



Universitat de Lleida

## Towards a transdisciplinary pedagogical approach for Vocal Interpretation

Agnès Monferrer Ventura

<http://hdl.handle.net/10803/690233>

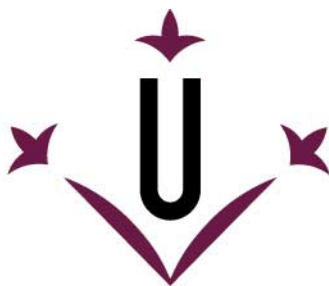
Dades de recerca relacionades: <https://doi.org/10.34810/data1131>



*Towards a transdisciplinary pedagogical approach for Vocal Interpretation* està subjecte a una llicència de [Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada 4.0 No adaptada de Creative Commons](#)

Les publicacions incloses en la tesi no estan subjectes a aquesta llicència i es mantenen sota les condicions originals.

(c) 2024, Agnès Monferrer Ventura



**Universitat de Lleida**

**TESI DOCTORAL**

# **Towards a transdisciplinary pedagogical approach for Vocal Interpretation**

Agnès Monferrer Ventura

Programa de Doctorat en Educació, Societat i Qualitat de Vida

Director/a

Quim Bonastra Tolós

Glòria Jové Monclús

Tutor/a

Quim Bonastra Tolós

2023

“Everything that involves opportunity involves risk although we must differentiate opportunities from risks as well as risks from opportunities (...) Giving up the best of the worlds is by no means giving up a better world. In history, we have seen permanently and unfortunately that the possible becomes impossible and we can sense that the richest human possibilities remain impossible to realize. But we have also seen that the unexpected becomes possible and is realized; we have often seen that the improbable is realized more than the probable; let us know, then, to trust the unexpected and work for the unlikely.”

Edgar Morin, *Los Siete saberes necesarios para la educación del futuro*.

“If we impose the power of the norm when it appears no longer relevant to our changing social and cultural contexts and lived realities; when we fail to mourn outmoded or redundant practices and values then we effect a kind of violence upon difference.”

Denis Atkinson, *Pedagogy of the Event*.

“As in life, what matters is not the destination, but all the interesting things that occur along the way. For *wherever you are there is somewhere further you can go.*”

Tim Ingold, *Lines. A brief History*.

In memory of Paul Burge, a free human being, singular individual with a generous heart, the best Alexander Technique teacher I ever had, and the person that inspired my lecture performance.

Thanks to the teachers that trained me: Elena Castelar, Nica Gimeno, Emi Argemí, Stuart Gutman.

Thanks to the people that embodied some key encounters: Ron Murdock, Sílvia Escuder, Aina Rovira, Eugenio Barba, Roberta Carrieri, Julia Varley, Alonso Abarzua and Thomas Richards.

Thanks to the people that caused restricting events that enhanced my creativity: John Nicholls, Eduard Molner and Miquel Bisbe.

Thanks to my dedicated PhD. directors Quim Bonastra and Gloria Jové.



## INDEX

---

<b>Abstract</b>	<b>1</b>
<b>Resumen</b>	<b>1</b>
<b>Resum</b>	<b>2</b>
<b>Key words</b>	<b>3</b>
<b>Palabras clave</b>	<b>3</b>
<b>Paraules clau</b>	<b>3</b>
<b>1. Introduction</b>	<b>4</b>
<b>2. Statements, research questions and objectives</b>	<b>8</b>
2.1 Statements	8
2.2 Research questions	8
2.3 Objectives	8
<b>3. Methodological references</b>	<b>10</b>
3.1 Biographical Narrative	10
3.2 Action Research	12
3.3 A / r / tography and Creation as Research: Beyond the figure of the Artist Teacher	18
<b>4. Participants and instruments</b>	<b>24</b>
<b>5. Vocal Interpretation Techniques</b>	<b>26</b>
5.1 <i>In the beginning was... Alexander Technique</i>	<i>26</i>
5.1.1 Vocal Training in AT	27
5.1.2 Non-Representational Theory in AT	40
5.1.2.1 Mediational and Contact theory	42
5.1.2.2 Embodiment	43
5.1.2.3 Affect Theory	45
5.1.2.4 Some research implications	49
5.2 <i>First movement: from disciplinarity to interdisciplinarity</i>	<i>52</i>
5.2.1 Encounter with Theatrical Anthropology	56
5.2.2 Encounter with Lecoq's Neutral Mask	57
5.2.3 Crisis, opportunity	58
5.3 <i>Second movement: the emergence of transdisciplinarity</i>	<i>66</i>
5.3.1 Encounter with Art as Vehicle	66
5.3.1.1 Songs of tradition	68
5.3.1.2 Action proposals	70
5.3.2 The emergence of transdisciplinarity	73
5.3.3 Encounter with Gaga Dance	74
5.3.4 Delsarte: connecting Alexander, Grotowski, Barba, Lecoq, and Naharin.	76
5.3.5 Common principles emerging from Theatrical Anthropology (Shared by AT, Art as Vehicle, Lecoq's pedagogy and Gaga Dance)	79
5.3.5.1 Energy and dilatation	79
5.3.5.2 Opposition and poise	80
5.3.5.3 Omission and expressiveness	84
5.3.6 Coexisting interdisciplinarity and transdisciplinarity in staged creations	87
5.3.7 The end of Interdisciplinarity: Method as strategy	89
5.3.8 Encounter with Marjorie Barstow and the Mirror-Neuron System in AT	92

5.3.9 The last dance	98
<b>6. Lecture performance</b>	<b>107</b>
6.1 Creation process	113
6.1.1 Full text dramaturgies	116
6.1.1.1 First self-fiction text: La decadente diva pop	116
6.1.1.2 Second self-fiction text: El pacto	118
6.1.1.3 Lecture performance first draft	122
6.1.1.4 Lecture performance final dramaturgy	129
6.1.2 Stagecraft	134
6.2 Presentations	135
<b>7. Conclusions</b>	<b>139</b>
7.1 Key findings and main contributions	140
7.2 Limitations and future recommendations for research	142
<b>Bibliography</b>	<b>146</b>
Figures index	156
Audiovisual material index	159
<b>Annexes</b>	<b>162</b>
Student letters of consent	162
Researcher's life story	164
Student personal accounts	187

## ABSTRACT

This dissertation focuses on the development of a transdisciplinary pedagogical approach for vocal interpretation in a group context that starts from the *Alexander Technique*. The research begins with a disciplinary practice, is affected by a series of interdisciplinary projects, and becomes a transdisciplinary approach. From *Action-Research* processes along with conceptions of *A / r / topography*, *Biographical Narrative* and *Creation as Research* will emerge educational strategies shaped by *Method as Strategy*. These strategies are based on *Alexander Technique* and embrace common principles emerging from *Theatrical Anthropology* shared by Grotowski's *Art as Vehicle*, *Lecoq* and *Gaga Dance*.

This transition is caused by two restricting factors. On the one hand, there is a need for Performing Arts students to apply vocal technique to their interpretations on stage. On the other, there is a limited amount of individual work in the *Alexander Technique*. These restrictions will enhance the creativity of the pedagogical approach. Additionally, some key encounters will open unexpected new possibilities emerging from *Action-Research* processes.

The research crystallizes in the creation of a *Lecture Performance* synthesizing this investigation. It is created using both educational strategies belonging to the classroom practice and professional artistic experiences emerging from *Action-Research* and *Creation as Research*. The scenic piece also represents this researcher's professional identification as an *A / r / tographer* and the integration of the *Lecture Performance* into the teaching practice as a tool to involve learners emotionally and cognitively. Consequently, the lecture performance could become a methodological proposal in Performing Arts education for both students and teachers.

## RESUMEN

Esta disertación se centra en el desarrollo de un enfoque pedagógico transdisciplinario para la interpretación vocal que parte de la *Técnica Alexander*. La investigación comienza con una práctica disciplinaria, se ve afectada por una serie de proyectos interdisciplinarios y deviene un enfoque transdisciplinario. De procesos de *Investigación-Acción* junto con concepciones de *A / r / tografía*, *Narrativa Biográfica* y de *Creación como Investigación* surgirán estrategias educativas conformadas por el *Método como estrategia*. Estas estrategias se basan en la *Técnica Alexander* y abrazan principios comunes que surgen de la *Antropología Teatral* compartida por el *Arte como Vehículo*, la pedagogía *Lecoq* y el *Gaga Dance*.

Esta transición está provocada por dos factores restrictivos. Por un lado, existe la necesidad de que los estudiantes de artes escénicas apliquen la técnica vocal a sus interpretaciones en el escenario. Por otro lado, hay una cantidad limitada de trabajo individual en *Técnica Alexander*. Estas restricciones potenciarán la creatividad del enfoque pedagógico. Además, algunos encuentros clave abrirán nuevas e inesperadas posibilidades que emergen de los procesos de *Investigación-Acción*.

La investigación cristaliza en la creación de una *Conferencia Performativa* que sintetiza esta investigación. Se construye a partir de estrategias educativas propias de la práctica de aula y de experiencias artísticas profesionales surgidas de la *Investigación-Acción* y de la *Creación como Investigación*. La pieza escénica también representa la identificación profesional de esta investigadora como *a / r / tógrafa* y la integración de la *Conferencia Performativa* en la práctica docente como una herramienta para involucrar a los alumnos emocional y cognitivamente. En consecuencia, ésta podría convertirse en una propuesta metodológica en la educación de las Artes Escénicas tanto para estudiantes como para docentes.

## RESUM

Aquesta tesi es centra en el desenvolupament d'un enfocament pedagògic transdisciplinari per a la interpretació vocal en un context grupal que parteix de la *Tècnica Alexander*. La investigació comença amb una pràctica disciplinària, es veu afectada per una sèrie de projectes interdisciplinaris i esdevé un enfocament transdisciplinari. De processos d'*Investigació-Acció* juntament amb les concepcions d' *A / r / tografia*, de *Narrativa Biogràfica* i de *Creació com a Recerca* sorgiran estratègies educatives conformades pel *Mètode com a estratègia*. Aquestes estratègies es basen en la *Tècnica Alexander* i abracen principis comuns que sorgeixen de l' *Antropologia Teatral* compartida per l' *Art com a Vehicle*, la pedagogia *Lecoq* i el *Gaga Dance*.

Aquesta transició és causada per dos factors restrictius. D'una banda, cal que els estudiants d'Arts Escèniques apliquin la tècnica vocal a les seves interpretacions a l'escenari. D'altra banda, hi ha una quantitat limitada de treball individual en la *Tècnica Alexander*. Aquestes restriccions milloraran la creativitat de l'enfocament pedagògic. A més, algunes trobades clau obriran noves possibilitats inesperades que sorgeixen dels processos d'*Investigació-Acció*.

La investigació cristal·litza en la creació d'una *Conferència Performativa* que sintetitza el procés de la investigació. Es crea utilitzant tant estratègies educatives pròpies de la pràctica a l'aula com

experiències artístiques professionals sorgides de la *Investigació-Acció i de la Creació com a Recerca*. La peça escènica també representa la identificació professional d'aquesta investigadora com a *a / r / tògrafa* i la integració de la *Conferència Performativa* a la pràctica docent com a eina per implicar els alumnes emocionalment i cognitiva. En conseqüència, aquesta podria esdevenir una proposta metodològica en l'ensenyament de les Arts Escèniques tant per a estudiants com per al professorat.

## **KEY WORDS**

*Action-Research; Creation as Research; A / r / tography; Method as a Strategy; Alexander Technique; Art as Vehicle; Theatrical Anthropology, Lecoq; Gaga Dance; Lecture Performance.*

## **PALABRAS CLAVE**

*Investigación-Acción; Creación como Investigación; A / r / tografía; Método como Estrategia; Técnica Alexander; Arte como Vehículo; Antropología Teatral; Lecoq; Gaga Dance; Conferencia Performativa.*

## **PARAULES CLAU**

*Recerca-Acció; Creació com a Recerca; A / r / tografia; Mètode com a Estratègia; Tècnica Alexander; Art com a Vehicle; Antropologia Teatral; Lecoq; Gaga Dance; Conferència Performativa.*

## 1. INTRODUCTION

When I entered ERAM University School (Girona) as a voice teacher in the Performing Arts degree in 2015, I proposed an embodied pedagogical approach for the discipline of voice education based on the *Alexander Technique* (AT). It is a method of psychophysical re-education of the two functions of the neuromuscular system (postural support and mobility) that allows us to control the automatic reaction of the nervous system to any stimuli and provides the freedom to consciously choose to be poised at any given time.

As a teacher of the first-year course entitled *Vocal Interpretation Techniques*, I relied on the procedures acquired as an AT teacher. Certainly, the human voice is an extremely sophisticated instrument that involves the coordination of its parts and that is why we must understand and control the dynamic relationship between them so that they form a whole.

My prior experience as a singer and voice teacher before working at ERAM led me to detect shortcomings in the education I received in vocal technique. I was trained to sing high notes with a chest voice which I did with much effort, pulling my head back, strangling the neck and raising the larynx. Some teachers tried to solve these issues with vocal exercises and by correcting posture, but this strategy failed because vocal habits are part of a broader pattern of misuse that must be addressed globally.

AT is an effective discipline to achieve such coordination (Linklater, 2006; Dimon, 2011; Murdock, 2015), and that is why I trained in AT and became a qualified teacher. However, AT procedures were designed to be followed within specific parameters of quantity, frequency, and proportion (STAT, 2019) that could not be given at the school due to lack of resources. Indeed, AT is an individual method because each person has a different psychophysical unit with different patterns of muscle tension/laxity (Carrington, 2015; Nicholls, 1991; Gutman and Argemí, 2022).

The Society of Teachers of the Alexander Technique (STAT) establishes that the minimum number of individual sessions needed to acquire a certain reliability of the kinesthetic sense, which is so important in the development of AT knowledge, are 20 individual sessions with a minimum weekly frequency, although it is advisable to start with 2 or 3 per week. Furthermore, the technique can be applied satisfactorily in groups if it is followed by an individual instruction to delve more deeply into the method, being the optimal and maximum ratio of students per teacher of 5:1 (STAT, 2019).

This rationale for this ratio is that AT teachers use manual contact to assess the student's muscle tone and at the same time modify their nervous system through the psychophysical teacher's organization. AT it is an individual method because each person has a different psychophysical unit with different patterns of muscle tension/laxity (Murdock, 2015). Thus, AT functions as a tool of meta consciousness and helps to restore the reliability of the kinesthetic sense. Debauched Kinesthesia or Faulty Sensory Appreciation refers to our ability to perceive the world being subject to intrinsic limitations at several levels of the nervous system (Alexander Technique Science, 2023).

However, a lack of resources at ERAM prevented me from developing my voice education course through a classical AT program. How could I adapt such a specific method as AT to a scenario where the criteria of quantity, frequency and proportion were not met? Therefore, this research was motivated by the need to relax the integrity of the method and adopting new strategies to assimilate AT in a group context.

In terms of presentation, this dissertation has begun by introducing the motivation for research that originated the development of this researcher's teaching from a disciplinary practice to a transdisciplinary approach, having used interdisciplinary projects during the process. This dissertation will also disclose the reason for creating a lecture performance to illustrate this researcher's experience, synthesizing the development of a new pedagogical approach.

It will first establish the main statements, research questions and objectives of this investigation. It will also detail the materials and methods used in this research, describing instruments and methodological references. From *Action-Research* processes along with conceptions of *A / r / topography*, *Biographical Narrative* and *Creation as Research* will emerge educational strategies shaped by Morin's *Method as Strategy*. These strategies are based on AT and embrace common principles emerging from *Theatrical Anthropology* shared by Grotowski's *Art as Vehicle*, Lecoq and *Gaga Dance*.

The main section of this dissertation will be the discussion of the results obtained during this research. This block is entitled *Vocal Interpretation Techniques* because the course with this same name was the main object of this investigation. In the first chapter, *In the beginning was ... Alexander Technique*, the context of this researcher's starting point will be introduced, as well as a description of the practice based on AT. This chapter will be linked with the related theoretical framework: Vocal Training in AT and *Non-Representational Theory* including *Mediational and Contact theory*, *Embodiment*, *Affect transmission*, and some research implications related to this topic will be presented.

The second chapter, *first movement; from disciplinarity to interdisciplinarity*, will account how some restricting circumstances enhanced creativity and brought some key encounters with different pedagogical systems used by this researcher's colleagues such as *Theatrical Anthropology* and *Lecoq's Neutral Mask*. Additionally, interdisciplinary projects will be detailed and analyzed in the section entitled *Crisis, opportunity*.

The third chapter, *second movement; the emergence of transdisciplinarity*, will continue detailing other encounters such *Gaga Dance* and *Art as Vehicle*, including a description of the central activities practiced in *Art as Vehicle: songs of tradition* and acting proposals. Then, the figure of François Delsarte as the original connection between F. M. Alexander, Jerzy Grotowski and Ohad Naharin will be established. Furthermore, it will follow an analysis of the common principles emerging from *Theatrical Anthropology* shared by AT, *Gaga Dance*, *Lecoq's pedagogy*, and *Art as Vehicle*, being *energy and dilatation, opposition and poise, and omission and expressiveness*.

The dissertation will continue by describing *coexisting interdisciplinarity and transdisciplinarity in staged creations*. In *the end of Interdisciplinarity* it will follow an explanation of the reasons behind the termination of individual AT instruction, with the adoption of transdisciplinarity and *Method as Strategy*, resulting in a new pedagogical approach for vocal interpretation in a group setting based on AT, and embracing common principles emerging from *Theatrical Anthropology*. It will follow a description of the *encounter with Marjorie Barstow*, AT first-generation teacher, as a reference for applying AT in a reduced group setting and we will see its relationship with the Mirror-Neuron System in AT. The chapter will close with a section entitled *the last dance*, that will highlight the main developments of the last four years of my teaching practice at ERAM.

The section on *Lecture Performance* will be about the production of a staged communication to synthesize the findings of this investigation, and the integration of this tool into the teaching practice to involve learners emotionally and cognitively. It will begin detailing the creation process, a full display of integral dramaturgies, including a description of the presentations and a synthesis of the whole dramaturgy.

Finally, this dissertation will finalize with *Conclusions*, that will start with a summary of the key findings and the main contributions of this dissertation, including a review of the validity of my initial statements, the achievement of the general aim and objectives and an analysis of its limitations. This dissertation will close with recommendations for future research.



At this point, a cautionary note should be added regarding the nature of this dissertation. Indeed, the value of this research is not so much academic as it is practical, based on pedagogical innovation in the field of vocal interpretation. Therefore, this dissertation may not be very lengthy or highly intellectual. Nevertheless, it will present a new transdisciplinary approach based on AT, it will discover common principles of *Theatrical Anthropology* shared by AT, *Lecoq's* pedagogy, *Gaga Dance and Art as Vehicle*; it will present a *Lecture Performance* as an alternative oral presentation for the PhD defense; and it will propose the practice of *Lecture Performance* as a methodological tool for both teachers and students of Performing Arts (see sections on *François Delsarte*, *Common principles emerging from Theatrical Anthropology*, and *Lecture performance*).

## 2. STATEMENTS, RESEARCH QUESTIONS AND OBJECTIVES

### 2.1 Statements

This investigation was motivated by the restriction exposed in the *Introduction* chapter. In the beginning, my statement was that it is extremely difficult to apply an AT program in a group setting with very little or no individual instruction as a basis for voice education without diluting the essence of the method. Additionally, another assertion appeared. I needed to add other methodologies to AT to assist my students in using their voices for interpretation purposes. Therefore, the following initial research questions appeared:

Is it possible then to identify the right conditions and valid strategies for teaching AT as a basis for vocal education in a group setting without diluting the essence of the method? And if so, can I enable autonomous assimilation of AT so the students will achieve deeper levels of understanding with reduced or no individual instruction?

Then, during this investigation two more research questions arose: how can I hybridize a new transdisciplinary pedagogical approach for vocal interpretation? And furthermore, how can I best convey the synthesis of this innovative pedagogical approach for my PhD defense?

### 2.2 General Aim

The aim of this dissertation is to develop a new transdisciplinary pedagogical approach based on AT for vocal interpretation in a group setting without diluting the essence of the method.

### 2.3 Objectives

1. To identify the right conditions and valid strategies for teaching AT as a basis for vocal education in a group setting without diluting the essence of the method.
2. To enable autonomous assimilation of AT so the students will achieve deeper levels of understanding with reduced or no individual instruction.
3. To formulate the common principles emerging from *Theatrical Anthropology* shared by AT, Grotowski's *Art as Vehicle*, Lecoq's pedagogy and *Gaga Dance*.

4. To synthesize the development of this new pedagogical approach creating a *Lecture Performance*.
  
5. To integrate the *Lecture Performance* in the teaching practice to involve learners emotionally and cognitively.

### 3. METHODOLOGICAL REFERENCES

Participants of this research were first-, second- and third year Performing Arts degree students at ERAM University School in Girona (Spain) from September 2014 to June 2022; colleagues S.E. and A.R.; and this researcher. The basic methodological reference on this dissertation is *Action-Research*, also incorporating the concepts of *A / r / tography* and *Creation as Research*.

Additionally, *Biographical Narrative* allowed me to illustrate and analyze the above-mentioned methodologies. Furthermore, all the methodological instruments used belong to *Biographical Narrative*, including this researcher's *Life Story* from September 2014 to July 2022; this researcher's *Lecture Performance* from 2023; students' personal accounts of first-year students from September 2016 to June 2022; a recorded and transcribed interview with colleagues S.E. and A.R. from October 2018; and audiovisual recordings from first-, second- and third-year students from September 2017 to June 2022 showing class exercises and presentations, as well as rehearsals and staged performances.

Additionally, from *Action-Research* processes along with conceptions of *A / r / tography* and *Research as Creation* will emerge educational strategies shaped by Morin's *Method as Strategy*. These strategies are based on the AT and embrace common principles emerging from *Theatrical Anthropology* shared by Grotowski's *Art as Vehicle*, Lecoq's pedagogy and *Gaga Dance*. With these pedagogical strategies along with professional artistic experiences I created a *Lecture Performance* as a product of a *Creation as Research* to synthesize the development of this investigation.

To facilitate the reading of this paper, excerpts of this researcher's *Life Story* and *Lecture Performance*, student personal accounts and colleague interviews will be displayed in green while the rest of the text will remain in black. Next, I will the methodological references of this research will be presented, and from this point forward, excerpts of student accounts, this researcher's *Life Story* and *Lecture Performance*, colleague's interview along with audiovisual recordings will be cited and mentioned throughout this dissertation. These voices will help to illustrate the relationship between these methodological referents and this investigation.

#### 3.1 Biographical narrative

Narrative is a useful genre to frame thought and organize personal experience. Bruner (1988) calls it narrative knowledge claiming that first-person narration is also a form of cognizance. Narrative

research is then the study of experience. Using life stories can be a tool to reach a self-understanding through internal conversation (Biesta, Field, Hodkinson, Macleod, & Goodson, 2011). This process that Goodson (2017) refers to as metacognitive reflection has insufficient procedural regulations and consequently it is a complex approach (Chamberlain, 2012).

There is an important distinction that must be made between *life story* and *life history*. The first concept refers to the biographical account narrated by the person who experienced it. As for the other term, it is reserved for case studies that include not only a life story but other types of documentation as well like medical, history, judicial file, psychological tests, other testimonies... (Bertaux, 1999)

The *saturation between different stories* is a process that reveals the discrepancies between stories instead of minimizing them, so the global account will be overall coherent (Sebastian, 2019). By comparing the personal accounts of my students and my colleague's cross interview with my own *Life Story*, patterns emerged as well as dissonances. For instance, from student's accounts, I made a list of recurrent topics about AT and others that were not so often and intensively discussed. That gave me an idea of which elements were perceived to be more relevant for students, others that were not and to discover if they left out any important ones. That information was crucial to be aware of how the AT procedures and the directed activities of the course were integrated in their learning process (see section *Limitations and future recommendations* for an analysis of results):

	<b>High relevance</b>	<b>Low relevance</b>
<b>Topics</b>	Kinesthetic reeducation	
	Antagonistic direction	
	Postural support	
	Individual AT	
	Semi supine	
	Transference to daily activities	
	Warmups	
	Mechanics of breathing	
	Swimming pool class	
	Dart procedures	
	Songs of tradition	
	A Capella songs	
	Resonex	
		Slow walk
		Whispered Ah
		Diary writing
		Movement and vocal coordination

All this data can be processed with a different system called *Heuristics*. According to Ings (2011), the term is a former Greek word, *heuriskein*, that means to discover. It is a qualitative method of inquiry with no pre-established protocols, but is based on informed subjectivity, self-dialogue, reflection, and intuition as tools to discover knowledge. *Heuristics* allows researchers to be flexible and to choose the most effective approach for the focus of their investigation. They can connect elements and trace relationships through intuition.

Therefore, I processed all the subjective data from my *Life Story* and student personal accounts with the intuition and self-dialogue that allows the qualitative method of *heuristics*. The outcome of this research will be nontransferable since data will be difficult to describe but I am not much worried about a generalization of my pedagogical approach. My intention was staying honest throughout the process and being flexible every time I need to adjust my perception.

This critical thinking is key to escape the feeling of sheltered environment generated by a self-referential approach. Also, heuristic inquiry is self-exposing in nature. In conclusion, this methodology poses unique challenges but also several advantages: it validates personal experience, enhances intuition, imagination, and flexibility, and at the same time increases the chances for discovery.

### **3.2 Action Research**

According to Kemis (2010), *Action Research* is a methodology usually applied in social sciences that aims, as its name suggests, to simultaneously investigate and solve an issue. It is an open process, more or less systematic and disciplined process that aims to change people's practices, the understanding of their practices and the conditions under which the practice takes place. These three objectives are related to each other, and the links are constantly changing. It allows me to adjust and improve my pedagogical approach, making unpredictable connections, and identifying living contradictions.

An understanding of one's own practice is crucial, and in this regard, it is essential to ask why we do certain things in a particular way or what conditions do we create to promote learning. To reflect on the inconsistencies of our practice as well as on the particulars of a methodology can generate self-awareness and thus help to improve our practice (Ings, 2011). This practice is also in conversation with other practices during the process of assimilating them. Certainly, if we want to improve our practice, we will be constantly examining the outcome and accordingly adjusting the methodology to

improve it (Kemmis 2009). With this type of new practice, I was constantly in a process of trial and error, revising the results and making the modifications needed in each case:

I took students outside the building to better practice spatial and sound awareness when projecting their voices. Although the experience was positive it also had its drawbacks such as a certain discomfort due to the cold or an avalanche of excessive visual and auditory stimuli that made it difficult to direct attention to the exercise in question. Even so, it would be worth continuing to explore this possibility and if possible, try to better control the variables or at least to take advantage of them (**Researcher's life story, 2017**).

An understanding of one's own practice is crucial, and in this regard, it is essential to ask why we do certain things in a particular manner or what conditions do we create to promote learning. To reflect on the inconsistencies of one's practice as well as on the particulars of a methodology can generate self-awareness and thus help to improve our practice (Jové 2011). Here are some examples from my experience: I start correcting warm-ups while they are presented by the students instead of waiting to give feedback at the end to help them assimilate the relationship between vocal training and AT (**Researcher's life story, 2021**).

In this situation, I improved my teaching practice by revising the effectiveness of a classroom task. I am referring to an exercise that my first-year students had to present during the second semester and teach to the rest of the class. It consisted in a personal warm-up designed to apply the principles of AT to vocal training that allowed me to find out if they embodied the proposed methodology. I noticed the challenge it represented for my students to explain these principles, so my interventions during the session guided them to improve and clarify some of the directions they would give to their peers: Having feedback from the teacher about the warm-up that we presented in class was very helpful to understand the mistakes made during the presentation (**Student personal account, 2021**).

