb mascaretes i sense poder anar presencialment al Museu Nacional d'Art de Catalunya ni a cap altre. Però tot i així ha anat bé. Vol dir que la tècnica Respirar Quadres té molta potència.

Per això em ve de gust expandir aquesta tècnica:

Al dossier trobaràs el recordatori d'alguns exercicis fets el matí del dissabte compartit. Al final tindràs uns enllaços d'alguns museus que fan coses semblants.

Trobaràs sobretot, l'origen, els perquè de la recerca i la manera com activem la sensibilitat per gaudir de l'experiència.

A partir d'aquí , crea, prova , respira, respira peces, respira-ho tot, ...
i troba moments feliços també fent tot això. Practicar t'ho donarà tot. Jo
recordo que una època ho practicava fins i tot amb els colors dels
semàfors mentre m'esperava. I quan anava (i vaig) a un museu o a veure
exposicions feia (i faig) uns viatges increïbles respirant les peces.

Gaudeix ara l'experiència amb aquesta peça de Hamer y León
l'experiència, ja viscuda, evocant els gustos de cada fruita, les textures,
mirant la llum i les ombres, els colors, les formes i respirant, inspirant-te,...
Viu una "nova" experiència amb aquesta peça.

Si vols la imatge més gran ves a l'enllaç del museu o millor encara, al
Museu directament...

RESPIRA ART, RESPIRA VIDA...



D'un mateix traç. Dietari (1978-1982). Albert Ràfols Casamada.

Quin és l'objecte de la pintura? (...)

Potser allò que ho explica millor és el que va dir Cézanne: crear una realitat paral·lela. (...)

Fa anys vaig trobar, al llibre de Berenson sobre el Renaixement, un concepte que sempre he recordat.

El concepte de l'art com a intensificador de la vida.

L'art intensifica la vida perquè hi aporta aquesta nova dimensió que és la poesia.

Perquè art i poesia són el mateix.

Ho diu ben explícitament Octavio Paz a El arco y la lira: "Todas las artes pueden trascender sus límites y no ser sin poemas en estado de perpetua incandescencia." Sí. Poden ser el mateix, amb la condició que hi hagi aquest transcendir els límits del llenguatge. Aleshores, diu Octavio Paz, ser un gran pintor vol dir ser un gran poeta.

La poesia és un esclat afegit que de vegades sabem veure a les coses.

La funció de l'art és donar cos a aquesta llum.

Albet Ràfols Casamada

D'un mateix traç. Dietari (1978-1982)

Barcelona, Edicions 62, 1994

Realment la tècnica de Respirar Quadres només pretén intensificar la vida del quadre en tu, intensificar la vida.

El que cal és preparar-se per estar oberta a la vida del Quadre.

I per això necessitem desvetllar, destapar, la nostra sensibilitat.

Necessitem un desvetllament sensorial.

Per trobar més vida en acostar-nos a qualsevol art, i la pintura no és cap excepció en això, necessitem que hi hagi porositat, sensibilitat a flor de pell. Aquesta sensibilitat, que podem anomenar artística o humana i tothom la té dins seu, ens ofereix la porta a la creativitat.

Per a la comprensió d'això, em sembla aclaridor basar-me en un model o mapa que utilitza el psiquiatre Thomas Trobe .

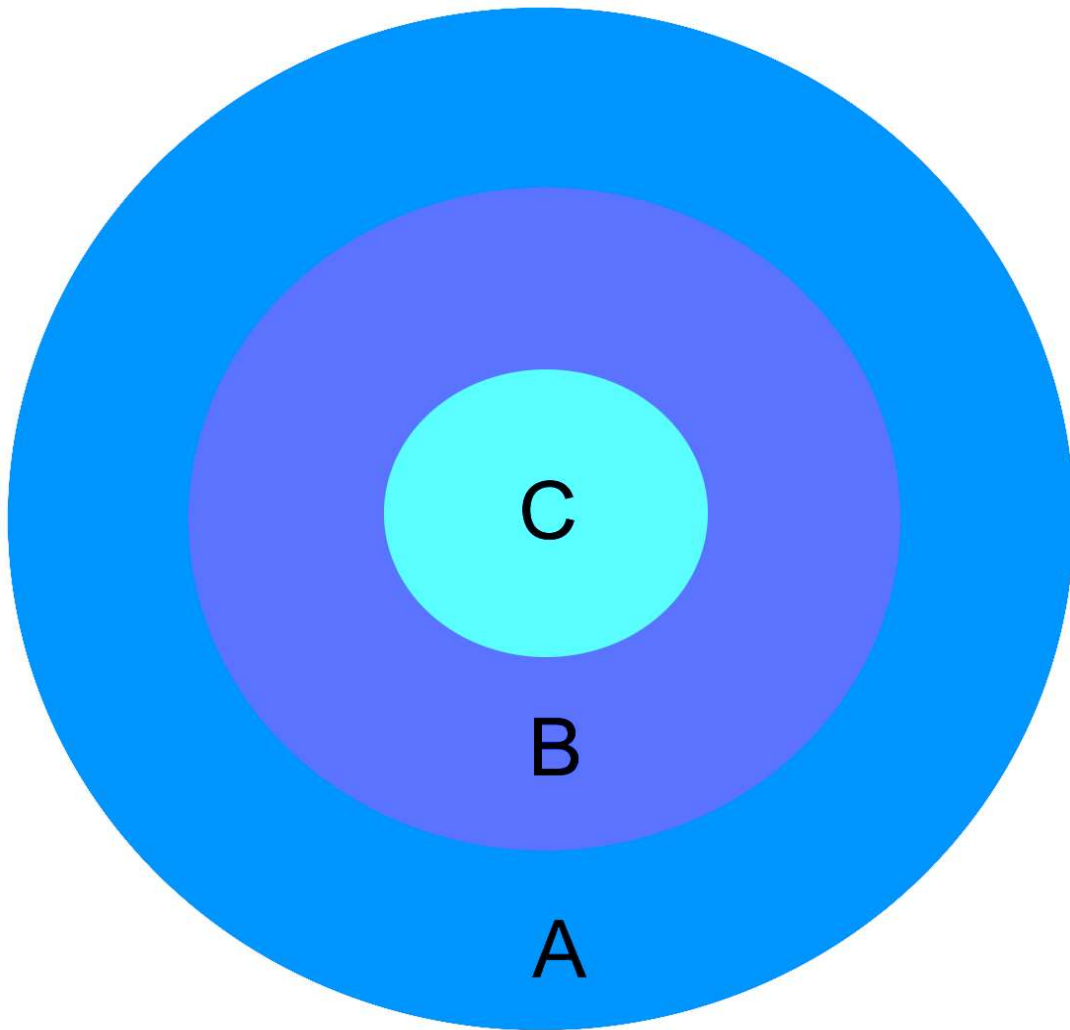
Es tracta d'una divisió simbòlica de l'ésser humà en tres capes diferents, que simplifica la que va fer Wilhelm Reich, i que estableix les divisions segons el nivell de fondària cap a l'espai interior. Segons Trobe, podem funcionar diferentment segons la capa on ens situem .

Trobe ens demana, per explicar el seu mapa, que imaginem que estem drets, en mig d'un gran cercle dividit en tres anells o capes. Aquestes capes es troben situades en profunditats internes diferents.

Son les següents:

- La capa de protecció, que és la més externa.
- La capa de la vulnerabilitat i creativitat, que ve a continuació de l'anterior.
- La capa més interna, anomenada nucli o essència.

Mapa de Thomas Trobe (basat en W.Reich)



- A.- Capa de protecció.
- B.- Capa de vulnerabilitat i creativitat.
- C.- Nucli o essència

La capa de més enfora o capa de protecció, és la capa on ens situem la major part del temps; en ella es troben totes les actituds de defensa que hem anat construint al llarg dels anys. En aquesta capa no hi ha la sensibilitat a flor de pell, és un escut de protecció del que hi ha fora, que ens amaga i no ens deixa connectar amb els nostres sentiments ni energies internes vitals i creatives.