In another situation, I was able to take my students to the swimming pool for the first time in 2019 and again in 2022 because it was possible for logistic reasons regarding the academic and the swimming pool calendar. The experience was on both occasions very positive because it allowed us to experience the support and the weight of the water, a greater freedom of the joints and the mechanics of breathing in a different medium. However, it was important to realize that the restrictive amount of time that we could spend in the pool brought me to rush through the exercises we practiced, thus challenging the quality of the process since we didn't spend the time we needed to assimilate them:

We go back to the pool and time flies. It would be good to go there twice, once per term to give us time to experiment without going into resultism (**Researcher's life story, 2021**).

In the third example, I reflect upon a presentation offered by my colleague S.E. Presentations like this one organized by other teachers helped me to monitor the generalization of my vocal teaching approach to other subjects. That way I could be aware of the needs and inconsistencies of my practice to improve it:

S. presented with GAE2 (second year Performing Arts students) an exercise based on a Maori ritual called Haka that requires a very energetic use of the voice. During this exercise, students had a tendency to force the voice in an unhealthy way. Therefore, there is a need to deepen the work on voice projection (**Researcher's life story, 2020**).

Consequently, *Action Research* is self-critical, as so-called *living contradictions* can occur between one's own theoretical framework, practice, and research (Whitehead, 2019). To experience and recognize one self's *living contradictions* is key to improving our practice because it can stimulate our imagination into producing action plans for overcoming the denial of those values:

Unexpectedly, [audiovisual recordings of classroom exercises] it has been an external testimony of my teaching practice that highlighted another living contradiction. The theory has not always corresponded with what I demonstrated to the students. At times, for example, I was not able to sustain the energy to keep myself unfolded and my joints free. This highlighted a muscle weakness that ended up facilitating the appearance of a herniated disc (**Researcher's life story, 2018**).

Often, in the process, we may need to use other practices to improve our own. Thus, multiple, and unpredictable connections may arise in what Deleuze calls *smooth space* (Deleuze and Guatari, 2004). This space allows for “difference, irregularity, and change, in contrast to the *striated space* that is considered a space that fixes, organizes, and prescribes” (Perry and Medina, 2015, p. 17). Jové (2011) defines a smooth space as “a space of unrestricted action that provides freedom to the actor” (p. 264). In any case, both spaces are codependent:

We must bear in mind that the two spaces [smooth and striated] only exist in fact due to combinations between the two: the smooth space continues to be translated and transferred to a striated space; and the striated space is constantly restored, returned to a smooth space (Vallespín, 2011, p. 221)



For example, according to Jové (2011) more *rhizomatic* thinking can occur in pedagogy itself than in research. The aim is to be consistent and therefore the exploration of these *living contradictions* contributes to the realization and production of knowledge. A *rhizome* is a deleuzian term that refers to an entanglement of infinite lines from a variety of origins that can connect with each other: it is a system, or anti system, without a center or no reason for central organization. A *rhizome* can also be defined as a flat system in which individual nodal points are connected to each other in a non-hierarchical manner.

Another deleuzian term to define the *Action Research* process would be *nomadism*, a way of being in the center or between points. *Nomadism* is characterized by movement and change and is not separated by organizational systems. It is undisciplined because it resists any form of codification, regulation, or institutionalization, favoring heterogeneity, and turbulence instead. (Deleuze and Guattari, 2004)

Therefore, “a rhizome fosters connections and communications between heterogeneous locations and events”. (O’Sullivan, 2005, p.12) In fact, “rhizomatic lines fall into two categories: those that organize or maintain structure, and those that disrupt previously established structures. The latter category of line can be described as a *line of flight*, or a *line of deterritorialization*”. (Perry and Medina, 2015, p.16)

Nevertheless, during the *Action Research* process of assimilating other practices, caution should be exercised about the *rhizome*. We want to be affected by differences to continuously become something else that we currently are. However, it is not a matter of completely abandoning the structure and indulging in chaos. This is the difference between art and disease. A good base is needed to produce a *rhizome*. Artistic practice generates a process that starts from the *striated space* (organized and representational) to reach the *smooth space* through new *lines of escape*, that is, new possibilities of movement. (O’Sullivan, 2005)

A rhizome is always relational because it is about connection and *becoming*. That is, affecting and being affected always forming an open process (Slaby and Sheve, 2019). Deleuze and Guattari (2004) established that the process of *becoming* is a process of change influenced by the different elements of the set that results not in an imitation but in a new creation. The self-escapes status quo to live between what is not anymore and what is not yet arrived, open to new ways of doing and thinking.

Thus, to improve our *Action Research* practice we will be in a constant state of *becoming*, examining

the outcome to adjust the methodology to improve it. This is also a process of *deterritorialization* because we leave the center to the periphery, resisting dominant norms and being something that is not yet valued. Nevertheless, we become flexible students as well as teachers. Atkinson (2008) calls this adventure into the unknown, a *pedagogy against the state* or an *anti-pedagogy* that advocates for creative individual and flexible ways of learning. This pedagogical stance focuses more on the unknown process of *becoming* than in a specific expected outcomes and necessarily involve some risk taking.

As Latour (2004) claims, knowledge is not often the outcome in science but in any case, scientific research must be interesting, original, and non-repetitive. That means taking risks as much as providing for new perspectives. In other words, scientific research doesn't seek only one version that will end any discussion. Good generalizations "allow for the connection of widely different phenomena" (Latour, 2004, p.220): "An articulate subject is someone who learns to be affected by others", in opposition to an inarticulate one "who whatever the other says or acts always feels, acts and says the same thing". As a matter of fact, "articulation does not mean ability to talk with authority (...) authoritative talk may be employed to always repeat the same thing- but being affected by differences" (p.210).

De Schauwer & Van Hove (2011) suggest that *encounters* with the *Other* may be seen as a *line of flight* since they may push us away from our zones of comfort. A line of escape is the creation of individuals in their attempts to escape the limitations of a fixed space (striated) to unleash their imaginations. In other words, it is an escape route. 'Theory', in a traditional sense, tends to move within *striated spaces*, elaborating principles that define possibilities. These spaces can be reassuring, but they are also limiting. (Jové, 2011, p.264)

Deleuze (2006) explains the difference between an *encounter* and an *object of recognition*. The latter represents the familiarity of reaffirming an existing concept in our world. However, this reinforcement never takes place with an *encounter* because it forces us to think, and our beliefs system will be challenged. Nevertheless, an *encounter* also provides for a creative moment. Therefore, it brings a moment of rupture followed by another moment of affirmation. This experience will allow us to see the world in a new way beyond representation, a complex event that may result in something new (O'Sullivan, 2006).

Therefore, *Action Research* aims for pedagogical innovation. Imposing a norm when there is no need for it, we are exerting violence upon the difference. On the contrary, there are situations in which an

outcome can't be explained by established frameworks. A learning encounter will force us to break established practices to find new forms of learning. Those forms will be challenging because they are unknown, away from our comfort zone (Atkinson, 2008).

At the same time these *encounters* help us to better understand ourselves if we are open to a real dialogue. That means taking the risk of actively listening to the *Other* and being ready to respond. Like jazz musicians, pedagogues, and researchers we are compelled to a relentless practice to learn our repertoires well but when a performance comes, we need to abandon familiarity to take a risk and be vulnerable.

I often find myself developing a new classroom exercise after having an *encounter* that sparked an idea. These *encounters* may come from very different situations:

Right at the beginning of the course, we had a restricting circumstance that turned out to be decisive for my practice. There were no classrooms available for both S. and I, so we were forced to share the same one to practice individual and collective work at the same time. The space was highly inadequate for teaching individual Alexander Technique since the large classroom was only separated by a couple of panels and the noise coming from the group was very disruptive. On the other hand, this same circumstance allowed me to hear what was going on at the other side of the panels and it was very useful.

The activities she proposed were very dynamic and fun at the same time while they focused on improving body and spatial awareness and the student's ability to listen. I took note and began to understand a basic issue: Alexander Technique procedures are traditionally practiced at a very slow speed, to have time to inhibit harmful habits and modify behavior. However, they had to happen in real time to be able to transfer knowledge to interpretation classes (...) Consequently, I introduced some directed activities that gradually increased speed and they were enthusiastically received by the class (**Researcher's life story, 2016**).

Consequently, we can say that *Action Research* seeks individual and collective transformation and can mean a paradigm shift from a more conservative education system to a new pedagogical vision. Action research must cease as well to be justified as 'research' to become a model of the empirical-analytical sciences that want to produce new knowledge. *Action Research* allows me to adjust my pedagogical approach to improve it, making unpredictable connections, and identifying *living contradictions*. However, as I started to better understand my teaching practice, I discovered that I

needed to incorporate other methodologies to complement my research, and consequently I added *A / r / tography* and *Creation as Research to Action Research*.

### 3.3 A / r / tography and Creation as Research: Beyond the figure of the Artist Teacher

Before my professional practice turned towards research, I could have considered myself an *Artist Teacher* as it refers to someone who works simultaneously as a teacher and an artist:

A possibility that began to materialize was applying my creative ambitions and artistic potential to my teaching. It manifested the previous years when shaping the musical materials of first and second-year staged creations, and that year also in the poetic musical actions based on Brossa's work presented at the MACBA museum (ERAM Escola Unviersitària, 2019). In this sense, I realized that my profile as a music therapist had been essential for having the resources to generate and conduct these performances (**Researcher's Life Story, 2017**).

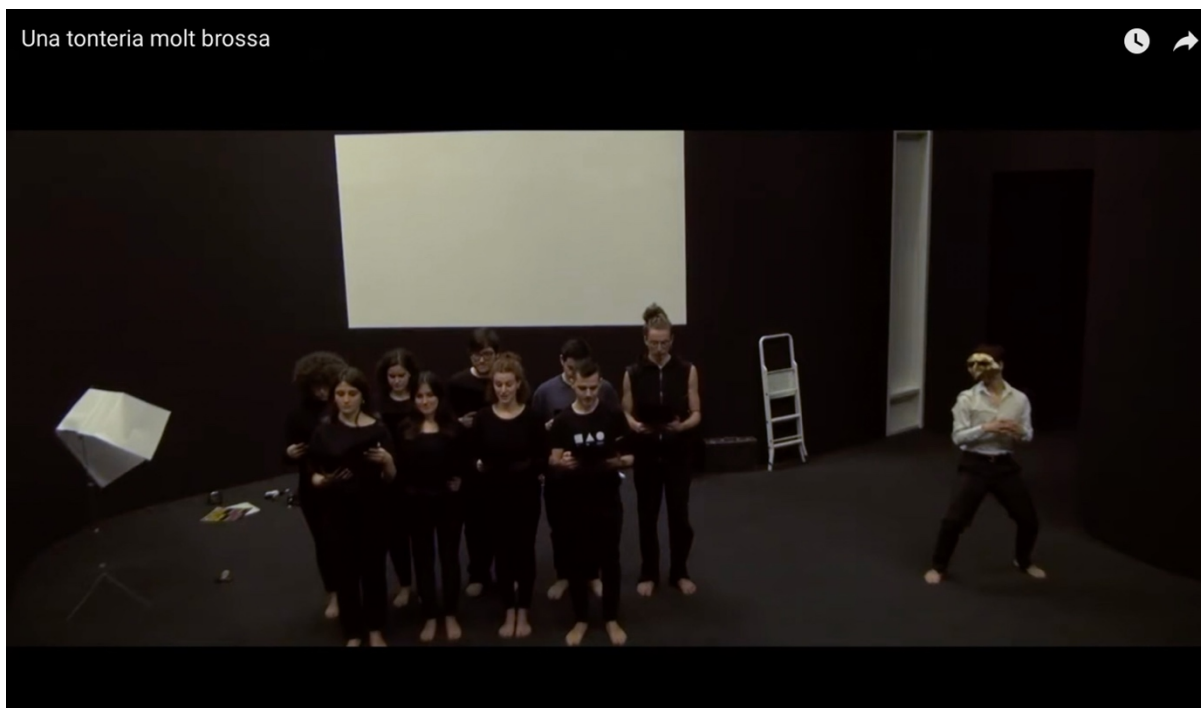


Figure 1: *Una tonteria molt brossa*. Source (ERAM, 2019).

Daichendt (2009) argues that the *Artist Teacher* is more than a dual profession because it is a philosophy of teaching. Being an artist is a key element to promote an artistic experience. The concept was named by George Wallis (1811-1891), a painter who worked as a teacher in several Design Schools in England. He used new tools and creative methods that differed from the traditional curriculum.

The *Artist Teachers* are open to a mature and respectful dialogue with their students so that they can learn from them as well. Sharing our process as artists can facilitate cooperative opportunities and to support debate. It can also empower students to lead their own projects instead of being guided by the teacher. Finally, teachers appear more accessible since they are willing to take the risk of experimentation and feeling vulnerable (Standhope, 2011). Graham and Goetz (2010) observe that artists are used to critiquing their work, so they bring this process to the classroom. On the other hand, the identity of the *Artist Teachers* does not depend on the quantity or quality of their work as artists but of their own perception and it can fluctuate during their career (Thorton, 2011).



Figure 2: drum circle. Source: the author (2018).

In my case, the identity of the *Artist Teacher* merged with the music therapist, a discipline in which I trained during my bachelor's degree, and that I also practiced and taught for several years. *Music Therapy* is the clinical use of music interventions based on evidence to accomplish specific goals within a

therapeutic relationship by a credentialed professional (American Music Therapy Association, 1998).

I realized that I used several *Music Therapy* strategies during the creation of musical staged performances as we can observe in the following videos. In video 1 we can observe the group working on a musical number based on a common *Music Therapy* practice called *drum circle*. It consisted of the combination of sounds and rhythms that would be the musical background for one of the songs. In this case the layers come from kitchen tools that would already be on stage. In video 2 we can see how the students are reproducing vocal sounds to *embody* the choreographic musical piece.

*A / r / tography*, on the other hand emerged later as a form of practice-based research merging the roles of artist, teacher, and researcher, to reflect on the artistic practice developed (visual arts, dance, literature, music, theater, etc.) (Inostroza, Palau-Pellizer, Marín-Viadel, 2020). Promoted by Rita Irwin in 2003, *A / r / tography* is a type of educational investigation also based on artistic practice that integrates visual production and writing as forms of knowledge. It can also be described as an arts-based methodology used to explore new perspectives on teaching practice by engaging in research (Bird & Tozer, 2020).

Moreover, this methodology adopts the perspective on *Action Research* as a life practice and seeks as well individual and collective transformation. In this case, generation of knowledge takes place through the community of the practitioner. It is through the community that we make sense and find meaning in our experience because “to study the self is to study others, and to study teaching practice is to study student learning” (Bird and Tozer, 2020, p.6).

Investigation is no longer considered from a traditional scientific point of view because it is closely linked to the arts and education. It is a personal encounter with insights, artistic and textual experiences, or representations. Thus, the subject and the form of the investigation are in a constant state of *becoming*, revealing something that was previously unknown. There is a continuity of movement not easy to measure or define (LeBlanc, Davidson, Ryu & Irwin, 2015).

The work of *A / r / tographers* is reflective because it considers past experiences and future possibilities; recursive, because it allows the evolution of ideas; self-reflective, because it questions our own biases, assumptions, and beliefs; At the same time, it grants combining research interests or the production of artistic work with classroom activities. Hence, *A / r / tography* is concerned in artistic and educational practices to gather information, analyze ideas, evaluate the dynamics between participants and create new forms of knowledge.

Irwin (2013) considers that the researcher’s experience provides for questions that heighten their understanding of the subject, as *Action-Research* does. *A / r / tographic* projects begin with one or more research questions that will evolve during the process. It often becomes a transformative act of inquiry, and it is interventional in nature. The *a / r / tographers* focus their efforts on improving the practice and understanding it from a different perspective. The findings are not used to predict results but to improve educational practices.

Insightful questioning and decision-making are key elements because it allows the researcher to discover resonances in the harvested data and to result in an internal coherency and an original creative practice. However, this nonlinear research results in unprovable and non-transferable outcomes because tacit knowledge is highly complex and hardly describable. It can also generate helplessness when it is time to process information gathered. That is why *heuristics* is more concerned with discovery rather than proving it.

The question is to keep creative research honest by adopting rigorous self-conscious approaches. Since the prospect of the creative practice thesis is usually unknown a great number of researchers



seek to avoid any kind of disruption. However, unlike more traditional research methodologies, *heuristic* inquiry may elicit the multiplication and change of research questions during the process. This accumulation of knowledge is positive but requires the capacity to manage great amounts of data, and the flexibility to modify perceptions and frameworks. The researcher must be able to focus on a specific question with critical thinking not to fall into bewilderment.

As for *Research-Creation*, it is an emergent category within the social sciences, humanities, arts, and education that began to merge into qualitative research methodologies in the early 1990s. Its projects typically integrate a creative process, an experimental aesthetic component, or an artistic work as an integral part of a study, giving birth to a wide range of forms of expression such as choreographies, musical creations, pieces of design and architectural, video, performance, or film production, sound work, blog, or multimedia text, etc. It is not an inflexible methodology either since it includes a great number of different contingencies (Chapman & Sawchuk, 2012).

Other terminologies used for research creation are *research based on arts*, *practice as research*, *practice-based research*, *practice-led research*, *arts-based research*, *performative research*, *studio-based inquiry*, or *creative arts Phds*. Chapman & Sawchuk (2012) state that we can distinguish four different types of research-creation due to the heterogeneous quality of the field. These are *Research-for-Creation*, *Research-from-Creation*, *Creative Presentations of Research* and *Creation-as-Research*. They portray different criteria, practices, and results, requiring appropriate ways of assessment. Yet, they are not easily distinguished, they are all interconnected and may occur simultaneously:

#### *Research-for-Creation*

That would be any creation involving an initial collection of material prior to the production work, especially creation that is conducted as a type of research in itself. The result of initial research-for-creation may not be a final work but may end up as an experimental prototype.

#### *Research-from- Creation*

Work that generates research data that can be used to understand the process of creation and improve a future production. Artists are not doing art for art's sake but as a way to generate data for developing new research questions.

#### *Creative Presentations of Research*

The presentation of traditional academic research in a creative way to evoke more poetic

forms of expression.

### *Creation-as-Research*

The most complex and controversial of all four categories although they are all interconnected and may occur simultaneously (Piccini, 2012). Creation is a requisite to the emergence of research information. Research is a form of exploration and the final objective although results may include a creative production. This creative research model requires a meta-discourse of how practice operates, as the production of knowledge emerges from the dialogue generated between theory and practice and consists of the foundation of new work methodologies.

This category often implies three types of products: production of work, documentation recording the process of creation, and a reflection on the experience. Conclusions are directed towards opening possibilities and not so much at facilitating the adoption of objective knowledge.

That is why, From the four different types of research-creation my investigation would fall in this one, as I created a lecture performance to illustrate and at the same time reflect on my own creative, educational, and artistic processes:

During my visit at Odin Teatret, I was strongly impacted by the virtuosity of the company's actresses, especially by their lecture performances. They explained specific parts of their craft while demonstrating it at the same time, with the challenging role of being in and out of the performance on stage. That gave me the idea to create a similar project that would reflect my transdisciplinary approach.

I had wanted to produce a performance that would represent my new perspective as an interpreter. So, it made sense to use all the creativity I put in the classroom as performing material since sometimes I feel I use the best part of me for my teaching practice. This lecture performance would illustrate my experience, synthesizing the development of a new pedagogical approach. A staged production that would present my various professional identities as an a / r / tographer: as a teacher, as a singer, as an actress, as a researcher, as an individual (**Researcher's life story, 2019**).

In my performative *Practice-Based Research* I reflect on my own creative, educational, and artistic processes. This creative research model requires a meta-discourse of how practice operates, as the



production of knowledge emerges from the dialogue generated between theory and practice and consists of the foundation of new work methodologies. The production of this piece will be documented in another section of this paper (see section on *Lecture Performance*).

*Creation as Research* and *A / r / tography* are two methodologies that fall into the umbrella concept of *Arts-Based Research*, that is, being open to a great number of approaches, processes, techniques, and results. They are a methodological line of alternative paradigms, in which problems and methods that weren't even considered before are taken into account. That in turn implies creating new ways of conducting research, aiming for pedagogical innovation. Furthermore, both *A / r / tography* and *Creation as Research* expand the scope of the *Artist Teacher* because they can better represent professional multiple identities, not just as artist and teacher, but as a researcher as well (Standhope, 2011; Daichendt, 2009; Graham & Goetz, 2010; Thornton, 2011).

Finally, *A / r / tography* and *Creation as Research*, like *Action-Research*, are rhizomatic in nature because they are constantly making connections, so they could be methodologies that would allow the process of hybridization that suffered my pedagogical approach (Springgay and Rotas, 2015). Bird and Tozer (2020) suggest that it is about making 'time for the unexpected' and being open to new possibilities by cultivating an imagination that questions former convictions and identities. Also, by establishing relationships between things that don't seem to be related and exploring new connections and knowing that there are always connections to explore.

Marín-Viadel and Roldan (2019) state that an *a / r / tographic* action can provide for a new understanding of a situation or a particular problem by examining the intuitive, emotional, embodied, and tacit forms of knowledge. The final report of a project whether it is a magazine article, a book, or a thesis, is usually a written text combined with visual images or sound or literary texts, which together give an account of the subject.

#### 4. PARTICIPANTS AND INSTRUMENTS

Participants of this research are:

- First-, second- and third year Performing Arts degree students at ERAM University School in Girona (Spain) from September 2014 to June 2022.
- Colleagues S.E. and A.R.
- The researcher.

The following instruments were used in this research:

- This researcher's *Life Story* from September 2014 to July 2022.
- This researcher's *Lecture Performance* from 2023.
- Students' personal accounts of first-year students from September 2016 to June 2022.
- A recorded and transcribed interview with colleagues S.E. and A.R. from October 2018.
- Audiovisual recordings from first-, second- and third-year students from September 2017 to June 2022.

This researcher's *Life Story* and *Lecture Performance*, students' personal accounts, my colleague's interview and the audiovisual recordings are instruments belonging to *Biographical Narrative*, although they could also be ascribed to *Action-Research* and *A / r / tography*. Excerpts of this researcher's *Life Story*, personal accounts of first-year students from September 2016 to June 2022 and a transcribed interview with colleagues S.E. and A.R. from October 2018 are cited throughout this dissertation.

Similarly, audiovisual recordings from first-, second- and third-year students from September 2017 to June 2022 are used to illustrate specific matters during the dissertation. This *life story* is organized by years, and students' personal accounts and the colleagues' interview appear identified by their initials. The research was guided by principles of informed consent and arrangements for fieldwork were consistently formed in an ethically congruent manner.

This researcher's *Life Story* and *Lecture Performance* consist of an autobiographical account and mainly reflects educational strategies belonging to the classroom practice in addition to personal and artistic experiences. Students' personal accounts were a meta cognitive reflection documenting their process of assimilating my teachings. They also offered me an external reference regarding their progress, beyond what I could observe, allowing me to adjust my pedagogical approach to improve it, making unpredictable connections, and identifying *living contradictions* (Jové 2011; Kemis, 2012).

The transcription of the interview with colleagues S.E. and A.R. from October 2018 was organized by relevant topics and results were presented in the *Conclusions* chapter of this dissertation. The interview was unstructured because this informal approach could mimic a friendly conversation about my colleague's personal perception on AT private's instruction (Flowerdew and Martin, 2005). In addition, it was conducted in familiar territory that consisted of a restaurant that we usually attended on a weekly basis. I was able to record the sound of the interview and transcribe it later which allowed me to easily follow the conversation and to have an accurate account of the conversation (Hay and Cope, 2021).

The audiovisual recordings showed class exercises and presentations, as well as rehearsal and staged performances. The camera was placed in the least noninvasive manner, and in such a way to make integral recordings of the performances. These recordings were used by students as tools to monitor their evolution in psychophysical coordination: "It helps to see me in videos or looking in the mirror like it was mentioned in the chapter of the book [F. M. Alexander's *The Use of the Self*]" (Student account A.O., 2022).

They were also a meta cognitive reflection documenting my teaching practice and possible *living contradictions* from me or the students:

Days later, when I could see the video of the performance, I was perplexed. I felt that there are many aspects that I must improve, many tensions that I must inhibit, and I know I have a long way to go to achieve it (Student account M.J., 2021).

All recordings were selected and analyzed in relation to relevant topics, and results were presented in several chapters of this dissertation.

According to Heath, Hindmarsh, and Luff (2010), visual media such as audiovisual recordings, allow us to repeatedly analyze aspects of conduct and interaction such as psychophysical use in a more detailed manner than other traditional methods. However, for this level of detail the material can be very difficult to analyze. These recordings can be displayed and shared with participants and researchers to make observations and discuss findings. Furthermore, they can form an archive. In conclusion, students' personal accounts, my colleague's interview, and the audio-visual recordings allowed me to triangulate my *Life Story*, documenting and illustrating this research, in addition to comparing data to discover probable discrepancies and some emergent patterns (Sebastian, 2019; Hay and Cope, 2021).

## 5. VOCAL INTERPRETATION TECHNIQUES

### *5.1 In the beginning was... Alexander Technique*

Like most important chances I had during my life, it looked like the job at ERAM's was waiting for me. I had recently graduated as an Alexander Technique teacher, after a former training on Music Therapy at Berklee College of Music in Boston and spending about 10 years as a Music therapist in the U.S and then back to Spain. I had also been working as a voice and music teacher in various music schools and had my private practice.

Someone told me about an opening in a new school of Performing Arts in Girona, so I called, and I got transferred with the dean. I told him I was a voice teacher and an AT teacher as well. He asked me in amazement how I knew they were looking for a voice teacher. I didn't... My call was providential because at that very moment he was talking to the director about the need to find someone with my profile!

The day I arrived at ERAM to do the interview I had the clear impression that I fit into that environment. The school is housed in an old textile factory and the contrast between the open spaces and the modern furniture is very attractive. There is also a dynamic, creative, and rabidly productive atmosphere. During the interview, the dean explained that they had detected a strong lack among Catalan actors in terms of vocal quality. They did not have a good vocal projection and they all looked cut by the same pattern; ERAM intended to be an alternative that would provide, among other things, vocal improvement, and more versatility.

It had also been suggested by professional actors in the field, that body work was basic for acting training. I had graduated abroad and was proposing a voice training from what could be perceived as an embodied perspective, so I guess that was another point in my favor.

I suspect that the passion and detail with which I expressed myself also played an important role in their decision to hire me. Certainly, by that point in my career I had already spent much time reflecting on the mechanics of vocal production and its relationship with Alexander Technique. I had no prior experience implementing that approach to university students, but I did teach it to some of my private voice students and I had already taught for five years at the Music Therapy master's degree of Barcelona University.

So ERAM's director told me that I was a rough diamond and that he was not afraid to take risks when he thought it might be worth it. I knew from personal experience that both on a personal level and as a teacher that the AT was an effective method to provide a qualitative leap on a vocal level and I explained why the method was a good option as an embodied approach (**Researcher's life story, 2014**).

### **5.1.1 AT in vocal training**

AT began with F.M. Alexander (Wynyard 1869- London 1955), a well-known Australian actor who recited Shakespeare's monologues. He suffered from recurrent aphonia that no doctor or teacher knew how to cure and therefore decided that he himself would solve the problem. He deduced that if his voice was in good condition before he started acting, what caused the aphonia was something he did wrong while acting. He therefore systematically observed himself for years in front of a front and two side mirrors until he managed to re-educate his psychophysical system (Bloch, 2004).

Just like the personal experience that F. M. Alexander (1995) illustrates in his book *The Use of the Self*, the excessive muscle tension most of us suffer, displaces the larynx affecting vocal quality, immobilizes the ribs and diaphragm restricting breathing, and the mobility of the jaw and tongue affecting articulation. We are tense at the thought of performing any physical or mental task and this reaction limits us and leads us to consume useless energy. This involuntary reaction is known as an alarm response and is caused by a sudden stimulus, such as loud noise.