La capa que ve després, la del mig, és la de la vulnerabilitat i de la creativitat. Aquí es troben els sentiments, o la possibilitat de sentir-los, aquí és troba també la nostra part més creativa.

La capa interior, la capa central és el nucli, la nostra essència, la connexió absoluta amb un mateix des d'una part molt més essencial i profunda.

Com a objectiu, el camí que volem recórrer és el que ens porta al nucli, objectiu que tocarem en alguns moments. El que intentarem serà obrir espai i poder estar més en la capa de vulnerabilitat o de creativitat.

Entrenar, doncs, la capacitat de que penetri l'Art dins nostre, dins la capa de vulnerabilitat, intentant acostar-nos al nucli, és senzill: Només cal respirar.

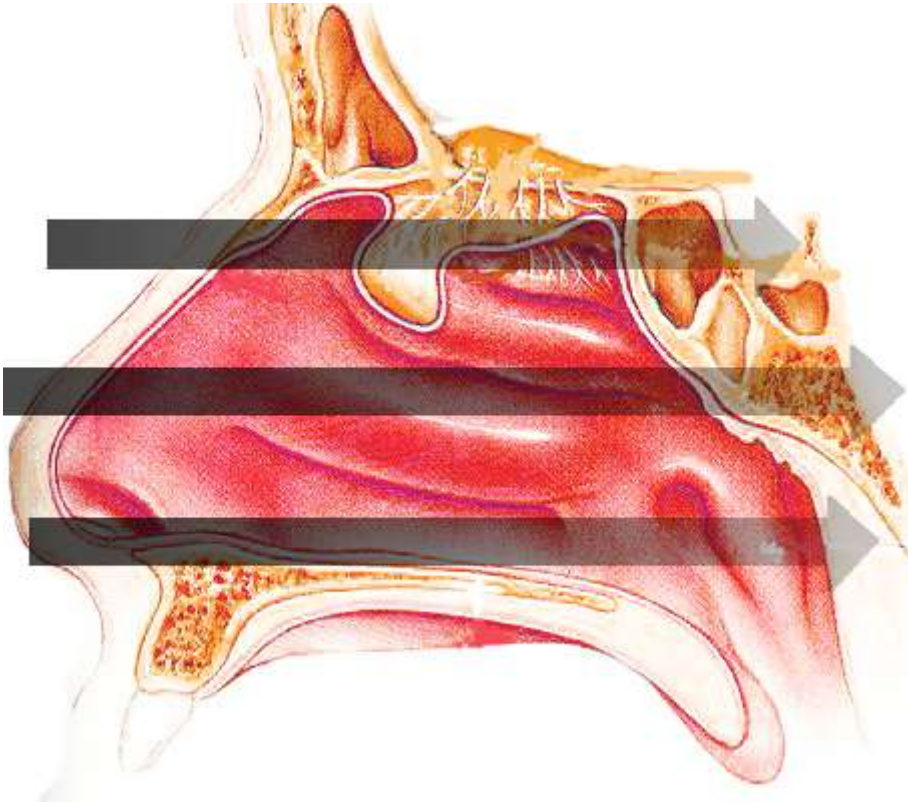
Un cop sabem treballar des d'aquesta capa cal que, a poc a poc, aprenguem a reconèixer què passa en el nostre cos i quines són les nostres percepcions, desenvolupant així una bona consciència sensorial i corporal.

I ho entrenarem provant i provant i sobretot, com indica el títol de la tècnica RESPIRANT i així viurem que podem, sempre que vulguem

RESPIRAR ART, RESPIRAR VIDA

Alguns exercicis de respiració del llibre *Olor i parlaràs millor. Exercicis d'olfacció, de veu i de respiració que ajuden a viure millor*

Respiració horitzontal



Inspirem i expirem horitzontalment tranquil·lament...

Obrir els narius d'un costat i l'altre

Ens agafem un nariu amb el dit petit i respirem

Un costat primer, després comparem els dos costats i fem l'altre

Obrir les aletes del nas, entrenar-ho

Respirem obrint les aletes del nas. Si no surt el gest tan sols imaginem que es produeix... i, practicant, anirà produint efectes beneficiosos...

VEURE

Un blau, un blau es va alçar, es va alçar i va caure.

Una cosa punxeguda, prima, va xiular i va penetrar, però
no va travessar.

Ha ressonat per tots cantons.

Un castany fosc va quedar en suspens aparentment per
sempre més.

Aparentment. Aparentment.

Encara has d'obrir més oberts els teus braços.

Més oberts. Més oberts.

I la teva cara, l'has de tapar amb un drap vermell.

I potser encara no s'ha trasmudat res en absolut: només
tu t'has trasmudat.

Salt blanc rere salt blanc.

I rere aquest salt blanc, encara un salt blanc.

I dins aquest salt blanc un salt blanc. Dins cada salt
blanc un salt blanc.

Per això no està bé que no vegis la terbolesa: perquè
en la terbolesa és justament allí on es troba.

És per això que tot comença.....

.....Ha fet crec

Vassily Kandinsky

“Sons” Traducció d’Elisabeth Garriga, Ramón Gonzalez i Feliu Formosa

I ara prepara't per un altre viatge amb El guant blanc de Joan Miró...

Respira'l, Inspira el quadre...

Entra i surt del quadre... respira... inspira't en cada element...

Deixa que aparegui la sorpresa, no et programis, cada dia que el respiris serà diferent.

No esperis res... Sense expectatives, sense idees preconcebudes...

I si vols la imatge més gran la pots trobar al web de la Fundació Miró i si vols, pots, encara molt millor, pots anar-hi personalment.

Cada quadre és un viatge diferent a crear respirant, no hi ha esquemes, només respirar, mirar i respirar, veure i respirar,... I tot, absolutament tot el que passi està bé.

L'únic que has de tenir present és afluixar les espatlles de tant en tant...



PARAULES DE TERESA GONZALEZ DEL MUSEU NACIONAL

Perquè Respirar quadres?

El Museu Nacional d'Art de Catalunya dins de les seves línies estratègiques aposta per fer de l'art i la creació un recurs per a la salut i el benestar emocional de les persones. És en aquest sentit que ha implementat un programa a les residències de persones grans utilitzant el mètode "Respirar quadres" creat per Gemma Reguant que és fruit de la seva recerca i treball com a professora de respiració, veu i expressió. Els beneficis constatats en els usuaris de les residències, i l'experiència d'altres museus nacionals i internacionals en l'ús de metodologies similars com el mindfullnes o la mirada atenta, ens ha fet apostar per aquesta metodologia que aborda l'experiència de qui observa l'obra d'art, més enllà d'establir una relació intel·lectual, des d'un apropament molt més sensorial que connecta directament amb les emocions.

Obra del Museu Nacional



Juan van der Hamen y León; Madrid, 1596-1631
Natura morta amb cistella de fruita

Entre 1622-1623

Oli sobre tela

56 x 104 cm

<https://www.museunacional.cat/ca/colleccio/natura-morta-amb-cistella-de-fruita/juan-van-der-hamen-y-leon/251517-000>

L'obra escollida per respirar és una de les moltes natures mortes que va pintar Juan van der Hamen i León. Nascut a Madrid el 1596, fill d'un dels escortes personals del rei, es va criar dins una família benestant en contacte amb la cort.

El gènere estilístic al que pertany aquesta obra es va posar de moda a la cort madrilenya de l'època sobretot entre una clientela selecta, urbana i amant dels plaers materials de la vida. Les seves natures mortes de composicions marcades per un ordre formal sever i una execució precisa foren tan populars que a la mort del mestre, el taller va continuar realitzant-les a partir dels seus models.

PARAULES DE MONTSE QUER DE LA FUNDACIÓ MIRÓ



Joan Miró
Pintura (El guant blanc), 1925

Oli damunt tela

113 x 89,5 cm

Joan Miró pinta aquesta obra a París. Té trenta-dos anys i viu i treballa en un petit taller. Els seus amics són poetes, escriptors i artistes que freqüenten el taller del seu veí, també pintor, André Masson, alguns dels quals estan vinculats al grup surrealista.