This reaction shortens our length and width: the pattern begins with a wave of contraction that begins with the head and neck. It is an emergency measure to avoid injuring our head when we fall or when we are attacked and spread to the rest of our body (Gelb, 1987). In addition, any physical tension automatically causes chest stiffness, reducing the mobility of the ribs and therefore affecting the quality of our breathing. It is a completely normal reaction if we are really under threat but not so good if we live in a constant state of fear for no good reason.

The term *inhibition* refers to stopping by not reacting immediately to any external stimulus in a conditioned way and thus giving oneself the opportunity to consciously choose a more appropriate option, which would be reestablishment of the *primary control* disrupted by an alarm response (Carrington, 2015). F. M. Alexander based his method on the discovery of *primary control*, a basic principle that affects all vertebrates.

We can describe it as an appropriate relationship between the head, the neck and the back that stimulates proper coordination of the whole organism and allows the primary movement of standing upright against gravity to occur. Alexander later realized that his technique was universal and decided to develop a way to teach it. To convey the experience of a new and better neuromuscular organization, he combined a subtle manual accompaniment, with verbal instructions (Gutman and Argemí, 2022).

This pattern, according to which the head guides and the rest of the body follows, operates in all vertebrates. We perceive an object through sight and prepare to move in that direction. Imagine, for example, the case of a dog that discovers a squirrel. His head is oriented towards what he sees and his whole body responds to the stimulus. Babies also respond in the same way because they are essentially still four-legged creatures. The body is arranged horizontally with the guiding head and the trunk supports the limbs so that they can lift it off the ground and propel it forward (Dimon, 2011).

In the case of adult humans, however, this design changes drastically because the trunk is repositioned vertically, and the head is balanced at the top of the spine. This means that the head and trunk are not aligned horizontally in the direction of movement but point upwards in the opposite direction to the ground. However, we must maintain an automatic support against gravity and move in the direction of the stimulus generated basically by the eyes and the ear with the head leading.



Figure 3: Antagonistic directions.  
Source: Murdock (2015)

The other key element in organizing our structure is the principle of *antagonistic directions* (figure 1). The muscles of the body connect the bones together like an elastic band to allow us mobility and to prevent the skeleton from collapsing. However, if the muscles are limited to holding all the parts of the skeleton, the body contracts in stretches to stretch against gravity. In addition, the muscle is activated by contraction and as a result its tendency is to progressively shorten and lose elasticity becoming more and more rigid. This contraction causes compression of the skeleton as well as the organs it protects (Nicholls, 1991).

To counteract this action the head and spine should function as spacers to keep the length of the musculature while it remains active and provide space for the internal organs to facilitate breathing, circulation, and digestion. This mechanism works like a tent bar, pointing upwards while the cables that support it are anchored to the ground (Murdock, 2015)



Nicholls (1991) states that our vertical posture is also maintained by a constant series of upward impulses that are generated through the skeleton, especially through the legs and spine. These impulses are produced by the coordinated activity of the muscles and the skeleton. The curves and discs of the spine and the rest of the bones give a compressive quality to the skeleton, generating an effect similar to that of a spring. Also contributing are the nerve endings in the skin of the feet and hands, which, when stimulated by contact, activate reflexes that activate the deep muscles that surround the joints.

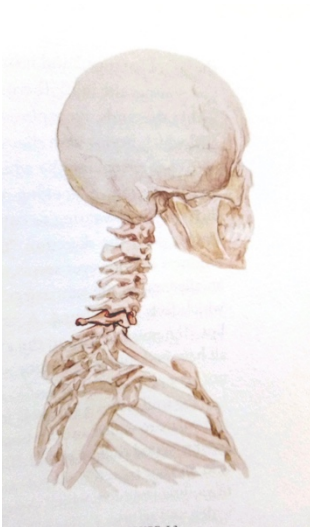


Figure 4: C7/T1 Source: Murdock (2015).

In addition, the mobility that spine vertebrae allow in all directions result in a constant movement during breathing (flexion on exhalation and extension on inhalation). The four curves of the spine (cervical, dorsal, lumbar and sacrum) are antagonistically balanced to absorb impact and provide for postural support. According to Murdock (2015) it is crucial to maintain balance between C7/T1 and T 12/L 1 (figures 2 and 3).

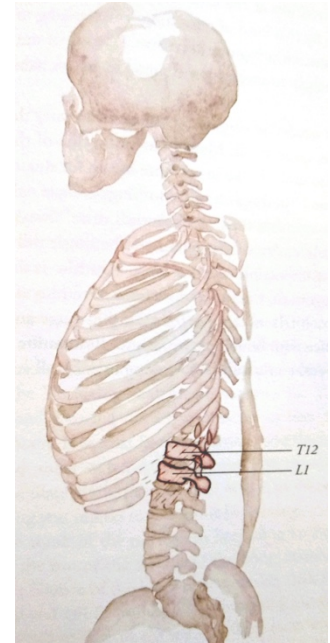


Figure 5: T12/L1 Source: Murdock (2015).

In fact, AT is often called a pre technique as it is more of a means to an end than an end in itself. In other words, it is a method that provides the principles to apply to anything we do. Therefore, teachers guide their students through simple movements implied in daily activities like sitting, standing, bending, or walking. However, its application to vocal training is still a largely unexplored territory.

A child rarely harms his voice, even if it screams intensely for long periods, because it vigorously uses the trunk to support its sound: the larynx rests suspended in the muscles of the throat, and the ribs and trunk are flexible and are fully toned to allow efficient breathing; all these elements are coordinated automatically. It is not then a question of looking for a state of maximum relaxation but of finding the optimal point of muscle tonicity (Dimon 2011).

This tonicity is characterized by long-lasting, low-level muscle activity. A certain degree of tension is necessary to achieve a good result in the action we perform but if this tension becomes excessive the result plummets. Overtraining syndrome is a phenomenon that occurs when a person exceeds their body's ability to recover from intense exercise, and the person may have a decrease in performance.

(Carter, Potter, and Brooks, 2014)

Therefore, the qualitative difference between most babies or great singers, and the rest of us is not physiological but functional. To use the voice in a coordinated way we need to understand the dynamic relationship between its parts and activate all the functions at once so that they form a whole.



Figure 6: diaphragm. Source: Murdock (2015).

Let us now speak of the possibly most essential system of the human condition. Breathing involves an exchange of gas caused by the increase and decrease of the space of the rib cage. When this space increases the air rushes into the lungs and when it decreases the air is expelled. This movement is known as breathing. Believing that we must make an effort to catch air is a mistake because air is a gas and gas tends to fill empty spaces. We breathe to get oxygen to the blood that will nourish our brain, muscles, organs, and other tissues in our body. The blood causes the waste of oxygen we have consumed to return to the lungs to come out in the form of carbon dioxide.

We increase and decrease the space of the rib cage thanks to two elements: the ribs and the diaphragm. The ribs can rise and open from the joints attached to the spine. The diaphragm is a dome-shaped muscle that separates the rib cage from the organs in the abdomen (figure 4). When it contracts it flattens and lowers and when the ribs return to their original position the diaphragm relaxes and rises. Murdock (2015) states that the respiratory system, like the vocal organ, has a suspension mechanism that to function properly must remain active and erect but unfortunately in most cases is collapsed. In addition, compared to the vocal mechanism, the muscles of the respiratory system are more extensive and powerful and therefore can cause us many problems if we do not use it properly.

There are three muscular systems that provide support to the trunk and rib cage, and flexibility to the ribs and diaphragm: the extensors maintain the length of the spine and the support of the trunk; the flexors cover the front length of the body and wrap around the abdomen and torso; the outer layers of the back muscles that support the ribs and the scapular girdle. This musculature provides flexibility to the rib cage to allow mobility of the ribs during breathing, but it depends entirely on the first two systems.

Both the extensors and the flexors are attached to the head and tend to stretch it back by shortening



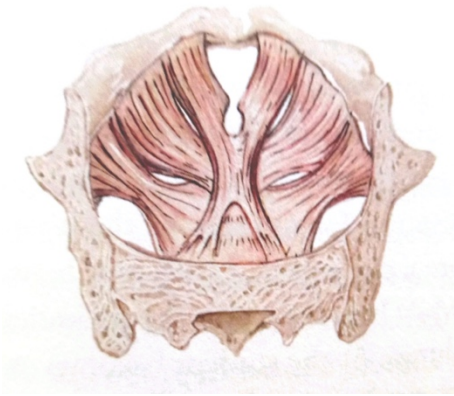


Figure 7: pelvic floor. Source: Murdock (2015).

the back. For this reason, the head is balanced at the front of the skull, so that it stretches the muscles of the neck and back, and the vertebrae act as spacers to maintain the length of these. Working together with the skeleton, the flexors and extensors can hold the trunk support so that it lengthens and expands. The intercostal arch also opens and widens, allowing full mobility in the diaphragm so that air enters the lungs effortlessly. As the head moves forward and upward (due to the unfolding of the spine) the pelvis (coccyx, sacroiliac joint, and pelvic floor) must be released in the opposite direction (figure 5):

When I sang [...] I ran out of air, but since [the teacher] told me to think about the [support of the] ground in the last word of a sentence, it has never happened to me again (**Student personal account A.S., 2018**).

This movement is only possible when the joints of the pelvis, knees and ankles are free. This freedom depends on the weight of the body resting on the legs, fully supported by the floor. The release of the pelvis triggers the activation of the lower abdominal muscles and carries them in and up the back:

[On the saddle] I experienced a new sensation, a lowering of the whole weight to the lower part of the body, leaving [it] completely free, causing me a great deal of disorientation, but feeling that the body was free to perform any type of action (**Student personal account J.P., 2019**).

It should be noted that this musculature is deep and that the outer layers should relax during exhalation. The release of the lower abdominal muscles has a direct connection to the pelvic floor; otherwise, the diaphragm cannot be completely relaxed. Think about directing the inhalation towards the ilio-sacral joint, (where the spine and pelvis come together) and thinking about releasing and widening this joint ensures that the diaphragm is fully released (Murdock, 2015):

Thinking of sending the air to the sacrum (...) it all seemed very strange to me, because how was I going to send air to a place that has nothing to do with this process? However, the point is that this is not literal, but we had to imagine that we were doing it. And this not only helped me to have more breathing capacity but also strengthened my voice. And although at first, I didn't understand which relationship the sacrum had with breathing, I learned that in this process many parts are involved: the ribs, the diaphragm, the pelvic floor... In other words, that the whole body is related and that the activation of one part affects the other (**Student personal**

account S.H., 2020).

There are several procedures developed by FM Alexander to achieve these antagonistic directions. The most basic one is the semi-supine position, which allows maximum support for the back by lying down with bent knees:

Thanks to supine and semi-supine, I have really explored the feeling of leaving my weight 100% on the ground and even at times, feeling part of the ground, so that the body rests completely on it (Student personal account B.A., 2022).

Many times, I produced a better sound lying on the ground than standing up, because standing up the only support I had was my feet, and it still wasn't enough for me. So sometimes I put one hand on my head and the other on my neck and I realized that it gave great support to my voice (Student personal account A.S., 2018).

Another AT procedure is the mechanical advantage position also known as 'monkey' in which the parts of the body move away from each other so that the muscles can regain elasticity and our body stretches due to the resistance we offer to gravity (see section on *Common principles emerging from Theatrical Anthropology- opposition and poise*).

Furthermore, we usually stabilize the head and trunk with superficial muscles, and as a result the ribs remain motionless. In this case the breathing is very low, and we only have two options to increase our capacity: move the rib cage up and down or inhale bringing the diaphragm too low, which moves the abdomen out and down. These two techniques are known as pectoral breathing and intercostal or diaphragmatic breathing. Chest breathing involves raising the chest and panting before speaking or singing to then shorten when emitting the voice. This results in an imbalance of the chest, held rigidly and squeezing the back. Intercostal or diaphragmatic breathing arises to avoid raising the chest during inspiration. It's about keeping the ribs expanding and relaxing the belly so the diaphragm can go down more and allow for fuller inspiration. The ribs are then kept open while the expiration is controlled with the diaphragm (Nicholls, 1991).

This technique involves collapsing the head, neck, and chest with each exhalation toward the abdominal region. Therefore, the tone of the supporting muscles will be poor and that of the abs will be non-existent unless we produce it artificially and with great effort, keeping the area contracted and rigid. The lumbar curve is also exaggerated, the pelvic muscles become stiff, and the frontal muscles of the torso are shortened. This blocks lateral mobility of the ribs (Murdock, 2015).

In addition, according to Murdock (2015), the abs only control the diaphragm indirectly and in coordination with the throat. The diaphragm is crucial during breathing but is not its main agent but is part of a larger system, despite what they may generally believe. The abdominal muscles work automatically when the overall system is well coordinated. It is neither necessary nor advisable to control or strengthen them through the practice of exercise: “Breathing was also an essential issue, it broke many of the schemes I had, such as the use of forced diaphragmatic breathing. At all times I had been taught to always use this breathing method, which harmed me” (Student personal account L.R., 2021).

Therefore, breathing exercises are a myth. There are no different ways of breathing, and these artificial categories are based on superficial observations. Breathing works globally. Therefore, it is absurd to manipulate breathing because it happens naturally because of the expansion of the ribs and the lowering diaphragm, and this is a consequence of good overall coordination. When we breathe, it is not the air that expands the ribs but the opposite: the movement of the ribs allows air to enter the body. It is also helpful to remember that there is always residual air in the lungs because they never deflate completely.

Also, contrary to popular belief, the air needed to sing is minimal, unlike many wind instruments. Exercising only serves to hold the air and therefore interfere with the dynamics of breathing. We let out a little air when we exhale and therefore the next inspiration suffers the consequences. This is a common problem in many singers, who feel short of breath and try to expand their ribs to accumulate the next inspiration. That’s why it’s more helpful to focus on expiration than inspiration. In this way we prevent ourselves from holding our breath and paradoxically inhale more air (Dimon, 2011):

I have succeeded in stop [interfering with my] breathing, and this has meant that in less than a year, I have improved with the instrument more than in the last two years, since by letting the air enter organically and that this fact ceases to be a problem, has made it gain in interpretation and lightness. And this discovery has pleased me because when it comes to studying almost every day, I don't end up so exhausted, I rehearse for fewer hours and my instrument teacher congratulated me on my progress during this course (Student account C. O., 2021).

Let us now clarify the misconceptions about what is known as vocal support. When we sing, the inspiration is the same as during normal breathing but the exhalation changes drastically. When we attack a note, the diaphragm is not limited to rising again but is kept in tension so that the air comes out slowly and not all at once. The same goes for the ribs: they stay open and high during exhalation.

It is therefore a matter of maintaining the overall length of the body through intention and thus avoiding the tendency to compress.

Murdock (2015) states that the diaphragm is suspended from the chest and ribs and anchored to the lumbar as well. The action of the diaphragm is so strong and insistent that it will deform the shape of the body unless the scaffolding around it remains very active. Therefore, the mobility of the diaphragm depends directly on the expansion of the whole structure. It is also helpful to remember that the diaphragm is a muscle of emotional expression and that the smaller the amount of air in the lungs, the greater its muscle tone. In fact, the intention to emit a certain sound is enough to automatically control the exhalation and increase its power and intensity.

To inhale properly, we must know how to exhale fully. If we work rhythmically and fully during exhalation, inspiration appears as a reflex action to fill the void created. To achieve this, we only need to let the physical support hold our bone structure as we release the musculature from the overexertion to which it is accustomed: “[when I let the ground hold me] I notice how my body relaxes and how my voice has more momentum to be expelled, I have the feeling that the effort of the body is regulated” (Student personal account B. A., 2022).

Unfortunately, we often interfere with this automatic function with the virtually universal tendency to take in air before singing and create excessive tension during exhalation, compressing and fixing our ribs. This increases the air pressure against the vocal cords, and they tighten to resist. As a result, the muscles that support the larynx may not function properly. Also, whenever there is time, the singer should allow entry through the nose. Aside from heating and cleaning the air, this is a good way to dose the inhalation. In conclusion, the only real response to support and controlled exhalation is the expansive, energetic, and athletic action of the entire vertical system. Support does not come from breathing but from body coordination. (Murdock, 2015)

We now continue with the functioning of the larynx and vocal cords. The phonatory organ is a vibrating instrument that produces sound, and it travels through the air. Air passes through the vocal cords causing oscillations and these in turn produce sound waves. It consists of three elements that act as a vibrator, motor, and resonator respectively. The vibrator is the larynx, which contains the vocal cords and is located at the top of the trachea; the motor is the breathing organ, which supplies the air that makes the cords oscillate. During regular breathing, air passes through the larynx without creating vibrations because the vocal cords are separated; the resonators are the resonant cavities that lie above the larynx and amplify the sound produced. To these three elements we can also add

articulation, produced by the lips, tongue and palate.

According to Linklater (2006), we produce a sound for a need to communicate which translates into an impulse in the motor cortex of the brain. Depending on the stimulus, the momentum will have more or less voltage. This need becomes an electrical impulse that travels through the spinal cord to the nerves that govern speech and the respiratory muscles. The impulse stimulates the air to enter and leave the body. Numerous torso muscles coordinate in an extraordinary number of movements to expand the rib cage, contract, and lower the diaphragm, move the stomach down, and move the intestines to make room for the lungs to expand. All this is an involuntary action.

The same impulse that stimulates the respiratory muscles also activates the laryngeal muscles and therefore the two actions are simultaneous. This musculature stretches the vocal cords to provide enough resistance to oscillate with the impact of air. A gentle air pressure on relatively relaxed vocal cords creates slower oscillations resulting in a lower sound frequency. In contrast, a higher air pressure that finds greater resistance in the vocal cords results in a higher vibration frequency and a higher pitch.

The vibrations multiply when bouncing against different surfaces and resonate with different quality and quantity depending on the texture of the surface as well as the shape of the cavity. The harder the surface the stronger the resonance. Moreover, the larynx is indirectly controlled by the part of the brain that controls the ear and on the other by the part that wants to communicate feelings. When we think of a particular sound or want to communicate a feeling or thought this intention translates into signals to the larynx, which closes the vocal cords and regulates their level of tension (Linklater, 2006).

The larynx is an air conduct that moves upwards and expands during inhalation and moves back during exhalation. It is also a valve called epiglottis that opens due to the pressure of the air that enters and closes to protect the trachea from aspirating food or liquids. The larynx also contains the vocal cords. It consists of 3 cartilages: the thyroid cartilage covers much of the surface of the larynx and is in the nut of Adam. The vocal cords are inside and V-shaped, with the tip facing the nut of Adam. At the other end, the vocal cords are attached to two mobile endings called arytenoid cartilages, which rest on the ring-shaped cricoid cartilage. When the muscles rotate the arytenoid cartilages, the vocal cords open and close. The space between the vocal cords is called the glottis.

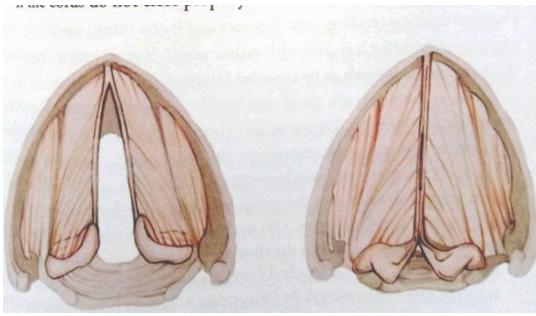


Figure 8: vocal cords. Source: Murdock (2015).

During a short breath, the strings are separated, the glottis is open, and the air passes in between. When we sing instead, the strings close and the air that passes between them oscillates producing sound (figure 6). Apart from that, the vocal cords can also close so that there is an open space at the bottom, where the cartilage rotates causing a whispering sound.

In addition to the muscles that open and close the glottis, there are a pair on each side of the thyroid and cricoid cartilages that control the tone by tilting the front end of the first cartilage away from the second. This causes the vocal cords to lengthen as they are attached to one end of the thyroid cartilage and the other to the arytenoid cartilage. This tension increases the speed of vibration and that is why we feel a sharper tone.

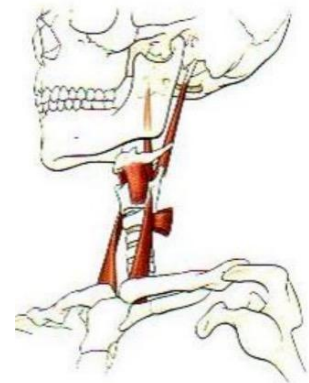


Figure 9: larynx's elastic scaffolder. Source: Dimon (2011).

The vocal cords are also made of muscle fibers and can contract and therefore regulate their thickness and length. The thyroid and cricoid cartilages are suspended by an elastic scaffold: this musculature connects the larynx to the sternum and neck; at the same time, it is also suspended from the bone that forms the base of the tongue (hyoid) and the base of the temporal bones of the skull (figure 7).

This affects the sound in three different ways. When contracted, the vocal cords resist stretching and maintain thickness, producing a fuller sound. When the chords relax and are passively stretched, they produce a sharper, thinner sound. When they contract slightly, they vibrate more efficiently allowing the singer to create nuances and focus on the sound (Murdock, 2015). When we correctly sing the breath and larynx are coordinated so that we regulate the air, and the vocal cords vibrate efficiently with a minimum of air escaping between them. Singing by over tightening our abdominal muscles or forcing the expansion of our ribs increases the air pressure and it produces a more compressed sound which over time can damage our vocal cords. It is for this reason that the voice should not be confused with a wind instrument.

On the other hand, the larynx is suspended from the muscles of the throat and is therefore intimately connected to it. The function of these muscles is to stretch the larynx from different directions to help lengthen the vocal cords to produce higher pitched sounds. Unlike the muscles of the larynx, these suspension muscles act on the larynx from the outside. If we sing by interfering with these muscles

the larynx cannot function properly and other related systems, such as breathing and postural support are equally affected.

When we hear someone like a young Aretha Franklin singing a high note this suspension musculature pulls the larynx from antagonistic directions to keep it stretched and provide optimal functioning. The larynx is freely suspended from the skull without interfering with the balance of the head on the spine or the vertical support system and the muscular network under the jaw and the tongue is also relaxed. The vocal cords are activated, stretched, and can be closed properly to produce a clear sound with minimal effort (Murdock, 2015):

I noticed how the voice that came out of me was really spoken in a natural way, I was very surprised by the unknown power I had over my own body, the flow of that sound was a real vocal and bodily liberation. Your hand on my back helped me a lot, and the question came to me, is it possible I was strangling my voice because I was not aware of this? (Student personal account F. S., 2019).

In contrast, according to Murdock (2015) if the vocal cords do not close properly, we can feel the air passing between them and the voice may sound hoarse or weak. The temptation then is to compensate by increasing the air pressure and this ends up generating a protective mucosa that causes an unpleasant sound. The application of this extra air pressure is also often accompanied by poor coordination of the ribs, back, legs and collapse of the torso. In the long run this can lead us to the formation of polyps or nodules on the inner margins of the vocal cords. as in the case of Adele, another popular contemporary singer. It can also happen that the voice seems to break in the high notes because a healthy tension in the vocal cords cannot be maintained, as a guitar string is broken.

Another form of interference in the suspension muscles of the larynx is caused by the belief that many singers have that an open throat involves lifting the soft palate while pushing the bottom of the tongue. This destabilizes the entire laryngeal support system, the vocal cords are crushed and therefore vocal quality, tessitura, power, and resonance are lost. This phenomenon is known as laryngeal depression. An open throat involves lifting the soft palate, in coordination with the free and balanced action of the laryngeal suspension muscles, natural breathing and the release of the tongue and jaw. The freely balanced head at the top of the spine results in the lengthening and approximation of the vocal cords, and therefore helps to focus the tone:

In terms of the vocal registers, we distinguish two different classes of vocal production: a lower and fuller voice that seems to resonate in the chest and we call chest voice; and a thinner, sharper one that



seems to resonate in the head, and we call it the head voice. These names are misleading because the vocal registers are a product of the larynx and not the result of the resonance of a particular part of the body.

Some singing schools also distinguish a middle register that would be a combination of the other two registers and two months located at the ends of the tessitura: one of high pitch known as whistled voice and another very low called fry, produced by extremely loose vocal cords. There is much controversy as to whether vocal registers really exist, how many there are, and whether they correspond to different functions of the larynx.

What is certain is that there are two different patterns of string vibration that correspond to the chest voice and the head voice. In the severe register the vocal cords vibrate establishing full contact with each other and the mucous tissues exhibit a rather lax quality. In contrast, in the acute register the strings become thin and stretched, so that the muscles retract and only the edges remain, vibrating at a higher frequency and exhibiting less movement. As we have seen above, one of the functions of the larynx is to stretch the vocal cords to allow the tone to rise but this mechanism has a limit. To continue producing a higher pitched sound the strings must continue to be tightened and thinned to vibrate faster. This is achieved by the suspensory muscles and as a result the vocal cords relax. Only the inner margins of the strings vibrate, and the rest is removed.

Therefore, the two modes of vibration involve a different mechanism that could be compared to a string instrument. A single string can produce a higher pitched sound if it is stretched or played with a sharper fret but to keep the pitch up, we must switch to a thinner string. This difference in mechanism is the reason why the two registers have different timbres. In the chest voice the vocal muscle is tense and therefore thicker. This produces a rich, full sound because the strings are fully in contact. In the head voice, the oscillation is faster, the sound waves simpler and the timbre is less rich.

A common practice among popular music singers is to sing high notes with a chest voice. This trend is exacerbated by the habit of pulling the head back, strangling the neck and raising the larynx. This misuse is related to another function of the larynx, which is to increase mechanical firmness by closing it and locking the shoulder girdle with the ribcage when we need to make a great effort like lifting or pushing a heavy object. That is why, if we are convinced that we need to work harder to sing a high note, we will close the larynx, adding too much tension to the vocal cords and the breathing mechanism (Murdock, 2015).



As a result, one registry is chronically overused, and the other registry is no longer operational. Many teachers try to solve these issues with vocal exercises and correcting posture, but this strategy fails for two reasons: specific vocal habit is part of a broader pattern of misuse that must be addressed globally. In addition, the ability to sing at a higher register requires a conceptual change that is virtually impossible for the student who bases their singing on effort.

Therefore, balancing the two registers is a crucial aspect of vocal technique. When we are in the chest register and pushing our voice up, we get to a point where we can't go any further and we must suddenly change the thickness of the strings and other muscle tension. The vocal cords are suddenly released, and other muscles are forced to tighten to compensate. This involves a sudden change in the vibrational pattern, often accompanied by a momentary pause in the vibration, which we feel as a crack in the voice. Tyrolean singing (yodel) is a style that consciously exploits this phenomenon. We can also find the opposite case, in which the voice is dragged upside down to erase this cut between registers, a technique in classical singing.

But when we sing without real support the elastic scaffolding that surrounds the larynx remains inactive in the chest voice and when we want to change register, we are forced to abruptly alter the muscular tensions of the larynx. On the other hand, if the larynx finds an antagonistic support in the muscles that surround it, we can move from one register to another without perceptible changes and exhibit a uniform color. Singing in this way also makes the chest voice lighter (or less collapsed) and the head voice has more volume and sounds fuller. Aside from showing better control over our instrument, we protect our voice and keep it healthy, flexible, and balanced (Dimon, 2011).

For instance, the Whispered 'Ah' is an AT procedure to help us release the jaw, throat, and vocal cords:

The combination of the exercise mentioned above by adding a long and slow "ahh" to it, helps us settle into a state of relaxation and calmness. In addition, I pay particular attention to the concept of gravity, letting it take over and as a result my back lengthens and widens. The resource of whispering Ah in exhalations, helps me to release tension, especially the accumulated in the jaw (Student personal account A.O., 2022).

Conclusively, the human voice is an extremely sophisticated instrument that involves the coordination of its parts and that is why we must understand and control the dynamic relationship between them so that they form a whole. For instance, the connection of the ribs with the spine, as

well as the connection of the psoas with the diaphragm and the pelvic floor will condition the efficiency of our breathing; the connection of the larynx with the tongue, the sternum, cervical vertebrae, and skull, as well as the skull connection with the jaw's joint will affect the quality of our phonation and articulation, and so on. This dynamic relationship creates a synergy between the breathing mechanism, the phonatory system, and our postural support.

Let us now continue with Non-Representational Theory (NRT) and see its conceptual relationship with AT through *Contact Theory*, the concept of *Embodiment* and *Affect Theory* and then we will examine some research implications.

### 5.1.3 Non-representational Theory

Certainly, the emphasis on the physical body being a vital part of our experienced existence is also connected to NRT, which was first introduced some decades ago in Human Geography by geographer Nigel Thrift. It is not in fact a real theory, but more like a way of thinking that values practice. Based on social theory, its purpose was to decrease the emphasis on representations and enhance process, embodiment, materiality and *affect* on geographic analyses (Thrift, 2007; Simpson, 2010; Simpson, 2021).

Practice in NRT consists in interactions of moving bodies and focuses on the dynamic nature of habits. We can define habits as a process to adapt to the world around us both in social situations like walking, sitting, or talking. Also, in creative activities that have an experiential sense that goes beyond representation because of its ephemeral nature. For instance, in the case of music production there are representational elements like scores or lyrics, and others that are obviously non-verbal since music making is a human universal language.

The so-called reflexive body techniques, contemporary practices of wellbeing, can modify habits due to their plasticity. For example, *Mindfulness*' interventions are based on bringing awareness to damaging habits and enhancing presence. It is naturally the case of AT as well since the discipline, as it was explained earlier on, is a method of conscious reeducation of habitual psychophysical patterns of use (see section on *AT in vocal training*). This concept is also present in Grotowski's *negative path* and Lecoq's Neutral Mask and will be developed later in another chapter (see section on *Common principles emerging from Theatrical Anthropology: Omission and Expressiveness*).

In this regard, the term *attunement* is about generating connections between different parts and organs of our bodies to improve our ability to sense difference. According to Zarrilli (1995), the *absent body* refers to unconsciousness about our own bodies. He states that in learning a bodily technique there are two stages: a self-conscious one and another where behavior becomes intuitive. At this point the body “disappears” (Perri and Medina, 2015). Most people have the *unconscious* habit of living under a pattern of excessive muscle tension that leads us to gradually shrink and lose mobility in the joints. In contrast, AT allows us to control the automatic reaction of the nervous system to any stimulus, so called alarm response, and provides the freedom to *consciously* choose to have a poised and unfolded body: “I have also noticed this change in everyday life when I am talking to someone, that my body posture is more open, and this makes me feel more open with the conversation as well” (Student account D. J., 2021).

When F. M. Alexander first published *The Use of the Self* in 1932, the British Medical Journal stated that it was a classic of scientific observation. In his introduction for *Constructive Conscious Control of the individual*, Dewey wrote that Alexander applied the scientific method to a brand-new field: our judgments and beliefs about ourselves and our actions. (Alexander, 2004):

To comment on the hiccups: today, April 7th, I have been without hiccups for more than 2 days. I don't know the exact reason and the situation scares me, but I can assure you that it is partially due to the knowledge of Alexander Technique. Clearly, the hiccup is an involuntary action that arises from the diaphragm, from the contraction of it. For more than six years ago I suffered from these involuntary contractions, but vocal work had never crossed my mind as a remedy for this action (Student account, P. R., 2021)

50 years later, Nobel prize winning award Nikolaas Tinbergen (The Alexander Technique, 2023) dedicated half of his acceptance speech to AT. He emphasized that paying more attention to the body as a whole and the unity of body and mind could significantly improve research in the medical field: Thanks to the exercises done in class I got a better posture due to better support and the doctor told me that I had improved a lot compared to the last one. My shoulders and lower back don't contract as much as I used to (Student account E.R., 2022).

Furthermore, Alexander discoveries were confirmed almost 100 years later in a symposium entitled Proprioception, Posture and Emotion organized by The Committee in Postgraduate Medical Education, New South Wales University, 1982 (Garlick, 1982). Conclusively, NRT's attention to process is due to the fact that we can only provide for incomplete and partial accounts of the world

(Simpson, 2021). Certainly, we could say that there are two basic ways to understand and relate to the world around us: an objective point of view and a subjective one.

### 5.1.2.1 Mediation and Contact theory

NRT can be included in the *Contact Theory*, which portrays the collapse of the duality mind/body, in opposition to *Mediation Theory*. The later is represented by several philosophers: from Plato, Montaigne, Descartes and Locke, Spinoza to Hume and Kant. *Mediation theory* is about the dichotomy of object/subject and the impossibility of reaching the essence (Ruspoli, 2010). Thus, representing reality, emphasizing rational thinking. Dreyfus and Taylor (2016) affirm that we are used to understanding knowledge from a mediational perspective, that is perceiving the outside world through internal /mental representations. We are certainly used to understanding knowledge from a mediational perspective, since nowadays we still very much perceive the outside world through internal /mental representations.

Moreover, Descartes was responsible for the duality from mind and body, a consequence of the mechanization of the modern times. He believed that the body distracts the mind from the pursuit of true knowledge because our senses are deceiving (Perry and Medina, 2015). He also stated that we can only be sure of the content of our own ideas and couldn't prove the existence of physical objects outside ourselves. Is that the case though? How can we be sure about the nature of our thoughts and deny the outside world? If anything, they are both uncertain. On the other hand, if it is true that sensory information can be deceiving, kinesthetic reeducation is possible through methods such as AT.

The dichotomy of mind/body is also maintained by Montaigne and Hume. Our best bet is to suspend judgment, accept appearances and live without scientific convictions. Kant replaced the concept of mental representations for intuitions and nowadays, many philosophers use the term beliefs instead. Others like Quine, state that our knowledge comes from sensory receptors reacting to several environmental stimuli. But can we be sure that we only need our brain and maybe our nervous system to perceive the world around us?

The subjective point of view is represented by philosophers Dewey, Heidegger, Wittgenstein, Merleau-Ponty, Deleuze and Guattari (Ruspoli, 2010). Also, by terms like *phenomenology*, *embodiment* and *Affects theory*. Contact theory is about experiencing the world and interacting with it directly. Communion with nature is possible and no mediation is needed to access knowledge because truth is self-verified. Consequently, dualities collapse. Lakoff and Johnson (1999) observe

that there are some basic findings of cognitive science that can modify our point of view on the history of western philosophy: the mind is fundamentally embodied, thought is unconscious for the most part and reason is not cold hearted but emotionally engaged.

In this regard, AT has an affinity with *Contact Theory* since it is also a way to experience the world through a self-verified knowledge. In addition, it doesn't involve the duality of *Mediational Theory* because it is in fact a psychophysical method of reeducation of the neuromuscular system. Therefore, AT offers an ideal understanding of the undividable nature of body and mind. According to Thrift (2007), the American philosopher John Dewey considered non-discursive somatic practice to be crucial to enriching knowledge.

Dewey, who was also a devoted student of F. M. Alexander, wrote enthusiastic presentations of three of Alexander's books. The pragmatic philosopher influenced Deleuze in linking thought to the body. Certainly, Dewey's participation in AT responded to a concerned with relocating thought in a philosophical and aesthetic experience (McCormack, 2008):

John Dewey, no less than Merleau-Ponty, saw that our bodily experience is the primal basis for everything we can mean, think, know, and communicate. He understood the full richness, complexity, and philosophical importance of bodily experience. For their day, Dewey and Merleau-Ponty were models of what we will refer to as "empirically responsible philosophers." They drew upon the best available empirical psychology, physiology, and neuroscience to shape their philosophical thinking (Lakoff and Johnson 1999, p.9).

### **5.1.2.2 Embodiment**

NRT is interested in the human body as part of the world and its interaction with environmental things (i.e., clothes, glasses, cellphones, cars), which condition our perception of the world. Therefore, the term *embodiment* portrayed a real improvement for disciplines such as social science and humanities by the end of the twentieth century to overcome the distinction between the sensuous experiencing body and the rational mind. However, concepts like *embodiment* only make sense if we think of the body being absent in the first place and needing to be reintroduced. The body doesn't oppose the mind because one needs the other to function.

Nevertheless, the ability to reason is one of our most basic as human beings. Reason is not disembodied because obviously, the brain is part of it and because reasoning depends on neural and cognitive mechanisms we use to perceive and move, such as our visual and motor systems. This shift

allows for knowledge coming from embodied practices and cannot necessarily be expressed in words. According to Csordas (2009), regarding the notion of *embodiment*, perception is a key element, and it starts in the body, recognizing oneself as an “object in a world of objects”. The duality subject-object collapses, and the body becomes a non-dualistic methodological figure. We can consider even the slightest movement as subjective embodied perception in space.

Moreover, with AT it is possible to be aware in retrospect of ordinary habits like walking or sitting but also to control movement by coordinating divergent trajectories instead of reacting to the impulse of practiced automatism: “By learning to place my chin and re-educating my posture I have started to notice changes and my voice doesn't get tired as much. It is a change that needs its process and I see its improvement little by little” (Student account B.S., 2021).

Note that in AT even the interconnection between spinal and neural transmission is not fixed but ever changing. But, unlike movement, we have an immediate perception of sensations and that allows us to shift movement all along (De Bravandere, 2014). In the next example, a student describes her experience of a first individual AT lesson:

The first session I floated out of ERAM. The expansion is real. It amazed me, and still does, how my head could tell my shoulders to move away from each other, and how my shoulders obeyed. What's more, the order I gave was not "open up". It was more like "there is space between one shoulder and the other". I thought this, and sent them far away and, suddenly, Agnès told me “Very good!” and I had only moved half a millimeter thanks to the directions and the inhibition. And suddenly there was more space, and my joints were less tense. And certainly, my voice came out much stronger. (Student personal account, A. C., 2021).

However, we perceive intense sensations clearly but if they are less intense, they become almost automatic. As Dewey (1922) exposes in allusion to AT, habit leads to certain types of sensory information giving birth to specific patterns of physical and reflexive co-ordination:

When I realized the problem, I proceeded to use the Alexander Technique, to analyze and try to solve my problem (...) I looked at what was happening to me and tried to correct it, giving me time, watching me, and analyzing myself slowly and without haste and working from the error (Student account A.M., 2022).

Indeed, our perception is subjective since it is conditioned by our sensorial registers. Thus, the feeling of poise during the practice of an established skill. In contrast, when we practice a new skill, we produce new forms of sensory stimuli that are gradually reduced, and we become increasingly

“desensitized” to favor automatism. This way, in our habitual actions we generally favor the least disturbing emotional response (De Bravandere, 2014).

The concept of embodiment brings us to the encounter with *Affect Theory* since A general definition of the word *affect* is a body’s ability to affect and be affected. Note that a body can be anything, any process in which bodies affect, or are affected by, other bodies.

### 5.1.2.3 Affect Theory

McCormack (2013) states that we may think of affective spaces as nonrepresentational because they cannot be perceived through a representational model of thought. According to Deleuze, affect does not imply necessarily a body or a recognizable form but is a relational field that provokes *becoming* (Deleuze and Guatari, 2004), emerging “in-between subjects, objects, milieus, and other things that are yet-to-be-named” (Springgay and Rotas, 2014, p.559).

Pre-cognitive aspects of embodied life are autonomous and indicate that there is a short time lapse between a body’s action and the consciousness of that action. Affect refers to these constant variations in our bodies both at a conscious and unconscious level. Collective *affects* emerge through interrelations between bodies, and *Affect Theory* focuses on affect transmission between bodies (Brennan 2004).

According to Gregg and Seigworth (2010), *affect* is also a passage of forces and intensities. In the process, neurological and biochemical changes occur that are unconscious and unintentional. Thrift describes affect (2008), as a “roiling mass of nerve volleys [which] prepare the body for action in such a way that intentions or decisions are made before the conscious self is even aware of them” (as cited by Gallagher, 2016, p.2). These changes may be disruptive, restrictive or may enable openness, but they are unstable, emerging, and transforming: “a word spoken at the right moment, an image that calls to be attended to, a document that needs to be referred to, the presence of an individual, a future possibility” (Anderson, 2014, p.151). Thus, affective responses have an extension, a duration, and an intensity.

In addition, *affects* of a specific encounter can potentially return repeatedly. According to Deleuze and Guattari (2004) the term *refrain* is used to describe a generated consistency through the repetition of practices, techniques, and habits. However, despite their repetitive quality, refrains can generate different ways of thinking, feeling, and perceiving that allow us to go beyond familiarity. Affective

encounters or spacetimes may be perceived as existential territories formed by several refrains: kinesthetic, conceptual, material, and gestural (McCormack, 2013).

For instance, at first glance there is a substantial difference between the sensual properties of dance, coordinated by the dancer's kinesthetic consciousness and the spectator's silent, motionless bodily attitude. The viewer, by definition, accesses the performer's movement through vision rather than movement, or through the outside of the body, rather in terms of the perceived conditions of bodily experience. However, this has been questioned by scholars working within the broad field of *Affect Theory*, who have promoted the idea of kinesthetic empathy in which there is a direct transmission of motor sensation and, for extension, from affectation of dancer to spectator (Boyd and Edwardes, 2019).

According to Brennan (2004), people in a group setting can identify with one another producing a group consciousness that takes over individual reason. For instance, we can become energized, bored, or tired by others. This form of transmission is a process whereby one group's nervous systems are aligned. In the next citation, I describe an *Action Research* process after becoming aware of a collective affective transmission in a classroom situation:

I altered the time distribution of the GAE1 course, reversing the order of previous years: group class in the first part of the morning and individual sessions in the second. The reason for this change was the impression that students were more alert at the beginning of the morning while the energy decayed a little after the break. Due to the dynamics of S. classes, this wasn't a problem and, on the other hand, allowed me to work with a higher level of attention than in previous courses. When occasionally students would arrive asleep, I would start the class with some game to awaken attention, spatial and body awareness. This was also handy for the afternoon group starting in the dangerous after-lunch time slot (**Researcher's life story, 2018**).

Chemical entrainment, for instance, functions by unconscious olfaction or touch produced by pheromones-molecules. Additionally, a hormone may be produced by pheromones but also by electrical or nervous entrainment caused by sight or sound. Repeated body movements and gestures, for example, will play a unifying role in affective exchanges between people, plus rhythm can establish a sense of collective purpose and a feeling of well-being.

For instance, in the following quote I describe a practice I established to promote group entrainment before a premiere musical stage performance: "Before going on stage, we sang the melodies and



instrumental parts along with rhythmic and movement games to bring the group together, while fixing the pulse and tuning” (Researcher’s life story, 2018).

In addition, video 3 contains a rehearsal of a staged musical creation entitled *Magadan* (2018). I am leading the practice of doo wop background vocals to accompany one of the musical numbers. The rhythmic quality of the music and the high degree of focus



Figure 10: doo wop rehearsal. Source: the author (2018).

we need to practice the harmonies with the steady pulse and the rhythmic pattern of the piece produces a collective synchronizing effect.

However, we must acknowledge that there are exceptions to this collective affective response. Some individuals deviate from the group and can resist the impulse. This may be possible by the ability to distinguish an *affect*. Brennan (2004) describes an experiment where laboratory rats had different patterns of stress responses depending on the person handling them because “the rats brought their own affective, behavioral histories to their encounter with different handlers” (p. 87). The reason could be that those persons had “their own chemo signals that would elicit different stress signatures to the hippocampus.” (Brenan, 2004, p. 87)

This response is like the intercommunication between the psychophysical organization of AT students and their teachers. The pedagogical transmission system of the AT uses manual contact to assess the student's muscle tone and at the same time modifies his nervous system through the psychophysical teacher's organization. Indeed, with the elastic openness of their whole-body teachers are able to sense their student’s pattern of use through the contact of their hands. At the same time, the teacher’s use is transmitted to the student’s nervous system and helps them to expand (Nicholls, 2019):

Our teacher is trained to notice with her hands how students use their bodies. She can sense if [the body] shrinks, if it lengthens, if the energy flows or collapses, which parts are too tight or too loose. That is why she can inform the student of what he is doing with his body and distinguish, many times better than the students, the tensions that destabilize them. From there

it can cause a change in the use that the student makes of himself, leading him towards fluidity, relaxation, balance, and natural elegance of the body (Student personal account A.D., 2018).

It is also a matter of coherence. As AT teachers, we cannot ask our students for a result that we are unable to produce ourselves. Finally, as we saw early on, the mirror-neural system allows the students to visually learn from their teacher's poise (see section on *Common principles emerging from Theatrical Anthropology- Energy and dilatation*).

Furthermore, Glucocorticoids (GCs) are the adrenal steroids that are secreted during stress responses and depression. They are a type of hormones that include estrogen and testosterone. However, although they may be helpful in brief intense moments of stress, if we have too many there is a negative impact on the nervous system and a deprivation of the immune system (Brennan, 2004). This is the case of most of us, being chronically chained to an alarm response.

However, the parasympathetic system, responsible for slowing us down and inhibiting action is also associated with GCs. Inhibition in AT is understood as the action of removing interference that leads us to be less efficient and to waste energy in our psychophysical functioning (see section on *Common principles emerging from Theatrical Anthropology- Omission and Expressiveness*). It also refers to stopping by not reacting immediately to any external stimulus in a conditioned way and thus giving oneself the opportunity to consciously choose a more appropriate option (Carrington, 2015): “Although the change has not taken place, I am aware of the problem and the solution that must be taken; that is, I have the means to take the necessary measures later, with the continuation of learning” (Student account L.G., 2020).

Therefore, GCs can work with the sympathetic nervous system in a positive manner, or they can do it in a non-constructive way, pumping too many of them and resulting sometimes in an atrophy of the hippocampus. For what reason then do we get ulcers and have stress responses that may result in illness and exacerbate aging? The neo-Darwinian explanation is that nonadaptive responses are the remains of our heritage. A long time ago adrenalin had a determinant role in survival but nowadays it is often not the case. An alternative explanation for these maladaptive responses could be the transmission of *affect*.

In summary, *Affect Theory* promotes the idea of kinesthetic empathy in which there is a direct transmission of motor sensation. Thus, reasoning depends on neural and cognitive mechanisms we use to perceive and move, such as our visual and motor systems. Consequently, knowledge coming

from embodied practices cannot necessarily be expressed in words and no mediation is needed to access knowledge because truth is self-verified. Indeed, dualities collapse because the mind is fundamentally embodied, thought is unconscious for the most part and reason is not cold hearted but emotionally engaged.

#### **5.1.2.4 Some research implications**

In any case, even if we assume that bodies and minds are codependent, we still have a dilemma of representation. How do I describe a subjective bodily sensation in my research? To explore the meaning of a lived experience as a researcher I will inevitably need to represent the outcome of a specific phenomenon. But how we represent bodily sensation in our research may reduce the effect of the experience. I recorded data using methods like video transcripts, student accounts and my life story observing the dynamics between bodies. Nevertheless, it is unlikely that the representation was going to be accurate since describing a subjective bodily sensation may reduce the effect of the experience. Consequently, we struggle to find terms to open potentialities rather than close them down.

Springgay and Rotas (2014) argue that most contemporary *Arts-Based Research* creates a dichotomy between phenomena and experience which results in a fixed knowledge. even nowadays there is still a clear endorsement of rational thinking. According to Perry and Medina (2015), most qualitative methods continue to separate bodies or individuals from knowledge or representation. Indeed, scholars working on *Research-Creation* tend to model traditional academic publications to compute their research's worth. Traditionally, quantitative, and qualitative approaches look for reliable and objective findings to explain and predict further events. They seem to be the simplest methods to measure creative production's contribution from a verifiable or reproducible point of view.

Murphie (2008) states that very often traditional research is driven towards 'pre-territorialization', that is to try to standardize research into a certain pattern. Standardization, however, does not prevent change because according to Deleuze, there is a differentiating factor involved in repetition, resulting in variations and possible modulations. In similar terms, Nicolescu (1996) states that scientific spirit should be rooted on persistent inquiring to refuse cliched certainties. On the contrary, scientific research has to take risks and provide for new perspectives in order to be genuine (Latour, 2004).

In that regard, *Action Research* aims for pedagogical innovation when there are situations in which an outcome can't be explained by established frameworks. Consequently, the focal point changes then from quantifiable research outcomes to recognizing methods that produce results that are not

ineluctably material. Knowledge is not transferable, an objective captured in an academic document, but strongly subjective knowledge from a direct experience (Bonilla et al., 2018) because *Research-Creation* cannot be replicated (Manning, 2013). We must find new ways of thinking about qualitative research that include *affect* and experience (Springgay and Rotas, 2014).

According to Marín-Viadel and Roldan (2019), the massive incorporation into the university of the institutions dedicated to the arts and to the training of artists and professionals of the arts, such as schools and academies of fine arts, design, music conservatories, dance, and theater, etc. has resulted in university professors more inclined to reconcile the forms of artistic creation with the research requirements of the academy. Moreover, some *Practice-Based* researchers aim to expand and disrupt the qualitative paradigm in social science using intuitive ways of knowing like ‘personally situated knowledge’, ‘tacit knowledge’ and ‘alternative logic of practice’. Knowledge generated through creation focuses on the core of the experience and the goal is not so much to explain educational or social events but suggesting new ways of understanding them. In this case, *Research-Creation* has a strong potential because of its experimental, processual nature. Sánchez (2017) claims that it is a more innovative and risky line of research within qualitative methodologies.

Springgay, Irwin and Kind (2005) state that if *Arts-Based Research* is to be taken seriously it needs to be understood as its own methodology, moving beyond the use of existing criteria for qualitative research and toward a shift, where new courses of action unfold. We can say then that *Research-Creation* functions against the traditional academic paradigm. Nonetheless, paradigms are changeable when alternative practices emerge. Consequently, we must elaborate alternative academic paradigms to illustrate the generation of new knowledge. (Delgado, Ballesteros and Salcedo, 2015).

In this way, works of *Research-Creation* must approach specific research questions, plead theoretical contextualization within the relevant fields of investigation and offer a valid methodological approach. These new frameworks would be included in ‘New Materialism’ or deleuzian methodologies, such as the concept of *diagramming* (Springgay and Zaliwska, 2015). As such, these diagrams would not be schematic images to describe, interpret and code experience but would be non-representational, referring to an open process. The nature of this methodology would deliver us from imposing meaning on the images and to help us be aware of *living contradictions*.

Along these lines, Anderson (2014) and Simpson (2021) state that the problem lies on the thought behind representations and not so much on representations themselves. Indeed, we can think about the later as fixed knowledge or as an element with an agency and ontogenetic capacity, that is, being

able to create new realities. Accordingly, *Action-Research*, like *A / r/ tography* and *Creation as Research*, is rhizomatic because it is constantly making connections, which allowed the process of hybridization that suffered my pedagogical approach.

Due to the above-mentioned restrictions, I was willing to be open to new possibilities and to establish relationships between things that didn't seem to be related to explore new connections. These methodologies helped me to search for alternative paradigms, creating new ways of conducting research, and aiming for pedagogical innovation.

## 5.2 *First movement: from disciplinarity to interdisciplinarity*

*The Society of Teachers of the Alexander Technique* (STAT) recommends a minimum of 20 individual AT sessions to acquire a basic reliability of the kinesthetic sense. However, this number will vary depending on the students' will to apply the technique on their own, their initial general condition and how much are they wanting to learn. Most students experience a change after a few lessons but for a lasting benefit it is recommended to pursue the instruction for several months as frequently as possible (STAT, 2005).

Since I had complete freedom to design the first-year course on *Vocal Interpretation Techniques* and I was in an unfamiliar territory, I initially relied on the procedures I had learned training as an AT teacher. These procedures, however, were designed to be followed within parameters of quantity, frequency, and proportion that could not be given at my classes which had a frequency of a 4h weekly instruction that lasted for 2 quarters of the school year. AT can be applied satisfactorily in groups if it is followed by an individual instruction to deepen the method, and the proportion in AT training schools is one teacher per 5 students. In contrast, from 2015 to 2019, ERAM students received a total number of 5 individual lessons during their first year and the ratio of students per class was approximately 15:1.

Therefore, the question was to what extent it was possible in those conditions to apply AT as a basis for voice education without diluting the essence of the method. During that period, I had the assistance of a colleague, S.E. who stayed with the rest of the group while I taught individual AT. During the first course in 2014 I taught individual AT the first three hours and was with the whole group for the last hour. Then, from 2015 on I realized students needed more vocal training and theoretical concepts, so I divided my four-hour course into two hours of individual instruction and two of group work. Then I had two more major restricting circumstances:

Only two months after starting the course, I had to take a medical leave for several months due to a pregnancy that came with complications. This posed a major logistical problem because my hybrid teaching style was not easy to replace. The only professionals who had a similar approach worked abroad. So, the only option I had was to split the practice and put a voice teacher on one side and an AT teacher on the other. I chose a voice teacher who at least didn't have a methodology opposite to mine, and I offered some private instruction to the two substitute teachers so that they would have at least a notion of AT applied to vocal training.

I regularly monitored the development of the course, but the experience was not very successful. The personal accounts I asked the students to write about their progress during the course reflected confusion and the need for further instruction on my part. It is also true that by dividing the individual instruction between voice and AT, students worked half of what they would have done with me doing it together.

A year later after my re-incorporation, we had yet another restricting circumstance right at the beginning of the course that turned out to be decisive for my practice. There were no separate classrooms available for [my colleague] S. and me, so we were forced to share the same space to teach my course [on Vocal Interpretation Techniques] individual and collectively at the same time. These conditions were highly inadequate for the individual AT lessons since the large classroom was only divided by a couple of panels and the noise coming from the group was very disruptive. On the other hand, this same circumstance allowed me to hear what was going on at the other side of the panels and it was very useful.

The activities she proposed were very dynamic and fun at the same time while they focused on improving body and spatial awareness and the student's ability to listen. I took note and began to understand a basic issue: AT procedures are traditionally practiced at a very slow speed, to have time to inhibit harmful habits and modify behavior (**Researcher's life story, 2015**).

Indeed, from a biomechanical perspective, when we perform an action more slowly, there are fewer dynamics that can mask problems with postural organization. That is why keeping things slow and quasi-static can be a good way of making sure students aren't "cheating". Nevertheless, that will become irrelevant once we are able to direct and organize our postural support system (Cacciatore, Johnson & Cohen, 2020). Therefore, control of muscle tone can be given with slow movements that produce changes in muscle length like procedures practiced with the AT (Gurfinkel, Cacciatore, Cordo, et al., 2011).

However, AT directed activities better be learned in real time to be able to transfer knowledge to interpretation classes because obviously interpreters don't usually move in slow motion on stage. In other words, students had to learn to inhibit their automatic responses from daily practices to be able to *embody* another character (i.e., standing, sitting, walking, talking...) (Simpson, 2021). This discovery was later confirmed by colleague S.E. experience with AT private instruction. The



confusion caused by the inability to assimilate sudden changes in the kinesthetic sense is reflected in this fragment of the interview:

We didn't do any kind of transversal work. In other words, I had the feeling that I was leaving there floating, that I was walking in a way that I was flying. It was a brutal physical transformation, but it didn't do me any good (...) There was no kind of transversal work. Yes, because the classes were individual, we didn't use the voice or anything. At no time did I open my mouth either to sing or to speak. She [the teacher] would stretch me, position me, walk me, get me up, and I would try to follow her instructions. But at no time did the part of the theatrical elements we were working on, the voice, the elocution (**Interview with S.E. and A.R., 2018**).