En aquells anys les obres de Miró defugen de composicions complexes i s'allunyen gradualment de la figuració. Miró busca l'essència, la suggestió poètica més que no pas la descripció mimètica de la realitat exterior. L'artista pinta un centenar d'obres on les formes suren lliurement en un espai monocrom, indefinit, obert i sense límits.

"El blau, és el color dels meus somnis", va escriure en una pintura aquell mateix any.

A Pintura, també anomenada El guant blanc, el blau no és opac, és un blau, diluït, amb transparències que deixa traspuar la tela de sota i que mostra les pinzellades i el moviment compassat del canell i de la mà.

Més de trenta anys després, en referència a un tríptic anomenat, precisament, Blau I, Blau II i Blau III Miró explicava:

"Les obres últimes són les tres grans teles blaves . He trigat molt a fer-les. No pas a pintar-les, sinó a meditar-les. M'ha calgut molt d'esforç, una gran tensió interior, per arribar al despullament que volia.... Sabeu com es preparen els arquers japonesos abans de les competicions? Comencen per posar-se en estat, expiració, aspiració, expiració... Per a mi era el mateix."

I podríem trobar més exemples: són molts els aspectes que acosten algunes obres de Miró a concepcions poètiques orientals, com el valor del buit i el silenci, i a pràctiques zen de meditació.

De moment en tots els àmbits que he provat l'activitat Respirar Quadres ha funcionat.



Que gaudiu de nous viatges...

Bibliografia

On trobaràs informació que t'aproximin a la tècnica de Respirar quadres és a les meves publicacions, ja que es tracta d'un treball original propi, però Kandinsky, Speads, ... han sigut una magnífica inspiració.

DE VRIES, JAN (1997): *La salud de los cinco sentidos*. Integral. Barcelona.

HELLER, EVA (2000): *Psicología del color*. Editorial Gustavo Gili. Barcelona, 2004.

KANDINSKY, WASSILY (1952): *De lo espiritual en el arte*. Barral Editores S.A. Barcelona, 1977.

KANDINSKY, WASSILY (1979): *Mirada retrospectiva*. Emecé Editores. Barcelona, 2002.

KANDINSKY, WASSILY (1926): *Punto y línea sobre el plano. Contribución al análisis de los elementos pictóricos*. Ediciones Paidós Ibérica S.A. Barcelona, 1996.

KANDINSKY, WASSILY; MARC, FRANZ (1965): *El jinete azul (Der blaue Reiter)*. Ediciones Paidós Ibérica S.A. Barcelona, 1989.

REGUANT FOSAS, GEMMA (2020): *Olor i parlaràs millor. Exercicis d'olfacció, de veu i de respiració que ajuden a viure millor*. Publicacions de l'Abadia de Montserrat. **En aquest llibre publicat el 2020 és on trobaràs més exercicis dels que hem fet i on n'hi ha altres útils que van en el mateix sentit.** És un llibre de lectura sensorial.

REGUANT FOSAS, GEMMA (2021): *Los olores para mejorar la voz y la locución actoral*. Ediciones Antígona.

SPEADS, CAROLA H. (1977): ABC de la respiración. EDAF. Madrid, 1978.

Enllaços d'interès de l'ús del mindfullnees en museus:

Museus europeus i canadencs com la Manchestre Art Gallery o el Museu de Belles Arts de Montreal ofereixen propostes similars en els seus programes d'Art i Salut:

<https://manchesterartgallery.org/exhibitions-and-events/exhibition/stay-well/>

<https://www.mbam.qc.ca/fr/seances-dart-therapie/>

Com va dir William James, pare de la psicologia americana,

la consciencia no és una cosa és un procés.



Entra la tranquil·la tarda

pel fosc camí de la mirada.

Salvador Espriu (Cançó del pas de la tarda)

Poema d'Espriu que va musicar Raimon



MOLTES GRÀCIES!!!!