Consequently, I introduced a gradual increase in speed into directed activities that was enthusiastically received by the class: horizontal turns, creeping, crawling, squatting, standing up, walking, running, jumping, standing on toes... It finally made sense to them what the possible application of those exercises might be. Therefore, my challenge was to identify the best strategies to motivate and monitor the assimilation of AT applied to vocal work autonomously:

The significant improvement in air management and proper breathing that the Alexander Technique has given me has helped me in many different areas. Among them: martial arts such as Aikido or Taekwondo, when playing sports, going out for a run, doing *course navettes* or aerobic exercises. The relationship between air management in the performing arts and martial arts is very similar, and the two complement each other (**Student account P.R. 2021**).

This objective was achieved overtime as stated in numerous student accounts:

When [my ballet] teacher told me that *en dehors* originated with the rotation from the hips, I didn't quite understand, because this articulation was not completely clear, but when I could see it in the skeleton we have in class, it became much clearer to me. When I understood it mentally, it was externalized with my movement. (**Student account P.M., 2022**).

Thus, students were able to apply AT to other areas of their lives:

One day I was recording a song, and I was aware that I wasn't doing well. I constantly judged myself and repeated it repeatedly until frustration made me stop. In this break and deciding to practice the Alexander technique, I took my time while breathing deeply. When I felt ready, I sang again and, although it didn't come out perfect, little by little and more and more, the essence of the song was drawn. The intention had changed (**Student account M.J., 2021**).



Their accounts stated that they were able to practice AT while running, practicing martial arts, singing, dancing: Although the general lessons were focused more on voice and singing, I have taken them to my field, dance, which is my discipline, and they have been just as useful. (Student account P.M., 2022).

or even knitting:

I noticed the following bodily discovery while making crochet, an activity I started doing recently to channelize stress. I realize that if I don't have good primary control, I don't have adequate support, and therefore I lose mobility in my shoulders, which greatly limits my agility when knitting. Apart from the fact that my back hurts afterwards. Over time I have managed to decrease that rigidity that characterizes me so much and that at the same time limits me so much (Student account A.B., 2021).

Nevertheless, I also had to facilitate the generalization of this method to the rest of the practical courses:

One thing I really liked to learn, which by the way, was very useful for us in working on the monologues with [acting teacher], is that depending on where you "place" the breath, the voice, and the attitude changes radically. A "chest" breathing, places you in a stage of certain nervousness, more active; instead, diaphragmatic breathing, places you in a much more solemn, serene attitude. It's funny how breathing can be used to play one character or another (Student account X.E., 2021).

Additionally, given the fact that I was not able to provide for enough individual instruction, I had to relax the integrity of the method by adopting new strategies to assimilate AT in a group context. For instance, we practiced vocal warm-ups in motion to put students in a more similar context to what they found themselves on stage and therefore helping them to generalize AT principles.

The following year we had more students enrolled and this led us to have three groups for each class. As a result, colleague S.E. continued as an assistant teacher with two of the groups but the third was taken over by another colleague, A.R. another great pedagogue who brought her training in the *Lecoq's* pedagogy and his Neutral Mask to our common work. In the middle of the year, S.E. stopped doing the reinforcement of two of the three groups of my first-year students due to calendar changes. This caused A.R to take charge of the three groups, which led us to collaborate more intensively.

With colleagues S.E. and A.R. I shared a similar pedagogical vision consisting in the need to remove personal habits as a prior requirement to start an acting training and provide for a vivid performance. We shared the same goals in terms of improving bodily and spatial perception, and keeping the student anchored in the present moment. Nevertheless, each one of us came from different backgrounds, and in fact these encounters with my colleagues gave me the opportunity to discover some of their pedagogical references: Eugenio Barba's *Theatrical Anthropology* and Lecoq's pedagogy.

### 5.2.1 Encounter with Theatrical Anthropology

Eugenio Barba joined Polish theater director Jerzy Grotowski in 1960, who directed the *Theater of the 13 Rows* in Opole. Grotowski is considered one of the most influential theatre practitioners of the 20<sup>th</sup> century because of his approaches to acting, training and theatrical production. He was also one of the founders of the so-called *Experimental Theatre* (Grotowski, 1992). Barba stayed with him for 3 years and in 1963 traveled to India where he studied Kathakali, a theatrical form unknown in the West. He wrote an essay on Kathakali which was immediately published in Italy, France, the United States, and Denmark. He then wrote his first book, *In Search of the Lost Theater*, which appeared in 1965 in Italy and Hungary.

Upon his return to Oslo in 1964, Barba wanted to become a professional theater director, but his status as a foreigner prevented him from finding work. He founded the *Odin Teatret* with a small group of young people who had been rejected by the State Theater School. In 1966 the small Danish town of Holstebro offered them a small sum of money and a farm on the outskirts of the city to establish a theater-laboratory. From that moment Holstebro became the headquarters of its activities. For the last 54 years Barba has directed 77 productions with the *Odin Teatret* and the intercultural ensemble *Theatrum Mundi Ensemble*. In 1979 he founded the ISTA, *International School of Theater Anthropology*, which opened a new field of study: *Theatrical Anthropology* (Odin Teatret, 2022).

*Theatrical Anthropology* investigates the foundations of performers' technique from an intercultural perspective. That is, it studies the rules of both physiological and sociocultural behavior in a situation of representation. He also looks for those similar principles in the different stylistic forms. He wants to find what unites the scenic forms of East and West:

[the oriental theater actor] As in the case of a pianist or a classical ballet dancer, his evolution cannot do without virtuosity. In Western theater, on the other hand, the actor is — or should be —

creative. His confrontation with a text, thanks to his sensitivity and his own historical experience, reveals to the spectators a personal and unique universe (Barba, 1983, p.32.)

Barba and Savarese (2005) state that the contemporary Western actor does not possess a good technique to help him orient his actions because he wants to be versatile and not fall into specialization. The research of Stanislavsky, Copeau, or Meyerhold wants to renew the theater to respond to the expressive needs of the time and free itself from the rigid and conservative theatrical tradition. The Oriental actor, on the other hand, is governed by a set of strict rules that allow him to move freely but within a very limited field. *Theatrical Anthropology* aims to discover a common pedagogical basis that serves both.

Eugenio Barba's theatrical pedagogy was a main influence for my colleague S.E., and she was such an enthusiast advocate for it that when I spent my vacation in Denmark, I visited him at his headquarters at *Odin Teatret*. The older members of the company have spent decades dedicated to rigorous and thorough daily training, where they have explored and refined the tools of *Theatrical Anthropology*.

### 5.2.2 Encounter with Lecoq's Neutral Mask



Figure 11: Neutral Mask. Source: Facciocose (2022)

I encountered *Lecoq's* Pedagogy through my colleague A.R. because she was trained in that discipline. Jacques Lecoq was a French actor and educator known for his research into the development of a physical theater methodology. He began as a sports gymnastics teacher and later trained with Marie-Hélène Copeau, daughter of Jacques Copeau. He later studied and worked as an actor in Commedia dell'arte, from where he adopted mime and the use of masks. In 1956 he founded the *Ecole Internationale de Théâtre Jacques Lecoq* in Paris, where he taught until his death in 1999 (Salvatierra, 2006).

During those years, Lecoq established, among other things, the regular use of the Neutral Mask. The Neutral Mask is a pedagogical tool usually made of brown leather. It lacks all expression, thus freeing the actor from his own gesture, and allowing him to express himself as a whole, with his whole body. The *neutral mask* amplifies movements and progressively essentializes actions, in what Lecoq calls

the economy of movement. Indeed, the actor feels the importance and significance of each of his movements and learns when it is the right move:

One enters the neutral mask as in a character, with the difference that here there is no character but a neutral generic being (...) Because when he knows the balance, the actor expresses much better the imbalances of the characters or the conflicts (...) For those who, in life, are in conflict with themselves, with their own body, the neutral mask helps them to find a supporting point where breathing freely is possible (Lecoq, 2007, p.62-63).

In conclusion, *Theatrical Anthropology* and *Lecoq's pedagogy* became the first steppingstones of our interdisciplinary collaboration.

### 5.2.3 Crisis, opportunity

Making the most of the above-mentioned situation in terms of space, I had the opportunity to develop a series of interdisciplinary projects supervised by colleague S.E. and me to promote generalization and autonomy of AT. The exercises were individual proposals that students had to prepare beforehand that explored psychophysical unity, voice, movement, and intention. Would I have transitioned from disciplinary practice to interdisciplinary projects had I not been in that situation?

For instance, in video 4 we observe *the chairs exercise*. There are seven students in a semi-circular position. To follow the premise of the exercise four of them must be always standing. If one of them sits another must stand or if one decides to



Figure 12: the chairs exercise. Source: the author (2017).

stand up another must sit down. Thus, the dynamic of these collective *affects* (*affecting* each other) is constantly changing, and students must react quickly. They must be very focused and use a peripheral vision to be able to see their peers without turning their heads to the side. This peripheral vision is key to achieving Alexander's expansion in 3D:

I have discovered that an open look, as well as a present attitude, help infinitely when it comes to conveying what we want to communicate. This has led me to be much more aware of my

body: How do I walk? How do I sit, how do I look? How do I breathe...? (Student account M. J., 2021).

The action of sitting and standing is also one of the basic procedures practiced in AT because antagonistic directions emerge from the action of standing up and sitting down and there is also a chance for the *inhibition* of the student's automatic responses. In that way, students had to be aware of their ordinary habits to control their practiced automatisms. These subjective *embodied* perceptions allowed them to control the movement of sitting down and standing up.

We may notice different levels of psychophysical coordination shown for instance by the noise or absence of it while students mobilize their weights in the action of sitting down or standing up or the ability to direct the body towards *antagonistic directions*: head pointing forward and away from the pelvis, shoulders away from each other, knees pointing forward and out away from the ankles. In addition, I asked them to sing in turns so that they could apply those directions to their vocal emission. We can hear a nice, supported sound in their voices and the management of their breath is quite efficient since we don't hear them during inhalation (Murdock 2015).



Figure 13: the 6 displacements exercise. Source: the author (2017).

In video 5 we observe a student performing the exercise of *the 6 displacements*, each with a different focus and intention. The student produces sounds and actions that accompany each displacement. He *attunes* his body by including some AT procedures practiced in class such as crawling, turning, a monkey position, supine and semi supine

position. By connecting the different parts of his body, he improves his ability to sense difference in his psychophysical organization and he can better control his habitual automatic responses in these ordinary actions. In addition, we can hear that the emission of the vocal sounds is well supported and emotionally connected.

In video 6 we can see an *improvisation* exercise created by Sanford Meisner, an actor and acting teacher based on repetition to enhance spontaneity and greater listening between interpreters. A pair of students look at each other and one of them makes a spontaneous observation. The other one repeats the same sentence attentive to their affective responses, thus reacting to the observation's tone and body language. Both students start from a neutral position, as free of habitual habits as possible, and then they turn facing each other to start. We can see that the physical alignment of the female student is apparently greater than the male student. However, they both keep a stage presence throughout the improvisation until they break it up bursting into laughter. They are both also spontaneous and feeding from each other's affective response.



Figure 14: Meisner's impro exercise. Source: the author (2017).

The next step in a following exercise was to use a script with the same principles. A couple of students would be prompters, reading the text in a neutral manner, while the other two would repeat their lines adding the corresponding emotional tone given by the reaction of each other's interaction. In fact, awareness on affective responses is an essential tool for the interpreter's interaction on stage to achieve a lively performance and to avoid a rigid characterization.

This encounter with my colleague's pedagogy was very enriching and productive both for students and for us. In the words of Morin 1999), I began to change the *program* for the *method* (see section below on *Method as Strategy*). Thus started a transversal work that continued for several years. Would these interdisciplinary exercises be a valid strategy to apply AT in a group setting? Interdisciplinarity aims to transform knowledge by transferring a methodology from one discipline to another since previous methodologies are not sufficient to achieve a specific result, while simultaneously resisting the formation of specific criteria to replace them (Springgay, Irwin and Kind (2005).

The term *transdisciplinary*, simultaneously used by researchers such as Piaget, Morin and Jantsch, is often confused with *pluridisciplinary* and *interdisciplinarity* but originally it was meant to express the need for transgressing the limits between disciplines. Whereas *pluridisciplinary* or



*multidisciplinary* studies a single discipline in depth by using others to enhance a better understanding of a topic, Nicolescu (2002) reintroduces Piaget's term *transdisciplinarity* to define it as research or thought of going beyond pre-established ideas in search of new paths, to examine not only what is alike but what is different as well (Chapman & Sawchuk, 2012).

In any case, before turning to transdisciplinarity, I started implementing these interdisciplinary exercises from *Action Research* strategies along with notions of *A / r / tography* and *Research Creation* to promote the generalization and autonomy of AT. For instance, the *moving chairs* exercise was recycled some years later in an interdisciplinary staged performance created with another colleague. I stopped practicing *the six displacements* exercise when circumstances prevented me from continuing the collaboration with colleague S.E. because I didn't have the expertise to use it without her. I kept implementing *Meisner's improvisation* exercises independently once I received training as an actress.



Figure 15: at the pool. Source: Ainhoa Osuna (2022).

Another novelty introduced that year was a class at the pool to apply AT procedures and explore the respiratory system in the water. Personally, it helps me a lot to practice in this way and the intention was to provide the students with tools to continue assimilating and deepening my working method in an autonomous way. The students responded enthusiastically to the initiative, and it served them to integrate some concepts seen in class as we can appreciate in the following *embodied* perceptions:

Leaving our comfort zone like the classroom and finding ourselves in a completely new place with favorable circumstances (like water) were very helpful in applying a conscious state of the body and breathing. The body really acts like a spring and the "monkey" position was much more accessible and was done in a much more organic way (...) Diaphragmatic breathing happened on its own like a reflex (which is how it really works) without forcing anything or adding body tensions. (Student account A.O., 2022).

For instance, we experienced our weight in a different gravity than every day:

The pool experience helped me experience the sensations of class exercises in the water, which cleared up a lot of things for me. Also, one of the things that impressed me the most was being able to swim on my back without sinking, because I've always swam, and I'd never done it as well as I did that day. I felt my neck relax, which made my body float (Student account E.R.,

2022).

Also, it allowed us listening and practicing the mechanics of breathing in the water with earplugs and reciting a text and singing while swimming:

Going to the pool helped me put into practice, to understand and experience some of the things we had done during class hours. I also think it helped me with the breathing thing, because when we were in the big pool we had to swim, control, hold and manage our breathing. This helped me because I was able to manage my breath and get it out at the right time (Student account A. M., 2022).

In summary the pool class confirmed that it is essential to experience theoretical concepts to really understand them. In addition, during the trip to the pool, we took the opportunity to practice a new exercise that my colleague A. R. suggested that is known as *slow walk*. We walked in slow motion being aware of our bodies and everything around us: “As a final reflection, I realized that now we are always in a hurry everywhere and we don't look at what we are really doing wrong, we solve everything with doctors or pills” (Student personal account B. A., 2022).

We became an attraction for the outside world, but it was also a show for us seeing the world advancing by contrast at a frantic pace: [it's important] to give yourself time. Personally, I have experienced how both I and my environment, we are going at a thousand per hour and that we are not aware of what is really happening to us, how our body is, etc. (Student account B.A., 2022).

We produced *affective* responses on the people walking by and in turn, they *affect* us back. There was also an *affect* between each other since the group had to *attune*, find a common rhythm, and synchronize with it. Furthermore, we walked slowly to remind ourselves to take our time, *attuning* the different parts of our bodies to improve our ability to sense difference:

When we went outside the university to walk in slow motion, but we could hear and see the cars and the people at a standard speed, I think I understood a little better what it meant to take your time and go step by step. Going in slow motion you notice all the simple movements your body makes, no matter how tiny (Student account A. M., 2022).

The experience was positive as students understood the need to take the time to *inhibit* familiar habits: “I have managed to take the right amount of time to prepare and adapt to the space and the environment before starting to present a performance” (Student account E.R., 2022).



be fully conscient of the world around them: “I admit that sometimes the best thing I can do is stop. To stop and be aware of my space, time, and surroundings. Many times, I realize that I don't slow down” (Student account A.O., 2022).

and take the time to *direct* themselves towards expansion, global connection of the psychophysical organism, and looking for an optimal use of their postural support:

I realized that when I'm nervous or find myself in this type of situation before a song or performance, whatever I'm really doing very well, it's stopping, giving myself time, to be aware of how I am breathing, how my body is positioned and especially if my body relates to the floor (Student personal account B.A., 2022).



Figure 16: slow walk in Girona. Source: Aina Rovira (2019).

Consequently, months later, for theater day, we decided to organize the same proposal in the center of Girona, open to all undergraduate students and teachers, and extend it to *El Galliner* Theater School. As we can observe in videos 7 and 8, we were about 50 participants and spent two hours covering 500 meters.

We ended up celebrating the arrival by dancing to the rhythm of Bowie's hit *Let's Dance* in *Plaça Independència*. Video 9 illustrates these interactions of moving bodies (figure 10). It was an interesting experience that validated the practice of the slow walk so we repeated it the following years in Salt, the city hosting our school.



Figure 17: slow walks celebration. Aina Rovira (2019).

The main goal of these *Non-Representational* experiences was to increase the students' self-awareness and their ability to be present. These encounters with my colleagues' pedagogy were very productive both for students and teachers. According to O'Sullivan (2006), in an *object of recognition*

our belief system is reinforced, a representation of a system already established, whereas with an *encounter* will happen just the opposite. Thus, there are situations in which an outcome can't be explained by established frameworks.

A learning encounter will force us to break established practices to find new forms of learning. Those forms will be challenging because they are unknown, away from our comfort zone (Atkinson, 2009). Our perspective will abruptly shift and thus our familiar world will be challenged leaving us beyond representation. An encounter changes our interaction with the world, forcing us to think. Surely, a creative process may elicit transcending different disciplines if creative practice is constantly structured, and finally resulting in an original product that is significant in his area of knowledge. This alliance of different disciplines may bring the regeneration of various domains, highlighting dimensions that were invisible when operating in isolation and within a more traditional frame. With colleagues S.E. and A.R. we spontaneously held periodic meetings to share experiences throughout the course that were very enriching. Both had previous experience with the AT in addition to some individual sessions with me to experience my teaching method before starting to collaborate with the course.

The positive aspect of receiving previous AT in a group setting is reflected in this interview with colleague A.R.: *It's just that I didn't do it individually [Alexander Technique classes], I did it in a group. There were five or six of us but there were actors and musicians (...) And yes, well I found it interesting in a group you could also see how the others worked (Interview with S.E. and A.R., 2018).*

A.R. experience was more productive because she received individualized instruction in a group context and lessons were applied to her needs. However, S.E. experience was quite different because of the confusion caused by the inability to assimilate sudden changes in the kinesthetic sense. Therefore, this interview reflects the vital differences in the instruction that my colleagues received in AT.

In S.E. case, as the method was imposed, forming part of the curriculum. In contrast, in A.R. it was chosen, therefore there was a real motivation. Also, the need to problematize individual versus group classes (or a possible combination of the two) to evaluate its pros and cons. Furthermore, it is clear the importance of transferring AT to the situation of interpreting on stage. Thus, although AT was conceived as a *program* it does not always work that way. That lead me to question the validity of my initial premises which were:

1. The minimum amount of weekly individual sessions to acquire some reliability of the kinesthetic sense is 20.
2. The regulatory proportion to practice AT in a group context is one teacher per 5 students.

Were these premises accurate? First, none of my students had directly chosen to learn AT because it was an imposed methodology, as was S.E. case. In fact, most of my student accounts began by stating how when the course started, they didn't expect a vocal training based on AT and how difficult it was for them to understand this approach during the first weeks of the first semester. Secondly, teaching AT in a group setting, along with some individual sessions, could have its advantages as was A.R. case. Finally, the need to transfer AT to an acting situation confirmed that the interdisciplinary work with my colleagues was essential. Therefore, I kept applying *Research as Creation* to numerous interdisciplinary exercises and projects.

### 5.3 *Second movement: the emergence of transdisciplinarity*

Unexpectedly, working with my colleagues in these interdisciplinary projects and staged performances focused my attention on acting and the fact that my students, not only they had to work on their vocal instruments but had to be acting as well. Thus, I realized that AT as a base for vocal education had to be specifically aimed at interpretation, since my students were taking a degree in Performing Arts. Consequently, to better understand their needs I had to become a competent actress. For this reason, I began to seek training in acting to be able to help students transfer AT procedures to the situation of interpretation on stage, and this search led to the discovery of *Art as Vehicle*:

I had heard it was an interesting work, but I had no idea where I was getting myself into. The only thing I knew was that the very first day we had to present either an acting proposal based on a text or a traditional song (sitting at the keyboard). So of course, as a singer I chose a song that was a poem by San Juan de la Cruz with a melody by Estrella Morente and arranged by Michael Nyman (...)

After this performance the teachers asked me what my connection with that song was. I explained that I saw myself with gray and wet wings, dragging myself through the mud. I want to fly but I can't because my condition is human not birdlike. I picture myself climbing the mountain towards the light, towards life, because I guess I 'm alive after all. My tutor Alonso Abarzua told me that I reminded him of a decadent pop diva, and this was our starting point for the monologue we prepared (**Researcher's lecture performance, 2023**).

#### 5.3.1 **Encounter with *Art as Vehicle***

*Art as Vehicle* was the research undertaken by Grotowski during the last phase of his work together with his disciple Thomas Richards at the *Workcenter* in Pontedera, Italy. This stage was conceived as an artistic form opposed to art as a presentation within the field of the performing arts. Theater becomes a tool for the actor, called *doer*, to know himself and, therefore, art (and more specifically theater) is a spiritual vehicle.

Grotowski's periods of work prior to *Art as a Vehicle* were *Theater of Productions*, also known as *Poor Theater*, *Paratheater*, *Theater of Sources* and *Objective Drama*. During the first period (1959-1969) it is where staged performances like *Acropolis* or the *Constant Prince* take place that turn his company *Teatr Laboratorium* into a reference on an international scale.

In the late 1960s, Grotowski stopped producing shows to give rise to the *Paratheater*, which aims to transcend all theatrical conventions, eliminating the distinction between actors and spectators to become a participatory theater. In 1976 he began a new project called *Theatre of Sources* (1976-1983) where he studied the convergences of various traditional techniques (yoga, Zen, martial arts, Sufi dances, shamanism, or Haitian voodoo) and the physical and psychological impacts of these techniques. During the next stage, *Objective Drama* (1983-1986), Grotowski continued this research, adding the songs of Yanbalou tradition.

*The Workcenter of Jerzy Grotowski* was founded in 1986 at the invitation of the Pontedera Center for Experimentation and Theatrical Research. It began with two research teams: one led by Thomas Richards (Grotowski's collaborator since *Objective Drama*) was dedicated to a work of creation based on traditional Afrikaans songs and ancient texts from the Mediterranean bed.

The other group, led by Maud Robart (Grotowski's essential collaborator from the *Theatre of Sources* and the *Objective Drama*) focused on Haitian songs, actions related to the ritual of Haitian voodoo, as well as texts from the Greek tradition. Egyptian and Middle Eastern, or in the reconstruction of body and plastic exercises of the *Teatr Laboratorium*. This second team was canceled due to grant cuts. From that moment on, Thomas Richards personally received the broadcast of Grotowski's work. They developed an opus called Downstairs Action, followed by another known as Action. The center became known as the *Workcenter of Jerzy Grotowski and Thomas Richards* during the last years of Grotowski's life. Richards took over Grotowski as supervisor (Richards, 2008; Sais, 2015).

Richards runned the center with the support of Mario Biagini as associate director, each taking on a different line of work. One carried *Art as Vehicle* while the other is responsible for the *Open Program*. *Art as Vehicle* continued to work with the old songs of tradition as a tool to transform the perception and presence of the artist while the focus for the *Open Program* is the development of artistic practice. In January 2022 the *Workcenter* closed its doors and in February 2022 several ex-colleagues of Richards opened a new Cultural Association called *Theatre no Theatre* that inherited *Workcenter's* artistic existence with the leadership of Thomas Richards (Theatre No Theatre and Thomas Richards, 2022).

With the objective of becoming a competent actress, I attended the workshop *Action and Intention in the Actor's Creative Process*, led by members of the *Workcenter Studio in Residence by Jerzy Grotowski and Thomas Richards*. The work focused on access to organic behavior (contact, impulse, intention, action, reaction) and on the difference between movement or activity and living

action/doing. It allowed the participants to approach the basic aspects of the Art as Vehicle's research in a practical way: interpretation, singing, artistic direction and dramaturgical elaboration:

To say that these workshops were intensive is an understatement. The first day, if we were lucky, we would be done around 11pm but then from the second day on we kept going and didn't go home until the last day of the workshop a few days later. So, we would usually start with these singing sessions for a couple of hours and then we would spend the rest of the day working on our acting proposals. We spent a lot of time writing the dramaturgy based on self-fiction to promote an appearance of truth in one's interpretation. We also developed action lines executed to the millimeter to characterize a lived experience (**Researcher's life story, 2019, included in her lecture performance**).

Indeed, the workshop was developed around two central activities: singing sessions based on songs of Afro-Caribbean tradition and work on individual acting proposals. The traditional songs had simple melodies with a call and response structure and explored the vibration of the voice, the awareness of space and following impulses. The work with this traditional musical repertoire also responded to a personal interest in the therapeutic potential of ancestral music, which is why I turned to Music Therapy, after briefly approaching Ethnomusicology many years back.

### **5.3.1.1 Songs of tradition**

Research based on traditional songs is the basis of the work in *Art as Vehicle*. It already began during the Theater of the Sources when Grotowski contacted the community of Saint Soleil of Haitian voodoo tradition through Maud Robart. With her he began a close collaboration that lasted until the last years of the Polish researcher. Initially, the songs are of Afro-Haitian origin and since the founding of the Workcenter the search has been extended to songs of Afro-Cuban, Afro-Caribbean tradition and from West Africa.

The approach to singing is gradual. They are first learned orally, without scores or recordings. Usually, the songs have a structure known as a question-answer that is repeated. The leader sings a phrase, and then the rest of the group repeats in a lower volume and in unison another different phrase in terms of melody and lyrics along with the leader. Beyond the meaning of the song, the melody and rhythm are precise and can activate energy spots in the organism. Indeed, each song is a tool that can help the organism to transform different energies, from a course quality to a subtler one (Theatre No Theatre and Thomas Richards, 2022):

For example, the leader begins and discovers that his hand is too contracted, the feet should not be so

close together, now up with the spine - yes, something descends in the breathing, something is more open – and, as he is dealing with his body, modulating it for ‘empty channeling’ the new group members are following, adjusting their bodies to catch what the leader is doing. (Richards, 2008, p. 47)

In fact, this work seemed to share some of the basic concepts of the AT such as *inhibition* and *direction*. As we have seen already, *Inhibition* in AT is understood as the action of removing the interferences that lead us to be less efficient and to waste useless energy in our psychophysical functioning. It also refers to stopping to not immediately react to any external stimulus in a conditioned way and thus giving yourself the opportunity to consciously choose a more appropriate option. Grotowski’s concept of *inhibition* refers to something similar. The actor must know what hinders him: his resistances, the lack of sincerity, the obstacles that his body places in his creative path and his customs. In terms of direction, the two disciplines share the will to unfold, to seek the freedom of the joints and at the same time rely on the physical support of the ground.

In fact, from the period of the *Poor Theater* emerged some training exercises that would become iconic of Grotowski’s *Teatr Laboratorium*: the so-called *plastic exercises*. *Plastic exercises* are very detailed and precise but at the same time seek an organicity within a structure. It is improvised with the movement of the different joints of the body in different directions. Spontaneity lies in the composition and rhythm of these details. What is sought is a psychophysical unblocking that Grotowski calls *body-memory* or *body-life*, which in AT and NRT would be the *embodied* reeducation of habitual patterns of use.

Moreover, much of the body exercises start from hatha-yoga which is given more dynamism. These are combined with acrobatic exercises that seek to transcend one’s own limits to free the actor’s body-memory. Grotowski is not looking for an athletic, muscularly developed body but flexible and available. In addition, the training aimed to develop awareness through listening, attention to the environment, conscious movement, and silence objectives shared, once again AT.

Some exercises are individual and personalized, responding to the needs of each while the rest are conducted with the whole group. The space is occupied evenly, and the traffic is fluid and constant in all directions except during the stops, which check the degree of attention of the participants. This same disposition is also found during the practice of the songs (Sais, 2015). Embodied experiences from the workshops such as exploring the *empty channeling*, vocal resonances, the interpreter’s

intentions, physical directions, and collective affective responses were consecutively reflected in my lecture performance:

I am calling the song, so it will hopefully manifest with her own energy, because I want this energy to be a part of me. And while I'm singing, I am exploring voice vibrations, and I may also discover some organic impulses. Like in AT, I am also working on the expansion of my structure, seeking freedom of the joints, and relying on the physical support of the ground. With the interaction of the whole group there would also be space awareness going on and if we keep singing the song on and on the increase of energy will be exponential (**Researcher's lecture performance, 2023**).

### 5.3.1.2 Action proposals

Action proposals are another of the central activities in *Art as a vehicle*. From a text and / or a song linked to the cultural tradition of the performer, a line of impulses and physical actions is developed that make up a precise and repeatable structure known as a score. The method of physical actions that Stanislavski's method of physical actions is a basic pillar of *Art as a vehicle*. This method shifts the focus of attention the actor put on emotions to directing him outward and therefore leads him to interact with the environment.

Physical action occurs as a reaction to an external stimulus. Grotowski resumes this line of research and gives it continuity through impulses. These consist of pre-actions that originate inside the body. The impulses are linked to the intention, which needs a certain muscular mobilization (Sais, 2015). In that regard, the external stimulus is anything from the surrounding medium and has an *affective* capacity.

Richards (2008) raises two opposing methodologies for tackling action proposals: Meyerhold and Stanislavski. From the formal and analytical composition of Meyerhold, it is intended to reach the organicity or spontaneity from the structure. But this route runs the risk of leading to empty, cold mechanics. Richards is more in favor of the second one. Stanislavski starts from the improvised associations of the actor to weave the formal structure. Thus, Richards (2005) breaks free from the debate established by Sociological theory about the dichotomy between structure and agency (Cloke and Johnston, 2005).



He gradually records new details and wonders about the circumstances (Where am I, With whom? What happens?) And about his reactions (What do I want? What do I do? For whom? Against whom? Why?). The danger here is to lose the details or mechanize them and *pump* or force the emotions (i.e., interfering with the breath) to regain the initial intensity. Therefore, it is essential to find a clear starting point and have a score of actions to recover all the right associations. The Meyerhold proposal was colleague A.R. choice as *Lecoq's* teacher. On the other hand, for me Stanislavski's approach worked better in an intuitive level and those questions he proposed would be later essential in my transformation as a vocal interpreter and for the development of my teaching practice on a regular basis:

Defining what the story was about, and the starting point was key to know how to represent and how to play with the verses, the weight of each word in the song, how we placed ourselves in space, the route we would take, always doing it in a way that we could explore personally but without forgetting that we had an audience listening to us (Student account D. J., 2021).

Additionally, during the first workshop, I wrote a first text based on self-fiction and worked on an acting proposal that included the interpretation of several traditional and non-traditional songs. The text was quite personal but it helped me to experience real emotions so I would be able to communicate them as an actress (see specific section *full-text dramaturgies* on the *Lecture Performance* chapter for the integral version of this first self-fiction text):

I had a poster of Jim Morrison in my room. I was in love with him. Jim was very familiar to me, I knew him from before, you know? He was my soul mate, and he wrote his songs for me, like letters, to communicate with me... Because I love the dead. I love Jim Morrison, my brother, my grandmother too. When she got sick with cancer, I told her that when she died, I would die with her, but in the end I stayed. I did not die with my grandmother, or with my brother.

He would have been one of those sensitive and intelligent guys that everyone falls in love with. He was so handsome! Someone else has his huge dark eyes because mum and dad gave them away when he left. My eyes are small, like a Chinese doll. As a child, one night I wished so hard to be like my Chinese Nancy doll that I finally got it. Now I'd rather be black. (Researcher's first self-fiction dramaturgy included in her lecture performance).

In working with the songs, the first person who sang it and the context in which he did it are recalled. That is, you want to discover the ancestor and the corporality associated with it. I participated in another workshop organized by the same teachers more focused on working with chants to explore the potential impact of their rhythmic and melodic qualities. A performance based on traditional songs

was also prepared where action, associations and interpretive intent were investigated.

During the second workshop I explored organic impulses and the corporality associated with my grandmother, who taught me an Arabic traditional song when I was a child. While singing I recreated her body, her weight, her voice, and her mood while singing in the kitchen with a high degree of detail:

But who is the person singing the song? If you? But if it's a song from your grandmother, is it still you? But if you are discovering in yourself your grandmother, through the impulses of your own body, then you are neither "you" nor your "grandmother who has sung," it is you exploring your grandmother singing. But maybe you go further to somewhere, to some time hard to imagine, where this song was first sung. This is the real traditional song, which is anonymous. (Richards, 2008, pp. 80-81).

Acting proposals sought to develop physical actions and intentions within a structure. There I discovered what Wolford & Schechner (1997) call the *safe partner*. Indeed, I wasn't acting for myself or the audience but for an ideal spectator so to speak that allowed me to reach inside so I could reveal my most personal experiences. Later on, I encouraged my students to find this ideal figure, which really enhanced the veracity of their interpretations.

Conclusively, these workshops had a profound impact on me both personally and professionally, changing my perception of the purpose of singing itself. I stopped looking for a merely aesthetic experience to try and achieve free communication of an *affective* response. To begin with, acting work is approached from a personal point of view to favor a believable interpretation. This leads the members to write their own texts and to endow their interpretations with vivid images and organic gestures. Moreover, *Art as Vehicle* has some fundamental similarities with AT.

Indeed, both pedagogies aimed for spatial awareness and the expansion of consciousness, which could be very useful applied to my group classes. In addition, the exploration of vocal resonances could be very interesting when it comes to improving students' vocal projection. Hence, it could be a helpful tool to implement AT in a group situation while at the same time complementing it in interpretation.

### 5.3.2 The emergence of transdisciplinarity

Intending to reflect this shift of perspective in the classroom, we practiced *songs of traditional* repertoire with the students. Their structure of call and response and their simple melodic lines was a great tool to foster disinhibition and group cohesion in a fun and non-threatening way. It also served to explore organic impulses, space awareness and voice resonances: *In the most conflicting moment of the song, after some instructions from Agnès I felt something inside me move and in that microsecond my voice took on a different color that I had never had the luxury of investigating before (Student account P. B., 2021).*

We also began working on a Capella songs focusing on the text's interpretation, the transition between text and song and the application of AT to release an embodied interpretation. I find very useful to practice songs without background music because it releases the interpretation from the tyranny of pulse and rhythm. Singing a Capella we can pause any time we want or just take the time that we need to interpret the lyrics of the song:

*I took the necessary time for each phrase, which I didn't do before because I was going too fast wanting to follow too much the melody already established in the original recording of the song. This made the verses not have the importance they really had and that the message that It was not clear what was being transmitted (Student account D.J., 2021).*

In video 10 we see a student interpreting a Capella song about longing for a missing family member symbolized by the empty chair. He puts his weight forward in a sitting “monkey” or mechanical advantage position that helps him to support his voice.



Figure 18: A Capella song. Source: the author (2022).

We can observe that the student is very spatially connected with the story he is interpreting, clearly being *affected* by the empty chair that symbolizes her grandmother. As his emotions build, he *attunes* his body, rising his torso and joining the palms of his hands, which decreases the tension in his left shoulder. That focuses the tone of his voice becoming more powerful and his breath management is quite efficient:

*I focused on the image of my grandmother, this gave me peace and that's when I calmed down and noticed the floor and use it as a support, let go of tensions and have enough energy to*

communicate what the song said for me. (Student account E. R., 2022)

Thus, a transdisciplinary practice started to emerge when I began to incorporate practices from *Art as Vehicle* in my regular teaching classes to shift my pedagogical approach towards interpretation, while at the same time, I kept creating interdisciplinary projects. Shortly after, I discovered *Gaga Dance* also through colleague S.E., who told me that Joaquin Phoenix, a reference actor of hers, had used the methodology to construct his dance movements in the film *Joker* (Philips, 2019). This methodology also shared some similarities with AT, so I adopted it to apply some of its principles to the group classes.

### 5.3.3 Encounter with Gaga Dance

*Gaga Dance* was created by the Israeli dancer Ohad Naharin, because of a back injury he suffered. He had been part of Martha Graham's company and has been director of the *Batsheva company* since 1990 (Cuesta, 2015). The name *Gaga* refers to the goal of seeking pleasure and freedom to avoid injury. With *Gaga Dance*, participants improvise movements based on images described by the teacher, focusing on body awareness of specific regions.

A floating sensation is cultivated since the body uses gravity as a force of energy. Participants are never completely released but available for movement (Gaga, 2018). The term *float*, for example links with AT's concept of anti-gravity mechanism, postural support, and free mobility (see further section on *Common principles emerging from Theatrical Anthropology shared by AT, Grotowski's Art as Vehicle, Lecoq and Gaga Dance*).

For this reason, *Gaga Dance* is a good methodology to practice AT directions, as acknowledged by a student:

With *Gaga Dance* I was able to become aware of my body and to improve certain things based on pleasure. (...) It is a very good way to warm up and wake up your body (Student account A.M., 2022).

I do not claim to practice *Gaga Dance* because I have never had any training in this method. However, I used some of its guidelines to apply AT principles in a group context. Since the musicality is sought in *Gaga Dance*' movements, it is a good exercise to work rhythmically, or even adding sounds in tune with the tonality of the background music. For example, I introduced a new exercise that was a group creation of choreographed movement and sound. This activity promoted disinhibition and

generalization of the principles of the AT (*inhibition* and conscious *direction*) in a playful way, since students are often less shy when it comes to dancing, and it is something that the vast majority like to do:

Normally I always sang very rigidly, since if I moved, I thought that the risk of going out of tune increased. Especially when we sang solos since the stress of singing alone was added. That rigidity made me force my larynx and strangle my voice. Over time, and after Agnès repeated it so much that it seemed like a mantra, I began to relax and move a bit when singing. Action improved the power and quality of my voice. Movement is not an enemy of sound, quite the opposite. Movement helps to place the voice, and the same happens in reverse (**Student account A. B., 2021**).

In video 11 we see three students presenting a choreography based on rhythmic patterns practiced in class. They start clapping to stress the beginning of each four-bar measure while they keep the beat with their feet. They illustrate rhythms with their movements, switching from quarter notes to eighth notes and a combination of both. They use their voices to count some of the rhythmic figures they are using and other times to reinforce their choreographed movements.

Then the students demonstrate another AT activity practiced in class in which a pair of them use each other's weight to get into a squatting position. We can also observe them often going into a *monkey* position. In fact, movement allowed students to think about AT directions (*Primary Control* and *Antagonistic Directions*) in action, bringing more support to their sounds (Carrington 2015; Cacciatore, Johnson & Cohen 2020): "I felt the movement driving the voice." (**Student account E.R., 2022**).

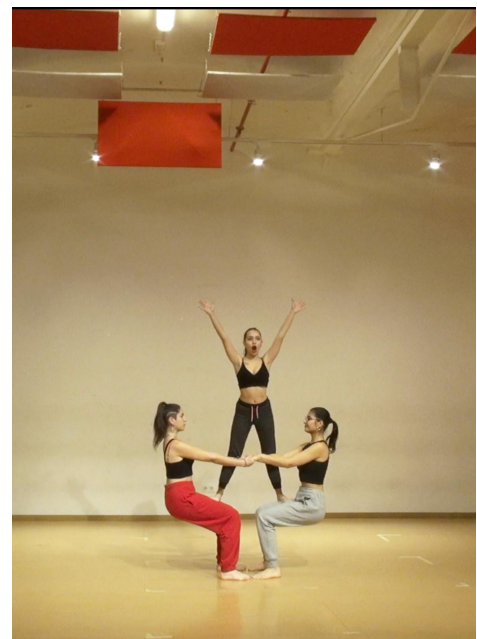


Figure 19: transdisciplinary choreography.  
Source: the author (2020)

In summary, these exercises provided the students with the chance to *embody* the synergy of sound and movement and collectively *entrain* their *affects* through the rhythmic pulse of the music. In addition, this practice allowed students to apply autonomous assimilation of AT in a pleasurable and playful way, encouraging disinhibition and at the same time stimulating their creativity:

Gaga Dance has been a good way to demonstrate that support is crucial (...) [It] has been a challenge, and that is why I now know that I need to focus on supporting the release of the joints to be able to have mobility and projection of the voice at the same time (...) but I've seen my own

evolution, and also that of my colleagues, who have done a great job (Student account M.B., 2020).

In summary, *Gaga Dance*, as well as *Art as Vehicle*, provided me with tools to develop a transdisciplinary practice of vocal training aim to interpretation. Furthermore, we can trace the connection between *Gaga Dance* and AT through François Delsarte, a father figure for Nahrin and Alexander, shared as well by Grotowski and Lecoq. Therefore, there is a significant convergence between AT and the other methodologies integrated into my transdisciplinary practice represented by Delsarte.

### 5.3.4 Delsarte: connecting Alexander, Grotowski, Barbal, Lecoq, and Naharin.

François Delsarte (France, 1811-1871) was a singer, professor of singing and declamation, who left a rich, complex, and versatile heritage of great importance for the performing arts of the twentieth century. According to Barba and Savarese (2005) he was the first in the 19th century to conduct in-depth research on movements, gestures, and expressions of the human body. Dramatic art and cinema had contradictory reactions to this teaching. Some considered it an extremely rigid and mechanical artistic practice while others saw it as the beginning of modernity.

F.M. Alexander (1869-1955) discovered a method of psychophysical reeducation that would allow him to overcome his chronic voice and respiratory problems. From then on, he devoted himself to developing and teaching his methodology. But according to Rickover (2023), F. M. was undoubtedly influenced by Delsarte's work. For example, his initial decision to use mirrors to discover what caused his vocal difficulties, comes directly from Delsarte's emphasis on using mirrors for self-discovery and improvement.

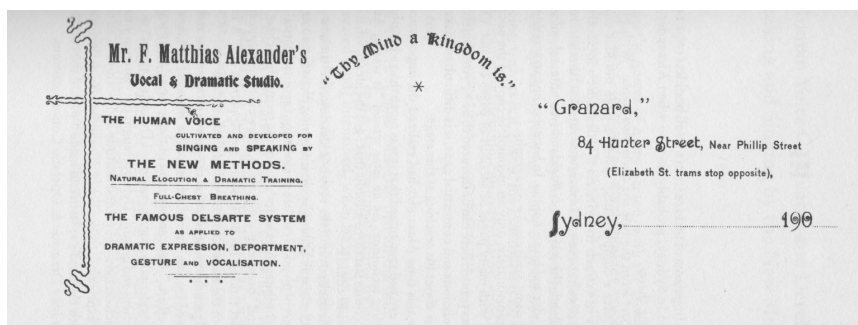


Figure 20: F.M. Alexander's letterhead. Source: Rickover (2023).



Delsarte’s influence reached Australia through books, magazines, and many performing arts teachers. Camille Delsarte, brother of Francois Delsarte, was a music teacher in Hobart, Tasmania. During his last years in Australia, F. M. Alexander advertised himself as a professor of the Delsarte system as part of his work on elucidation and respiratory development. According to Rickover (2023), the time between Alexander deciding how to solve his problem and the beginning of his career as a professional was no more than 18 months, and not of several years as FM explains in the autobiographical book *The Use of the Self*. In addition, Alexander's niece, Marjory Barlow, said that Alexander taught his method to his brother, A. R. Alexander, in six lessons, without using his hands.

Maybe Alexander's true genius was to solve his problem through the version of the Delsarte method to which he had access. But even more so in adding some new components in his teaching, especially what are called directions in AT and the use of his hands both to guide his students and to reinforce the ideas he wanted to convey.

On the other hand, Delsarte's legacy is much more extensive. The choreographer Rudolf Laban (1879-1958) was trained in Paris in the Delsarte system through Morel, a disciple of Delsarte. Dance theorist Fritz Böhme cites Delsarte as the inspiration for Emile Jacques-Dalcroze (1865-1950), the founding musician and pedagogue of Rhythmic, based on the musicality of the movement that influenced modern German and American dance.

The influence of Delsarte's work on the actor's training was amplified by the dancer Martha Graham (1894-1991), who studied dramatic gestures based on François Delsarte's system, and offered technical courses. of movement for actors in Hollywood and some of the members of the *Actors Studio* in New York (Barba and Savarese, 2005). Furthermore, Graham founded the *Batsheva Dance Company* that the father of *Gaga Dance*, Naharin is currently directing after previously joining the company in 1990 (Cuesta, 2015).

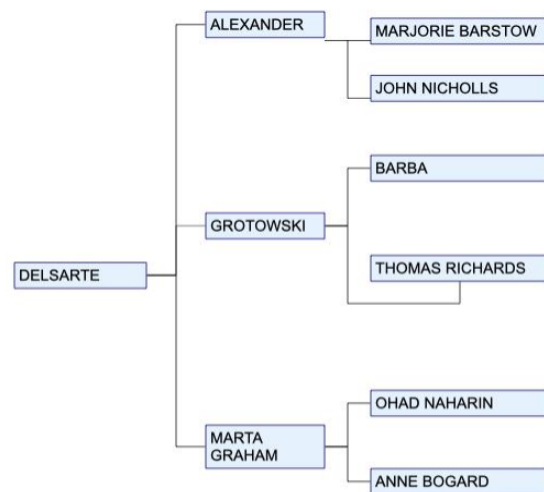


Figure 21: Delsarte's family tree. Source: the author (2023).

Mary Overlie (born January 15, 1946) was a choreographer, dancer, American theater artist, teacher, and author of the Six Viewpoints theater and dance technique, later developed by theater director Anne Bogart. Both Laban and Bogart are a benchmark for my colleague S.E. methodology. In

addition, Grotowski, considered one of the most influential theater directors of the s. XX, declared that the conception of the physical exercises of his Laboratory Theater was made from Delsarte. While acknowledging the method as a stereotyped formation he admitted to having stolen from Delsarte the introverted, extroversive, and neutral. The artist's mission is to unite the viewer's soul through art, the terrain where the two can interact. This goal also coincides with Grotowski, who states that theater cannot exist without the communion between actor and spectator. Art must fulfill the function of helping the spectator to transcend his limits and realize himself as a human being. (Waille, 2009).

On the other hand, Delsarte seems to share with Grotowski a great influence by the Eastern tradition. Indeed, some of the catholic concepts that Delsarte talks about seem to have affinities with other metaphysical systems, especially with those of traditional China:

I have studied all the important theatrical methods in Europe and other parts of the world. The most important for my purpose are Dullin's rhythmic exercises, Delsarte's research on extraversion and introversion reactions, Stanislavski's work on "physical actions," Meyerhold's biomechanical training, Vajtangov's synthesis. I was also particularly stimulated by the training techniques of Oriental theater, specifically the Beijing Opera, the Hindu Kathakali, the No Japan Theater (Grotowski, 1970, p.10, author's translation).

Apparently, there is no direct connection between Delsarte and Lecoq, but we know that the former was a foundational influence of Étienne Decroux, the father of the modern corporeal mime and Coupeau disciple just like Lecoq (Alaniz, 2014; Lizarraga Gomez, 2021; Lebheart, 2022).

On the other hand, following Delsarte's tread, we can also establish a convergence of AT, *Lecoq*, *Gaga Dance* and *Art as Vehicle*, emerging from the basic principles of Barba's *Theatrical Anthropology*. In fact, these principles also became tools to help me to further develop my transdisciplinary pedagogical approach to vocal interpretation.



### **5.3.5 Common principles emerging from Theatrical Anthropology shared by AT, Grotowski's Art as Vehicle, Lecoq and Gaga Dance.**

#### **5.3.5.1 Energy and dilatation**

*Energy and dilation* are one of the principles from *Theatrical Anthropology* shared by AT, *Art as Vehicle*, *Lecoq's* pedagogy and *Gaga Dance*. Barba and Savarese (2005) state that in everyday life we are generally governed by the law of minimum effort: maximum performance, minimum energy expenditure and that extra-everyday techniques seem to go in the opposite direction. However, AT's perspective is that even if we try to apply the law of minimum effort, we do the complete opposite because we are usually not aware of what we do. We don't realize the stress we are suffering because we do not register it. As it often is painful or at least annoying, we have no special interest in recording it. We try to ignore it, and thus we lose the kinesthetic record.

Barba states the same concept: "Everyday techniques are not conscious. We move, we sit, weigh, we embrace, we accept, we reject with gestures that we believe are natural and that are, conversely, culturally determined (Barba, 1983, p. 91, author's translation). So kinesthetic perception is essential to be able to stop our usual behavior. (Carrington, 2015):

(...) The oriental actor or the European classical dance assumes positions that seem to interfere with his freedom of action, moving away from the daily technique of the body to use another based on dubious artificiality and in a waste of energy. In addition, the actor, through a long practice and continuous training, posts this inconsistency in a process of innervation, develops new neuromuscular reflexes that lead to a new body culture, a new coherence that characterizes the extra-everyday technique (Barba, 1983, p.58, author's translation).

He defines energy as "the mobilization of our physical, mental, intellectual forces, at the moment when they face a task, a problem, an obstacle" (Barba 1983, p. 58). Similarly, in Bali, kinesthetic learning takes place with the teacher moving the young student's body, shaping, and giving the flow of the direction of movement (Zarrilli, 1995). Often, in the West, we do not consciously separate everyday behavior from the actor's extra-everyday techniques. In India, on the other hand, they are divided into two concepts: *lokadharmi*, which refers to the behavior of ordinary people (everyday) and *natyadharmi*, that is, human behavior in dance (extra-every day). In Bali it is said that the main quality of an actor is *tahan*, that is, the ability to resist. In China, the same concept is known as kung-fu.

In Japan, viewers appreciate a good performance with the phrase, “You’re tired” because the performer hasn’t saved energy during the show. For instance, within the Nô Japanese theater tradition, energy can be translated as *ki-ai*: deep agreement of the spirit. In contrast, when a Western performer wants to look energetic, he moves at high speed across the stage, using a lot of muscle strength. The oriental actor will get tired much more practically without having to move.

According to John Nicholls, AT teacher, our daily habits lead us to consume more energy than necessary due to unconscious patterns of excessive stress thus harming the outcome of our actions (Nicholls, 1991). Alexander discovered that neither words nor exercises were enough to stimulate the real change in our deeper habits. Consequently, he developed an individualized manual work method, in which the teacher helps the student to reorganize his usual neuromuscular patterns, with the help of a subtle manual contact and the necessary verbal instructions (Gutman and Argemí, 2022). In the following statements we can acknowledge how important is individual instruction for students: [Individual lessons] allowed me to experience aspects that I hadn't been able to experience so intensely in class (Student account J.P., 2019).

The accounts state the need for private instruction to *embody* the notions given in a group situation: “I was able to put into practice everything I had been trying to assimilate in the group classes (Student account L.R., 2021).” To establish an AT solid foundation *affects* organic processes such as breathing:

[Individual AT lessons] have taught me a series of habits that I will keep forever.

I didn't need to improve the posture but the support, the directionality, the expansion, and the breathing (...) thanks to the seminar and the classes, the relationship between these elements is already established and internalized. My purpose is to keep working on it constantly (Student account A.C., 2021).

AT shares the same goal as *energy and dilatation* in establishing new connections at the neuromuscular level to re-educate our kinesthetic sense. Thus, the systems of balance, posture, control of muscle tension and our attitude and mental state are all connected (Gutman and Argemí, 2022).

### 5.3.5.2 Opposition and poise

Barba defines the principle of *opposition and poise* as the following concept:

We can start from the basic opposition that determines our biological presence: the one between

our weight that takes us down and the spine that pushes us up and keeps us erect (...). But just as the actor begins to shift his balance, to make him precarious, a whole series of other oppositions arise from the basic weight / spine opposition. It is these different oppositions between different parts of the body that transform their mass into energy, making the body alive (Barba 1983, p. 58).

In the Kabuki tradition of Japan, an actor is said to have energy when he has *koshi*, i.e., hips. In everyday life, our pelvis moves with our legs. In the Japanese theater Kabuki and Nô on the other hand, the pelvis should form a block with the trunk. You must move forward as if someone is holding you by the pelvis. In this case, “to overcome resistance the torso is forced to lean slightly forward, the knees bend, the feet press against the ground and slide instead of rising as in a normal step” (Barba and Savarese 2005, p.15).

In the Japanese Nô theater tradition, the actor must imagine that above him there is an iron circle that attracts him upwards and against which it is necessary to make a resistance to keep his feet on the ground. The Japanese term that designates these opposing forces is *hippari hai*. In the actor's body the *hippari hai* takes place between the upper and lower part and between the front and the back. (Barbara and Savarese, 2005)

Katsuko Azuma, a Japanese dancer from Buyo, explains that her stage presence can be defined as a center of gravity that lies right in the middle of a line from the navel to the coccyx. Murdock (2015) states that the release of the lower abdominal muscles has a direct connection to the pelvic floor; otherwise, the diaphragm cannot be completely relaxed. Think about directing the inhalation towards the ilio-sacral joint, (where the spine and pelvis come together) and thinking about releasing and widening this joint ensures that the diaphragm is fully released.

Similarly, in Gaga Dance there is specific terminology for bodily functions that are activated during practice. For instance, *Biba* means moving the body away from the sitting bones, creating more space and freedom at the bottom of the spine. *Tashi* refers to moving with feet on the ground, and *Pika* means activating the point right below the pubic bone.

Moreover, I Wayan Lendra, an actor and traditional Balinese dancer, was one of the participants in the Objective Drama project led by Grotowski, and he drew some parallels between Balinese practice and that of Grotowski (Zarrilli, 1995). He described a basic or primary position shared by each other: right foot, parallel feet, bent knees, head stretched forward, head and torso alignment, pelvis tilted forward, shoulders relaxed, panoramic view, feeling of lightness and availability, alert. Wayan

Lendra also explains that Grotowski was interested in activating the reptilian brain, the connection between the spinal cord and the brainstem (Zarrilli, 1995).

This is a concept that the AT also refers to. The dynamic relationship between the head, neck and torso is called *primary control*, which conditions our level of functioning and our overall coordination (Gelb, 1987). This principle is mirrored in the position of mechanical advantage known in AT as *monkey*. In this procedure, the parts of the body move away from each other so that the muscles can regain elasticity and our body can stretch. It is a vertical position in which the feet are separated and resting on the floor, the knees bent pointing forward and outward, away from the pelvis, the torso tilted forward with the head moving away from the pelvis as well, shoulders away from each other, and eyes active and unfolded (Grennell, 2002):

I have better understood that the pelvis is separated from the legs, that the trunk and the pelvis are two different pieces, that you have to think that the arm does not start from the shoulder, but from the middle of the back, like big and long wings ; you have to think that the head is very far from the feet, leave the cervical vertebrae free and relaxed, like the pelvis (...) that the knees are very far from the pelvis, and suddenly they open a little outward and completely relaxed (Student personal account A.S., 2018).

Professor George Coghill saw connections between the AT and his own work in biology and comparative anatomy on the development of movement patterns in vertebrate creatures: the movement of everything the body precedes the ability to move a limb (Nicholls, 1991). Also converging with the AT is the notion of an antigravity mechanism. When neuromuscular coordination works without interferences we are actively and intentionally directing our postural support system to work to its full potential. This conscious direction causes the body's antigravity response, its inherent ability to respond to the force of gravity, with a full upward expansion (Gutman and Argermí, 2022).

For example, with first-year students and colleague A.R. we produced a staged creation based on the piece *Einstein on the beach* by Philip Glass which was to be premiered in Girona during the 2020 edition of the festival *Temps de Flors*. The festival was canceled due to the pandemic crisis and the performance could not be shown. It was a transversal work with A.R. in which a choreography and a dramaturgy were created to accompany fragments of the work. It was certainly an ambitious project for several reasons:



the movement, if there was no rhythm, it was impossible to perceive what we were singing (Student personal account J.C., 2020).



Figure 23: Einstein on the beach. Source: the author (2020).

In video 12 we can see a rehearsal of the first movement of the staged creation. There are still some out of tune issues and students because students are concentrated in learning the choreography, but it is the only audiovisual testimony since it never got premiered. Note that this is only one of the three groups that were going to be on stage.

### 5.3.5.3 Omission and expressiveness

The principle of *omission and expressiveness* also bears some convergence with the other above-mentioned disciplines. It affirms that performers must abandon their own automatisms before representing something else. Grotowski's concept of *negative path* refers to a similar concept. The negative path is not a collection of techniques but the destruction of obstacles (Grotowski, 1970), as is the *economy of movement* generated by Lecoq's Neutral Mask (Salvatierra, 2006):

Ours is a negative path, not a collection of techniques, but the destruction of obstacles. [...] concentration, confidence, extreme attitude and almost even the disappearance of the actor in his profession, is not voluntary. The necessary mental state is a passive disposition to play an active role, state in the which does not “want to do something”, but rather in which one resigns oneself not to do it (Grotowski 1970, p.11).

Thus, the actor must start by doing nothing and being silent to recognize and deactivate psychophysical interference. (Wolford and Schechner, 1997). As Sais says (2019), “The negative

path is conceived, therefore, as a way of eliminating the resistance and obstacles that prevent the actor from reaching the total act". (p.172). We can also find similarities between the *negative path*, AT's *inhibition*, and *Lecoq's Neutral Mask*:

Because when he knows the balance, the actor expresses much better the imbalances of the characters or the conflicts (...) For those who, in life, conflict with themselves, with their own body, the neutral mask helps them find a foothold where they can breathe freely (Lecoq, 2007, p.63).

The Neutral Mask amplifies movements and progressively essentializes actions, in what Lecoq calls the *economy of movement*: "One enters the neutral mask as in a character, with the difference that here there is no character but a neutral generic being" (Lecoq, 2007, p62). The actor feels the importance and significance of each of his movements and learns when it is the right move (Salvatierra, 2006).

Additionally, Richards describes the process of working with *songs of tradition* as a specific knowledge of how to maintain the body and how to allow the songs to let the body come to life and the impulses of the body to go with the song. To discover for instance, what is blocking the way a person stands (Wolford and Schechner, 1997). Likewise, AT students learn to do the same thing:

All these body or physical exercises that we have been doing during this first section of the subject have helped me to start unblocking my body (...) before starting the course I had the mobility of the trunk and the joints quite blocked (...) One of the habits that helped me the most was to look in the mirror to see what posture I took when singing, performing... (Student account B.S., 2021).

There is a level in which the actor is fully present but does not represent anything on stage, if any, his absence. We could call it a pre-expressive state. It is not about illustrating, about proving. The performer cannot represent what he is but what he wants to show and for this he must abandon his own automatisms. (Barba and Savarese, 2005). This idea seems to share one of the basic concepts of AT such as *inhibition*, which refers to stopping by not reacting immediately to any external stimulus in a conditioned way and thus giving oneself the opportunity to consciously choose a more appropriate option (Carrington 2015):

One of the most important lessons I have learned throughout the course is the ability to react to a difficulty with absolute normality and calmness. I have learned to take a more positive approach to not doing everything right the first time and to give myself the luxury of



researching myself and being patient (Student account P.B., 2021).

These student accounts state the importance of give us the time we need to *inhibit* an automatic response and to *refrain* this strategy over time:

Although the evolution of learning during the course has been remarkable, the objectives that I initially established have not been achieved, since [my bad habits] have not been left behind. The objectives, however, were not realistic, because it is very difficult to abandon these problems in such a short period of time. However, it should be noted that there has been an awareness of bad habits and how to change them. In other words: the learning has only just begun and there is still a long way to go, but now the evolution, like Alexander, will take place in solitude and without accompaniment to guide this improvement. On the other hand, it is necessary to say that with the means and knowledge provided you can still evolve remarkably (Student account L. G., 2020).

In the book *The Use of the Self*, Alexander (1995) describes an experiment to practice *inhibition*: he raises three options for the stimulus of reciting a text: stopping the initial response and then not reciting it, reciting it, or doing something completely different. Grotowski's next statement suggests he used Alexander's experiment: "One may not say the text at all or may 'recite 'it as a quotation (Wolford and Schechner, 1997, p.56). I have myself often used this experiment with first-year students to teach them to *inhibit* an alarm response right before a performance. Indeed, it is a useful tool to control performance anxiety:

The first time I sang, I stood in front of my colleagues, and I just observed how I felt internally in that situation. I had never taken the time to think about what stirred inside me when I was in front of the public and what I felt. I got nervous so, instead of singing, I raised an arm and sat back in the chair. Then I made a second attempt and this time I did sing (Student account M. J., 2021).

In summary, the basic principles of *Theatrical Anthropology*, emerging from AT, *Lecoq's* pedagogy, *Gaga Dance* and *Art as Vehicle*, became tools to enhance the development of my transdisciplinary pedagogical approach for vocal interpretation.



### 5.3.6 Coexisting interdisciplinarity and transdisciplinarity in staged

#### creations

From September 2018 to June 2019, I produced staged creations of coexisting interdisciplinary and transdisciplinary nature. *Lecoq* and AT principles, in addition to *Art as Vehicle* practices, were present in the next joint creations with colleague A.R. We had been working more hours together with A.R, since S.E. had left the support group and it helped us get to know our methodologies better.

For example, *El fluir del riu* was based on an audiovisual creation by the visual artist Pere Puigvert. It showed video recordings from different points of the Fluvià river in Catalonia, sometimes faster, sometimes more serene, and often we could also observe the ecosystem that surrounded it. The audiovisual was of great beauty and conveyed a lot of serenity. Pere is a professor of Multimedia at ERAM and I wanted to establish other channels of transversal collaboration between teachers of both degrees (Performing Arts and Audiovisual/Multimedia) so I thought this could be a good opportunity.

I showed the audiovisual to my students and we used it as a starting point for a collective creation of movement and sound. Then we developed a proposal for each of the three groups. Each proposal had a choreographed part that students had prepared in pairs or groups of three and another group improvised based on listening and interaction. I used elements of the practice of *Songs of Tradition* that I have learned with the *Art as Vehicle*



Figure 24: *El fluir del riu*. Source: the author (2018).

workshops, such as the conception of the theatrical space and the interaction between the leader and the group.

In video 13 we observe how choreographies followed each other and occupied the central space of the stage while the periphery gave focus to the main action, fed it and interacted with it. At the same time, the members of the periphery also interact with each other and the actions, both main and secondary, are not static but are in constant motion, like a river of collective *affects*. The transitions between choreographic actions were equally organic and fluid. The sounds were coordinated with the movements and wanted to reproduce the river and the elements that surrounded it as well as the dynamics that generated the flows of greater and lesser intensity. Students included in their choreographies many *mechanical advantage positions*, aiming for an *attunement* of their bodies with

kinesthetic intelligence. Moreover, movements were executed searching for an *economy of movement, inhibiting* their habitual patterns of use.

We presented the result of the creations at the *Ateneu de la Coma Cros*, the building that houses ERAM and other entities in Salt. I invited Pere Puigvert to the presentation and asked him to record it on video. The proposals intrigue and surprise him, and the second year attending students emphasized the ability to listen and the cohesion of the performing groups. However, there was a difference of opinion between the participating students, and some were more satisfied than others regarding the result.

The conclusion that A.R. and I drew from it was that it had been a good class exercise, but we decided to narrow it down the following year. The proposal was not very specific, and first graders have few resources when it comes to creating and improvising. On the other hand, we decided that it was not worth presenting it at the *Ateneu*, since the influx of external audiences was not great, and it had been difficult for us to adapt to a space other than the classroom where the proposals had been created.

The next joint creation was based on *El prefaci faci'l fàcil*, a poem by Enric Casasses. The students learned it, and each created a character based on the meaning they found in the verses. The poem has a surrealist style that is open to multiple interpretations. The students worked with A.R. according to the *Lecoq's* methodology to create characters in exercises based on observation, improvisation, and characterization. Taking advantage of the rhythmic quality of the poem, A.R. and I produced a choral creation where students expressed, listened, and interacted again.

We included repetitions, tempo changes and individual, small group and choral performances. Regarding vocal technique, students had to modulate their voices to these different dynamics, projecting sounds from *piano* to *forte* with the help of their *primary control* and *antagonistic directions*. Some of their replicas were quite fast paced so the use of their breathing mechanisms also had to be efficient as we see in video 14.

As a presentation for that year's work, I also staged the songs that each student had been working on individually during the first term. The presentation consisted of two parts. In the first, I continued to explore the vocal interpretation approach based on the practice of *Art as Vehicle*: the students performed an a cappella song attentive to the organic impulses that arise from the emotional connection with the story. A.R. and I have guided the interventions, some of which were individual while others were musical dialogues where the protagonists establish physical contact and move at

the same time. In the second, the interpretations interacted and overlapped in the chair exercise that I learned and developed with colleague S.E. a few years back (see video 15 and the above-mentioned section *Opportunity* on chapter *First movement: from disciplinarity to interdisciplinarity*).

We presented the proposal in our classroom, and we invited teachers and students from ERAM. The influx was massive and the result more satisfactory than with the previous proposal. It was exhibited in the school's premises as a first-year project and a great number of older students from the degree of Performing Arts and from Audiovisuals



Figure 25: incorporation of the chairs exercise. Source: the author (2019).

as well were able to attend due to external logistics. I considered it a positive initiative for the students because it helped them perform in front of a critical audience. I also think it's good that we teachers show what we have been working on during the course of the year.

Even so, a part of the audience did not seem to understand that what we were showing them was a learning process that was not oriented towards finding a result. For the coming year I tried to show an even more structured work to improve not only the process but also the result that derives from it. At the same time, I understood that it is important to explain in more detail to the viewers the process we followed so that they could decodify what we show them. The audience could easily get lost in the interdisciplinarity of our proposal.

### **5.3.7 The end of interdisciplinarity: Method as Strategy**

In September 2019, the individual sessions were canceled due to logistical and pedagogical issues imposed by the school. In this sense, I asked the dean for the possibility of offering individual AT outside school hours as a seminar, and his answer was very discouraging. During the first meeting we had, he told me that my class was not a place for therapy and that devoting a few individual sessions to the Alexander Technique was useless now that he himself had started receiving lessons from another teacher and he was more familiar with the work. He asked me to be more expeditious with the methodology and to give students more technical tools that could be used faster.

In our subsequent meeting, I refuted these claims but did not find him very receptive to my arguments. I explained that AT was not a therapy but a neuromuscular re-education. I reminded him that if I insisted on teaching this technique it was because, having received vocal training from schools as prestigious as Berklee, Liceu Conservatorium, and other jazz Schools such as l'Aula and El Taller de Músics in Barcelona, I considered AT to be the best option for in depth voice training. Following the pedagogical line of other first-year teachers such as S. and A., this methodology was useful to clean harmful habits for the students and thus provide them with more versatility.

I also argued that the futility of receiving a few individual sessions was relative. Although it is generally considered that to acquire a certain improvement at a kinesthetic level, 20 sessions were needed, in my experience, shared by most AT teachers I know, the three years of intensive training we receive are not a guarantee of success in this regard either. For me the most important thing in any case was to start moving in the right direction because this re-education will last a lifetime. I explained to him that in class we worked on activities aimed at applying AT in a group context and that these experiences would be reinforced if there was individual work in parallel.

The dean's response to my arguments was that he thought he understood what I was trying to achieve but that it was very difficult. Therefore, I saw no alternative but to follow his guidelines. That was also the end of my transversal collaboration with colleagues S. and A. since there was no need for assistance while I was teaching individual Alexander Technique **(Researcher's life story, 2019)**.

That meant the end of interdisciplinary projects since the presence in class of my colleagues was no longer needed. That circumstance naturally forced me to change my approach that had already been shifting towards transdisciplinary. Nowadays, the transdisciplinary perspective is much practiced and used to face the challenges of our complex world. Thus, disciplines multiply and become more and more specialized, which in turn makes very difficult any communication between them. We need transdisciplinarity to complement classical knowledge, looking for different levels of reality by disciplinary research. To achieve this kind of research we need not to censor our experiences, representations, descriptions, images, and formulations because there are several levels of perception as well.

The transdisciplinary attitude has three main futures: rigor, openness, and tolerance. Openness brings

acceptance of the unknown and unforeseeable. Therefore, it rejects any dogma, ideology, and closed system of thought. Tolerance is important because we accept there are other ideas and realities opposed to ours. In Nicolescu's words: "when the perspective of the world changes, the world changes" (Nicolescu, 2002, p. 55). Along these lines, Morin (1999) affirms that paradigm plays an essential role in any theory, doctrine, or ideology. It is unconscious but irrigates conscious thought, controls it.

For instance, the Cartesian paradigm, still very much alive, separates the subject from the object. We have no structure to include new realities because they don't fit the security of our own theories, and until the middle of the 20th century, most sciences privileged the knowledge of its parts over the knowledge of a whole. Thus, given the need for a new paradigm, a new methodology is needed to be able to represent this reality. In agreement with Morin (1999), it is essential to advocate for a transdisciplinary education to solve contemporary problems. That is, looking beyond and between disciplines themselves.

Moreover, *strategy* must overrule the *program*. The *program* institutes a sequence of actions that must be performed without variation in a stable environment; but as soon as the external conditions vary, the *program* fails. Instead, the *strategy* reacts by examining first the probable situations in each environment. This environment must change as soon as obstacles and opportunities come along. We can use short programmed sequences, but strategy should make frequent compromises.

In agreement with Morin (1999), my pedagogical practice ended up being transdisciplinary, although it started focusing on one discipline, AT, and shifted to interdisciplinarity because of the restrictions and the encounters abovementioned of *Theatrical Anthropology*, *Gaga Dance*, *Lecoq's* pedagogy, *Art as Vehicle* and Marjorie Barstow's approach on AT in a group context. This transformation was a crossover between voice training and acting with the technique at the service of interpretation.

The end of individual AT was a restriction that offered the opportunity to develop individualized monitoring of the students in action, in a reduced group context in the manner of Marjorie Barstow, a first-generation AT teacher. Would I have attained the same result if I had not had yet another restricting circumstance?

### 5.3.8 Encounter with Marjorie Barstow and the Mirror Neuron

#### System



Figure 26: Marjorie Barstow. Source: Rickover (2013).

Marjorie Barstow (Lincoln, Nebraska, 1899-1995) was the first person to graduate from the first FM Alexander training course in 1933. After working as an assistant to AR Alexander, FM Alexander's brother, in Boston and New York. York in the 1930s, returned to Lincoln, Nebraska. Like most teachers of his generation, she began giving individual classes. Decades later he received a call to give a workshop to a group of about twenty actors and agreed despite being aware that he had never worked before in those circumstances.

Despite being anathema to many of AT teachers, she continued to work individually but in a group context. Over the next 20 years he attracted thousands of students to his workshops both in Lincoln and around the world with his unique approach. She continued to teach until shortly before his death at the age of 95. (Rickover, 2013).

Individual classes have been the traditional way of teaching AT, except the training schools. When F. M. Alexander founded his infant school, he gave group classes but as a rule both he and his brother A. R taught individually. This option seems reasonable, as the student receives the full attention of the teacher, and it is understandable that some students prefer to acknowledge their bad habits in private. On the other hand, in a group it becomes clear that we all have bad habits, and we can observe our own reflections on other people.

Just as Alexander used mirrors to have a more objective view of their use, other students can mirror us. Marjorie tried to get her students to think for themselves and find their own answers and in fact she observed that students seemed to learn better in a group context than individually. (Conable, 2016). Indeed, just as Alexander used mirrors to have a more objective view of his use, other students can mirror us.

According to Iacoboni (2009), cognitive models of imitation like mimicry and empathy share some similarities with recent empirical findings from neuroscience. Neural mirroring promotes social behavior by understanding each other's minds. Rizzolatti & Craighero (2004) explain that the Mirror-Neuron System, part of the neurophysiological mechanism, seems to be a key element in both action

understanding and imitation.

The Mirror-Neuron System was first discovered in area F5 of monkey's premotor cortex, which activates both when the monkey does an action or observes another monkey or human doing a similar thing. Each time an action is observed, neurons are activated in the observer's premotor cortex. In this manner, the mirror system changes visual information into knowledge. There is evidence from neurophysiological and brain-imaging experiments that prove indirectly that a mirror-neuron system also exists in humans (Rizzolatti & Craighero, 2004).

When an observer sees a motor event like his motor repertoire, he is inclined to repeat it. As a matter of fact, the greater the similarity the stronger the inclination is. In fact, we expect to feel some effects when we perform certain actions. That is why it is possible to trigger the representation of the action just by thinking about the objective. That way, learning the non-representational way is only possible through a body that detects a relationship between the body and the forces and intensities experienced by it. Thus, the body is transformed by this *refrain* of forces, that is, an *affect* transmission between bodies that provokes a neurological and biochemical *becoming* (Brennan, 2004; Deleuze and Guatari 2004; Gregg and Seighworth, 2010; Boyd and Edwardes, 2019).

The Mirror-Neuron System would explain how as AT teachers we are able to influence the neurophysiological mechanism of our students only through our own psychophysical use in addition to the combination of subtle manual accompaniment and verbal instructions. AT also allows to remove undesirable effects by controlling the automatic reactions of their nervous system. Thus, decreasing the level of stress on the individual.

In the video *Alexander Technique with Marjorie Barstow in Sydney* (Alextech1940, 2011) we can see Marjorie Barstow teaching a wide variety of students engaged in very diverse activities in front of the group, who observes and listens to the reflections that Marjorie directs to the student. Sometimes both Marjorie and the rest of the workshop participants interact with each other. Likewise, we can observe in some cases Marjorie working very briefly with different students.

Barstow emphasized the process, in the manner of Alexander's own discovery. Thus, from the first moment the responsibility for one's own learning remained with the student himself:

It was a fantastic experience to watch Marj work with people. She spent much of each class trying to see what Marj saw about using someone else, how that person perceived herself, and how both Marj and the student worked together to make positive changes. Marj made sure to



find out what each of us was thinking as we moved. (Conable, 2016, p. 8)

She tried to get her students to think for themselves and find their own answers (Conable, 2016):

As Marj herself has told us so many times, the Alexander Technique is a self-help program (...) It's much easier to go to a teacher and "take care of you" for a while, to feel better momentarily, and then look for more when the effects of the new kinesthetic experience wear out. But really learning to make changes yourself ... (Id, p. 7)

My approach with students had the same aim as reflected by the following student testimonies that state the importance of autonomous work:

Possibly what helped me the most was not the classes. There I probably dedicated myself to retaining exercises and concepts, but the practical part was small and very direct, therefore, I didn't give myself time to experiment and see what helped me. Where I carried out the practice was in everyday life [...] At this moment, I was beginning to be aware that the conscious direction towards the correct re-education of my organism seemed confusing and wrong, but I knew it was the right one, even if it seemed so unfamiliar [...]. In short, during the day-to-day I had to practice and think about activity so that reason would dominate to achieve conscious direction (**Student personal account P.C., 2017**).

This autonomous works assists in the generalization of AT principles to daily activities such as managing the breathing mechanism in a conversation:

With these classes I have noticed an incredible evolution, I control my breathing. That is, I don't suffocate as much anymore, and I have learned to know it better. From my conscience, in my day to day I pay attention to how I am speaking, how I breathe, how I feel, how I lie down, how I hold a weight, etc. These are questions that without even wanting them, I ask myself automatically, since my body realizes that there are tensions that can be avoided, since there is the possibility of tending to something healthier (**Student personal account A. S., 2018**).

Or reeducating the postural support while studying being sited in a chair:

To incorporate it into the body [Alexander Technique] it is very important to do it every day, hence the personal and self-reflective discovery [...]. As I watched myself, I noticed that when I studied, my shoulders were always tense and raised, my jaw was closed and narrow, and the upper part of my legs was like a load attached to my pelvis. From here I decided to lie on the



ground and perform the technique before studying. By changing this routine, I gained concentration even though I did not lift this muscle resistance (**Student account F.S., 2019**).

The accounts also insisted in the importance of consistency to achieve kinesthetic reeducation:

This technique is a very powerful discovery. It is necessary to take absolute consistency to be able to integrate the technique and its real usefulness, for this reason it is necessary to follow a constant and daily training, as individually as possible. It is a rediscovery of your being, internal connection with yourself and your structure. The only thing the teacher can do is accompany you through your process and advise you. All these statements, I observed them too late (**Student account F.S., 2019**).

In summary, a significant number of students reflected in their accounts that consistency of autonomous work was essential to generalize AT principles to their daily activities. In this regard, the task imposed on my students to write a personal account was a very helpful meta cognitive reflection documenting the process of assimilating my teaching:

The task of having to write a diary about our experience in each class and during the other days that we didn't have one, has helped me to start being aware of a process, which I have started consciously and unconsciously, to improve the placement of the whole body and thus preserve the health of my vocal instrument (**Student account B.S., 2021**).

It also offered me an external reference regarding their progress, beyond what I could observe, allowing me to adjust my pedagogical approach to improve it. Furthermore, Barstow spent much less time per student than is traditionally done in an individual class (30 to 45 minutes), in the manner of a homeopathic dose:

The changes facilitated by a good Alexander teacher, though small in themselves, are often so profoundly radical that they can only be assimilated in small doses. Great dramatic changes often lead to resultadism, fixation, and confusion (Conable, 2016, p. 33).

Marj headed for the circle of about twelve people, spending far less time with each of them than he was used to seeing in an Alexander teacher. It seemed like I spent enough time with each person to get it up and running. When it was my turn, he stood behind me and put his hands on my head / neck. He spent about thirty seconds with me and for the second time in my life I felt like “the person who had always wanted to be. (Id., p.2)

In this way, Barstow gave the student the opportunity to assimilate the experience and not saturate it. The use of manual contact was also limited to a quick assessment of their overall muscle tone and psychophysical organization.

The intention was to offer individualized attention in a group context, practicing the AT in the manner of Marjorie Barstow. Although working in pairs facilitates this type of work, the time I could dedicate to these classroom exercises was extremely limited: “Most of the times I felt frustrated for not being able to fully understand how to practice [directed activities] but the feeling disappeared when the teacher had the time to assist us individually (Student personal account, A.M., 2020). Therefore, I implemented several *Action Research* strategies to promote the generalization and autonomy of AT in a group.

Barstow thought that the technique favored a way of moving and not a fixed position. Similarly, the warm-ups and directed activities I proposed at the beginning of class were aimed at making up for the lack of individual AT instruction. In addition to basic AT procedures such as the *semi-supine* and the *monkey*, we practiced a series of *Dart sequences*, designed to explore a baby's basic motor development stages, and we systematically repeated them to help students assimilate them:

I would like to highlight the exercise of the *birth of a fetus*, of all the ones we have been working on, because it was the most interesting and the one that allowed the further evolution for me (...) To be able to control each movement, required the precision of both the head, the spine and the pelvis (Student personal account, M. F., 2020).

These accounts reflect how students applied *Dart procedures* practiced in class to daily activities such as sitting in front of the computer:

It has been very effective at times when I had to sit for a long time in a chair in front of the computer and I was starting to feel burdened. It was at these moments that I sat on the skis, my legs at a 90-degree angle, my arms relaxed and once I was in this position, I proceeded to make the downward movement with my head as if we were following a point that moves through our body, which go forward and do the same again and in reverse.

By doing this we work the 4 undulations that the spine must end up achieving a better placement and well-being, without so much possible cervical and lumbar discomfort. The good thing about this exercise is that if you don't have a lot of space to do it, the movement can be less marked but always concrete and precise to make the movement well and still be

effective. Personally, it is one of the exercises that I have used the most and that has helped me because I spend many hours in front of the computer. **(D. J. student account, 2021.)**

or acting on stage:

An activity that helped me a little more to understand this technique was the rotational movements of the pelvis or gaze. With the turn of the head/look I realized the importance of this, not only daily but also on stage (...) It worked very well for me, I let my body go by concentrating on the tensions caused by it **(Student account F.S., 2019).**

I introduced small variations and drew a progression that ended with a comprehensive warm-up that students stated was very useful in terms of understanding my methodology: “If I hadn't done the warm-up and I hadn't prepared for the second exam I don't think I would have personally fully understood the method” **(Student account, A.L., 2021).**

The embodiment of my teaching approach: “[the individual warm-up was] a very interesting activity, as you put into action all the knowledge you had learned in the first part of the course, you find out if you are applying this knowledge well” **(Student account M. P., 2021).**

The general awareness of their body map:

Until that moment I hadn't thought about using all the parts of my body, or becoming aware of my bones, muscles, and my posture in general. My feeling has been of a considerable improvement because of putting all this into practice. Without a doubt it is a key point currently, which I have incorporated when singing, acting, or simply speaking. It must be said that the warm-ups we did at the beginning of each class helped me a lot to remember all this and put it into practice **(Student account L. R., 2021).**

The application and *embodiment* of theoretical concepts:

This practice helped me to understand more deeply the theoretical part of the subject. In addition, I realized that every time my classmates presented a warm-up I could decide in my brain "we will use this exercise to expand us, the antagonistic directions...» I dictated the functioning of the exercise I was carrying out. Apart from that, I also noticed mistakes that my colleagues made **(Student account A. L., 2021).**

in a practical manner:

The fact that the classes are more practical, and dynamic has made it easier for me to pay attention.

In addition, during the warm-up, we went deeper with the Alexander Technique and were able to understand the effects it had on our bodies. On the other hand, by creating my own warm-up it was much easier to study for the second theory exam (**Student account P.R., 2021**).

In addition to becoming an important training tool: “Now I can't sing without first performing these exercises [warming up], because if I don't have my body prepared beforehand, the voice comes out differently” (**Student account P.B., 2021**).

Synthesizing, the *encounter* with Marjorie Barstow was inspirational and helped me to realize it was possible to enable autonomous work while teaching AT in a group setting. Moreover, the comprehensive warm-ups, and student accounts, along with Dart and other AT procedures, were basic training tool that helped students to understand, *embody* and apply theoretical concepts in a practical and independent way.

### **5.3.9 The last dance**

Then, in March came the pandemic situation that resulted in closing the schools, pushing us to try to work online. While preparing for the musical staged creations of that year I recorded audios for the four vocal ranges as an alternative to teach the repertoire to the students. I rediscovered a small digital recorder that was very practical for this type of situation and then I uploaded the recordings to the drive. (**Researcher's life story, 2020**).

On the following audios we can hear me singing the different melodic parts for the background vocals of the musical *Rocky Horror Picture Show* that we staged in September 2020. Audio 1 belongs to the part for high voices of the song *Don't Dream it*; audio 2 belongs to the part for low voices of the same song; audio 3 belongs to the part for low voices of the song *Sword of Damocles* ; audio 4 belongs to the part for high voices of the same song; Audio 5 belongs to the part for high voices of the song *Eddie*; Audio 6 belongs to the part for low voices of the same song; audio 7 belongs to the part of high voices of the song *Wild and Untamed Things*; audio 8 belongs to the part for low voices of the song *Rose Tint my World*; audio 9 belongs to the part for high voices of the song *Science Fiction*.

We opened again in September, but the protocols to prevent covid did not help to make things easier. Throughout the course we had to practice everything in two groups to avoid the mask and to be able to ensure interpersonal distance. This meant repeating all the activities.

From September 2020 to May 2022, I kept innovating in different areas. I used the recording technique discovered during confinement to prepare supplementary audio material in following editions. I also started to get into the habit of video recording with my laptop some of the rehearsals for the musical staged creations to motivate the students because it is a regular habit for them to post on social media. It also served as a testimony for both me and the student to bring self-awareness of our postural support, vocal quality, and to examine in those possible living contradictions (**Researcher's life story, 2020**).



Figure 27: Rehearsal of *La modelo*. Source: the author (2022).

In video 16 we see a group of second-year students rehearsing one of the musical numbers of the staged musical performance *Para acabar con las obras maestras* (2022). It is a cover from the theme *The Model* from the German band *Kraftwerk*. There is the karaoke version sounding in the background and the camera serves as a scenic element since the scene is recreating a musical video clip. There are some melodic lines that are not yet in tune like the first one and the students are not quite following the

pulse like in the 4<sup>th</sup> one. In addition, some of them are using the microphone for the first time, and they have to get used to it. They are for the most part concentrated in their characters while singing and dancing.

In video 17 there is the other group of students of the same year, rehearsing the musical staged performance *Sin targeta ni remitente. Comedia sin título* (2022). We are practicing the chorus ‘harmonies of the song *Pequeño Vals Vienés*, a cover of Leonard Cohen’s *Take this Waltz* accompanied by me on the keyboard. We can appreciate a positive collective *affect* in both



Figure 28: rehearsal of *Pequeño Vals Vienés*. Source: the author (2022).

groups, the students enjoy the songs and are satisfied with their performances.

In addition, I continued to implement a practice of vocal resonators applied to acting based on *resonex*, a system developed by AT and voice teacher Janet M. Feindel (2008). I found several video clip examples of vocal resonators from movies, and we practiced *resonex* using Shakespeare's different characters from *What you will's* play. I kept developing a language exchange as well to improve Catalan and Spanish accents.

Students worked in pairs weekly, taking one line at a time or even a few words, copying the sounds of consonants and vowels and the accents and the rhythm of the phrasing. The language exchange really enhanced their listening skills and specially, the ability to isolate a difficult fragment and practice it slowing it down before being able to do it at a regular speed. I learned this practice from my training as a musician, and it makes all the difference in terms of quality rehearsing.

I also introduced several new exercises to assess the level of diction: telling a children's story to explore voice colors, rhythm changes and enhance expressiveness, and to recite a poem or a prose text accompanied by action and/or music to encourage creativity and the projection of the voice. On video 18 we observe a student reciting a poem coordinated with choreographed movements that are enhancing his interpretation. Using his educational background in dance he achieves a motivation that helps him support his voice, the nuances of the poem and the rhythmic changes of each verse.

Additionally, we worked on the presentation of another individual song, not a cappella but with musical accompaniment and a karaoke type microphone. The proposal was very well received due to its playful aspect. For some, it helped them to lose their inhibitions and to give them a first contact with the microphone that they would probably need to use in the following year during the staged musical performance. Video 19 shows a student performing in front of her peers like it was an audience in a live show. She is dressed in a sexy outfit and her lips are painted red to help her *embody* a pop diva. She dances during the solo part, which she enjoys, enhancing her self- assurance to sing the end of the song.





Figure 29: karaoke's performance. Source: the author (2022).

I also introduced a new approach for teaching theory. The theoretical test of that year was an oral competition type, with one question per student and the possibility of taking a bounce if the information was not accurate or incomplete. It was a success of participation due to its playful and competitive side. I established experience as a basis for learning theoretical concepts, which was a revolving agent. This greatly helped the students to understand the concepts and keep them motivated to learn.

Therefore, my pedagogical approach suffered a process of hybridization facilitated by *Action-Research*, *A / r / tography* and *Research-Creation*. These methodologies are rhizomatic in nature because they are constantly making connections. With my *Lecture performance* I reflected on my own creative, educational, and artistic processes and was able to illustrate this new transdisciplinary approach. In addition, the basic principles of *Theatrical Anthropology* became tools to help me develop a new transdisciplinary pedagogical approach to vocal interpretation, as we can trace a convergence with AT, *Art as Vehicle*, *Lecoq* and *Gaga Dance*.

In summary, as a voice teacher at ERAM I relied on the procedures acquired as an AT teacher although they were designed to be followed within specific parameters of quantity, frequency and proportion that could not be given at the school due to lack of resources. From 2015 to 2019, the total number of sessions per student was five, and the ratio of students per class was 15:1. Consequently, I had to relax the integrity of the method by adopting new strategies to assimilate AT in a group context.

During that period, while I taught individual AT I had the assistance of two colleagues, S.E. and A.R., who would stay with the rest of the group. Making the most of this situation, I developed a series of interdisciplinary projects with the help of those colleagues, moving away from the disciplinarity of voice education. Would I have transitioned from disciplinary practice to interdisciplinary projects had I not been in that situation? It seems that this restricting circumstance enhanced my creativity the same way as it did for George Perec and his literary group OuLiPo. The difference was that in my case the restriction was spontaneous and unwanted (González Godino, 2016).

Interdisciplinarity aims to transform knowledge by transferring a methodology from one discipline to another since previous methodologies are not sufficient, while simultaneously resisting the formation of specific criteria to replace them (Springgay, Irwin and Kind (2005). In that manner, I implemented several Action Research strategies to promote the generalization and autonomy of AT among our students. Thus, through interdisciplinary projects I explored psychophysical unity, voice, movement, and intention. The main goal was to increase the students' self-awareness and their ability to be present. These encounters with my colleagues' pedagogy were very productive both for students and teachers since it drove us away from an object of recognition, shifting our perspective, and enhancing our creativity. (Deleuze 2006; O'Sullivan, 2006).

Furthermore, these interdisciplinary projects gave me the opportunity to discover my colleagues' pedagogical references: *Theatrical Anthropology*, *Gaga Dance* and *Lecoq's* pedagogy. After implementing interdisciplinary staged performances, I realized AT as a base for vocal education had to be specifically aimed at interpretation, since my students were taking a degree in Performing Arts. For this reason, I began to train in acting to be able to help students transfer AT procedures to the situation of interpretation on stage. This training led to the discovery of *Art as Vehicle* and the AT became a tool at the service of vocal interpretation.

In September 2019, the individual sessions were canceled due to logistical and pedagogical issues imposed by the school. That meant the end of interdisciplinary projects since the presence in class of my colleagues was no longer needed. That circumstance forced me to change my approach from interdisciplinary to transdisciplinary. Would I have attained the same result if I had not had that restricting circumstance? It offered the opportunity to develop individualized monitoring of the students in action, in a reduced group context in the manner of AT teacher Marjorie Barstow.

Barstow tried to get her students to think for themselves and find their own answers. In fact, she observed that students seemed to learn better in a group context than individually (Conable, 2016).



This practice of group AT applied to vocal education was crystallized in a new transdisciplinary pedagogical approach for voice interpretation. In this dissertation I aim to explain how this practice developed, from a disciplinary, to a transdisciplinary approach, having used interdisciplinary projects during the process.

Nevertheless, the end of my teaching job at ERAM came shortly after my last joint creation:

The last joint creation was produced along with my colleague A. and J.D., a theater director with whom I had collaborated for several years as a musical director for second-year student's staged musical creations. It was a piece entitled *Roselles a la Testa*, about the springtime as a creative and vital force after the long winter of the pandemic. It was based on some choral songs that I had previously prepared in class with first-year students. The performance had to premiere at the same festival that canceled the piece *Einstein on the beach* due to Covid 19 a few years back. We had a group of dancers and another of singers formed by students, a teacher on the drums and me on the keyboard. In addition, colleague J.D. and I also sang in a couple of pieces.

The project ended up being an extracurricular production with very poor financing and, consequently, extremely limited technical equipment. Since it was not a class project, we could only rehearse with the participating students when classes had finished and there was no time to do a good work on an artistic or pedagogical level. Furthermore, one of the students had a sore throat, so I had to adapt at the last minute to sing her part while having a similar condition. However, I believed it was my role to try to save the performance instead of trying to show off as a singer. Although the staged performance was quite sophisticated that implied an enormous amount of effort and a time-consuming factor from all participants, the result did not satisfy ERAM's director and may have influenced the decision that came shortly after. **(Researcher's life story, 2022).**

Video 20 contains the integral staged performance. It starts with a first-year student trained in bel canto, singing a song entitled *Drones* by the band Muse. Since it has a four-part harmony, we previously recorded alto, tenor, and bass voices. The recording sounds in the background while the student synchronizes the soprano part live. He is dressed in a fantasy classical diva outfit designed and made by Costura, a design school from Girona. His character symbolizes the spring that gives birth to the creative force of nature embodied by the dancers. The second musical piece is the song *Cançó 7a en colors* by songwriter Pau Riba, which lyric is about the vitality of spring. The traditional

Figure 30: *Roselles a la testa* initial scene. Source: ERAM (2022).

French song *Les Loups* closed the show in a *tour de force* accompanied by the performance of a traditional Breton dance.



Figure 30: *Roselles a la testa*. Source: the author (2022).

Two months later, at the end of July 2022, my contract with ERAM was terminated due to economic reasons:

In the last week of July, I had a meeting with the school's director. The evening before we found out that the dean's contract had been terminated and now, I was the next one. Economic reasons, he argued, the degree in Performing Arts was in deficit. Nothing that we didn't know but it seems that finally it was decided to apply some drastic cuts such as saving some salaries. He offered me to go back to working a few hours on a precarious basis, but for me it was financially unviable. Also, on a personal level. Few years back he had told me that he counted on me to be a member of the regular staff so going back wouldn't have made any sense either.

I read between the lines that I was not considered essential. The director was apparently aware of my teaching quality but at that time it was not a priority. He also argued that in student surveys I was not one of the most popular. After all, ERAM is a private school that is part of a company, and therefore a business. The treatment of students had always been clientelist. Still, the comment really hurt me and made me question my legitimacy as a teacher. But the response from my work colleagues spoke for itself and they all deeply regretted my departure. I had been feeling the need for a professional change for some time and this had finally arrived. Involuntary and sudden but there it was (**Researcher's life story, 2022**).

The conclusion of this last project helped me to realize that the last four years of my teaching practice my approach had been moving away from interdisciplinarity and transdisciplinarity had started to emerge:

My pedagogical practice started focusing on one discipline, AT, but shifted to interdisciplinarity because of the restriction I mentioned, and finally, it ended up being transdisciplinary, transformed into something new, a crossover between voice training and acting with the technique at the service of interpretation (**Researcher's Lecture Performance, 2023**).

Conclusively, my pedagogical practice started focusing on one discipline, AT, but shifted to interdisciplinarity because of the restrictions I mentioned, and finally, it ended up being transdisciplinary, transformed into something new, a crossover between voice training and acting with the technique at the service of interpretation. In summary, as a voice teacher at ERAM I had started relying on the procedures acquired as an AT teacher although they were designed to be followed within specific parameters of quantity, frequency and proportion that could not be given at the school due to lack of resources. Consequently, I had to relax the integrity of the method by adopting new strategies to assimilate AT in a group context.

During that period, while I taught individual AT I had the assistance of two colleagues, who would stay with the rest of the group. Making the most of this situation, I developed a series of interdisciplinary projects with the help of those colleagues, moving away from the disciplinarity of voice education. In that manner, I implemented several *Action Research* strategies to promote the generalization and autonomy of AT among our students.

Furthermore, these interdisciplinary projects gave me the opportunity to discover my colleagues' pedagogical references: *Theatrical Anthropology*, *Gaga Dance* and *Lecoq's* pedagogy. Moreover, after implementing interdisciplinary staged performances, I realized AT as a base for vocal education had to be specifically aimed at interpretation, since my students were taking a degree in Performing Arts. For this reason, I began to train in acting to be able to help students transfer AT procedures to the situation of interpretation on stage. This training led to the discovery of *Art as Vehicle* and the AT became a tool at the service of vocal interpretation.

In September 2019, the individual sessions were canceled due to logistical and pedagogical issues imposed by the school. That meant the end of interdisciplinary projects since the presence in class of my colleagues was no longer needed. That circumstance forced me to change my approach from interdisciplinary to transdisciplinary. It also offered the opportunity to develop individualized

monitoring of the students in action, in a reduced group context in the manner of AT teacher Marjorie Barstow.

Additionally, in August 2019 I visited Barba's headquarters at Odin Teatret in Denmark. I was strongly impacted by the virtuosity of the company's actresses, especially by their *Work Demonstrations*. They explained specific parts of their craft while demonstrating it at the same time, with the challenging role of being in and out of the performance on stage. That gave me the idea to create a similar project that would reflect my transdisciplinary approach.

I had wanted to produce a performance that would represent my new perspective as an interpreter. So, it made sense to use all the creativity I put in the classroom as performing material since sometimes I feel I use the best part of me for my teaching practice. This *Lecture Performance* would illustrate my experience, synthesizing the development of a new pedagogical approach. A staged production that would present my various professional identities as an a / r / tographer: as a teacher, as a singer, as an actress, as a researcher, as an individual.

## 6. LECTURE PERFORMANCE

Using *Creation as Research*, I created a *Lecture Performance* to illustrate and reflect on my own creative, educational, and artistic processes. It resulted in a meta-discourse of how my practice operates, producing knowledge that emerged from the dialogue generated between theory and practice, and becoming the foundation of a new work methodology. The *Lecture Performance* allowed me to materialize the process of hybridization that my pedagogical approach had suffered. Through the performative *Practice-Based Research* I reflected on my own creative, educational, and artistic processes and was able to illustrate this new transdisciplinary approach. According to Milder (2011), the best *Lecture-Performances* always seem to originate from artists who believe that teaching itself is a central component of their artwork.

I intend to present this *Lecture Performance* as an alternative for the oral exposition of my PhD defense (see full text dramaturgy included in this chapter). Indeed, the *Lecture Performance* is an essential tool that would allow me to best convey the hybridization of my pedagogical approach. Again, it should be noted that the value of this research is innovation, not so much in the academic as it is in a practical level. Meaning that, in this case, the sections of this chapter on *creation process* and *presentations* will be intertextual and not exhaustive. As a *non-representational* declaration of intent, the *Lecture Performance* must be experienced to involve the audience not only cognitively but affectively and emotionally. Furthermore, the results of this *Creation as Research* are not replicable but may elicit other *Action Research processes and Research Creations* as it happened to me after experiencing the *Work demonstrations of Odin Teatret* actresses Julia Varley and Roberta Carreri.

During the presentation of my *Lecture Performance*, I explain and demonstrate the key elements of my research. It exposes the key findings of my research. It starts briefly stating my motivation for research, with a pedagogical practice that first started focusing on AT but shifted to interdisciplinarity due to the restrictions stated earlier in this dissertation, and finally ended up being transdisciplinary. Therefore, I first explain the basic idea about AT which is the inhibition of the alarm response by reestablishing the primary control over the automatic reaction of the nervous system.

Then I describe some elements practiced in one of the first interdisciplinary projects, *Einstein on the Beach*, stating the relationship of the principle of opposition shared by AT, *Lecoq* and *Theatrical Anthropology*. I also illustrate how the choreography helped my students to embody the music of the composition. It follows a demonstration of the different elements practiced in the workshops of Art as Vehicle. The lecture performance finishes with a performance that summarizes the hybridization

of the pedagogical and artistic direction I am currently exploring as an a / r / tographer.

Ladnar (2013) defines a lecture performance as a hybrid lecture between an academic lecture and an artistic performance or a theatrical representation. This hybrid format can interconnect different artistic practices and allow to present various stages of a work like a work in progress. In that sense it was a perfect format to explain the hybridization process of my own teaching practice. Although the term is the most common, performance lecture is also used often enough. The difference seems unclear but could be that a performance lecture is a variation of an academic lecture and a lecture performance, a type of artistic performance.

In fact, this same lack of definition, could be the main reason why so many artists have chosen this form in recent years. In any case, both terms question the conventions of certain institutional forms. That is exactly what we can observe in the following examples. The first one is a lecture performance entitled *What dancing does*, by Susan Leigh Foster, professor in the department of World Arts and Cultures/Dance at UCLA (UCLA, 2021). The presentation starts a classical lecture but soon changes the tone when Leigh Foster drops her leg on the stand. After that, she proceeds to illustrate the script she is reading with a set of movements at the same time.

In the second example, Classical ballet dancer Veronique Doisneau interprets with humor and courage the piece entitled with her name by Jerome Bel. In the piece, she reveals personal details about her personal life, her preferences and her career wearing no makeup and no costume (Tatsumi14, 2009). The lecture is no longer only an academic instrument but also a form of cultural production and an entertainment product as we can see in the multi awarded piece *Moving with Pina*, in which dancer Cristiana Morganti tells of her experience as a former member of Pina Bausch company (Théâtre+ Cinema Scène Nationale Grand de Narbonne (2021). This dance-lecture alternates accounts with demonstrations of work, showing examples of the methods used by the choreographer.

This practice also involves elements of self-reflection, discussion, and action, strategies that can facilitate a process of re-contextualization and generate new knowledge (Cerezo, 2016). An example of that is the piece entitled *Traces in the Snow* and it is defined as a work demonstration by the performer, *Odin Teatret's* actress Roberta Carreri (Principe del Kerosene, 2019). This lecture performance is about improvisation and the creation of a character.

Carreri explains and demonstrates her use of improvisation in the creative process and explores



different ways of creating a sequence of actions. She presents her personal process and indicates the motivations behind her choices, alternating the creative work with explanations. One of its appeals is then the adaptability of the format, which may include a wide diversity of disciplines, and can address audiences in very different ways since it elicits different forms of public presentations. Artists may conceive their lectures as one-off live performances, record them on video and transform them into installations, or interrelate them within a wider group of works in various supports.

That way, a *Lecture Performance* enables a stronger intellectual, emotive, and affective commitment from the audience in mixing aspects of drama and of education. Giménez Calpe (2020) states that the field of *Performative Pedagogy* recently has gained more significance within the pedagogical field and has opened new perspectives in educational research because the integration of performative elements in the learning process allows teachers to involve learners emotionally and cognitively.

In this case study, students were asked to carry out a research project and then transfer the acquired knowledge to the theatrical format that must be didactic, that is to produce a *Lecture-Performance*. With this exercise, they achieved deeper levels of understanding and improved their retention of what was studied. Thus, the practice of *Lecture-Performance* in the classroom, can be used as an alternative for any situation that requires an oral presentation.



Figure 31: *Ixone's Lecture Performance*. Source: the author (2021).

Similarly, at the end of the course 2020-21 I proposed to one of the first year-students to create a lecture performance as an alternative to the oral presentation required for all students to reflect on their process to improve her grades and pass the subject.

She had a strong background on dancing, so she used the choreography as a familiar language to convey her message. In video 21 we see the student developing a performative choreography that illustrated her process of psychophysical transformation in terms of *inhibition*, *antagonistic directions*, and *primary control* during the course through different movements throughout the presentation. The state of *becoming* was symbolized for instance by taking out her trousers and painting arrows on her arms and legs. At the end of the performance, she explained the meaning of

her demonstration. The result was so brilliant that the following year I showed it as an inspiring example along with another creative presentation that was a photo exhibition:



Figure 32: oral presentation with pictures. Source: the author (2021).



Figure 33: pictures presentation. Source: the author (2021).

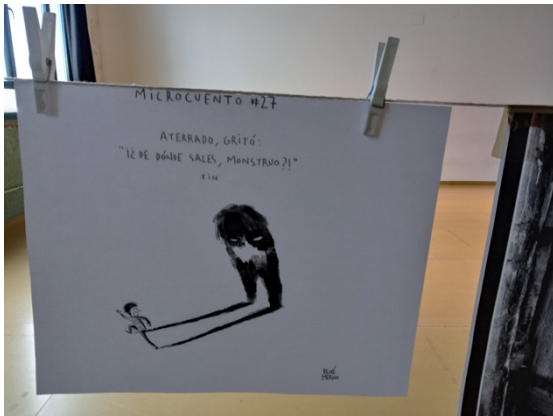


Figure 34: picture 1. Source: the author (2021).



Figure 35: pictures 2 and 3. Source: the author (2021).



Figure 36: pictures 4, 5, 6 and 7. Source: the author (2021).

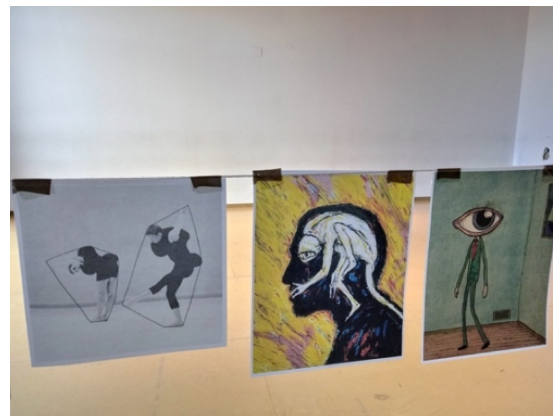


Figure 37: pictures 8, 9 and 10. Source: the author (2021).



I gave the students total freedom in terms of format and creativity exploded. In video 22 there is a student that illustrates his process of AT assimilation with the help of a blackboard and a marker. The style is very casual and humorous as the laughter of his peers indicate, which takes the exposition to a Stand-Up Comedy situation. The exposition is in Catalan, and it is very self-explanatory.

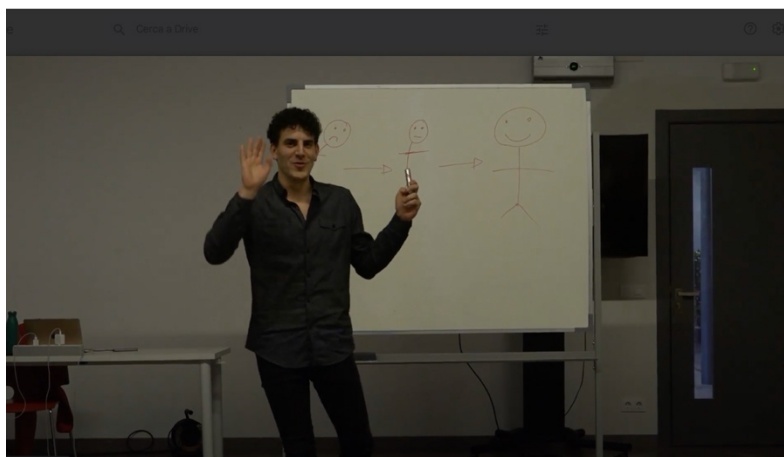


Figure 38: stand-up comedy. Source: the author (2022).



Figure 39: lecture performance with horn. Source: the author (2022).

In video 23, we observe a student consciously applying AT while playing her horn. She demonstrates a great efficiency in her breathing as her inhalations are silent and not forced:

I have succeeded in stop [interfering with my] breathing,

and this has meant that in less than a year, I have improved with the instrument more than in the last two years, since by letting the air enter organically and that this fact ceases to be a problem, has made it gain in interpretation and lightness. And this discovery has pleased me because when it comes to studying almost every day, I don't end up so exhausted, I rehearse for fewer hours and my instrument teacher congratulated me on my progress during this course (Student account C.O., 2022).

We can see as well that she does not appear to have too much muscular tension on her face, neck, and shoulders. The second part of her presentation is clearly influenced by the previous one described on video 21. Again, the dancing language is familiar and very accurate to narrate her process. No explanation needed afterwards as she illustrated her transformation well through activities practiced in class by all her peers in the audience like some of the *Dart procedures* or *de semi supine* position. Her postural support is well coordinated as we can observe for example in the poised mobilization of her weight every time she jumps.

The *Lecture Performance* in Video 24 incorporates a scenography element that consists of classroom chairs. The student uses this *embodied* interaction of objects to represent her learning process throughout the course. The chairs symbolize her restraining



Figure 40: presentation with chairs. Source: the author (2022).

habits that she can finally start to overcome. Again, she is practicing AT as we can see in the poised manner while she runs or climbs on the chairs, and the manipulation of chairs is also quite precise.

Video 25 is a short film that illustrates the student's process in a surprisingly sophisticated manner. The final cut includes clips of cell phone recordings from daily situations (i.e., rehearsing class presentations with peers, parting in a nightclub or autonomously practicing the semi supine position) and older footage from the student's childhood.

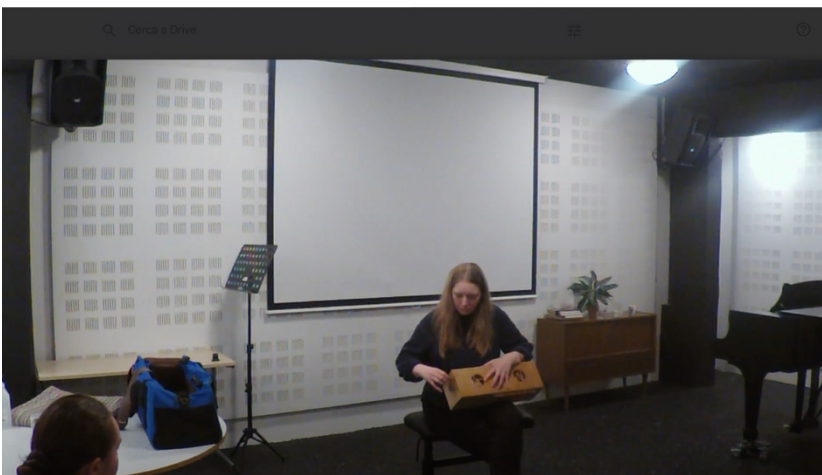


Figure 41: work demonstration at LHI. Source: the author (2023).

In March 2023 I passed the torch to the NAIP Master students (New Audiences and Innovative Program) in the department of Music of Listaháskóli Íslands (Iceland University of the Arts, LHI) in Reykjavik. I went to the University to have a residency as a visiting doctoral student, and I participated in the NAIP

meetings. During my last session held on March 27th I led the class, teaching a workshop on *Lecture Performance*, showing some video recordings of *Lecture Performances* presented by ERAM students from previous years. That session resulted in a short *Work Demonstration* recorded in Video 26, that was presented during the following meeting. It consisted of an improvisation with a traditional Icelandic instrument that would be included in the musical composition that the student was preparing as her final project, which she would perform live in June 2023.

## 6.1 Creation process

In terms of my own *Lecture Performance*, I spent several months working on the creation process, approximately from January to April 2023. A previous step was documenting the basic principles of *Theatrical Anthropology* that had become tools to help me develop a new transdisciplinary pedagogical approach to vocal interpretation, as we can trace a convergence of AT, *Art as Vehicle*, *Lecoq* and *Gaga Dance* emerging from its principles. These principles would be reflected in the *Lecture Performance* because they helped me to explain the hybridization process of my own teaching practice.

Then, I started writing the dramaturgy, which had several versions until the final one. The first drafts contained more vocal interpretations on traditional songs that I worked on during the second workshop on *Art as Vehicle: Inesita*, a lullaby that my paternal grandmother invented for me, *Yashi*, a traditional Arab song that my maternal grandmother taught me as a child; and *Alah*, a Sufi traditional song. The drafts were also written in Catalan because the first idea was to present it in that language:

La meva mare va néixer a Alger, com les meves tietes, oncles i avis. Les famílies dels meus avis havien vingut a Alger des de València per a una vida millor. Quan la meva mare tenia 12 anys van haver de marxar del país perquè els àrabs els volien matar durant la guerra civil. Com que Alger era una colònia francesa, van anar a França i van començar una nova vida. Els francesos no estaven molt contents de tots els immigrants que venien d'Algèria i els hi deien "pied noir", peus negres. Els diumenges la *mémé* preparava un cuscús deliciós per tota la família. Tots ens reuníem al voltant de la taula i l'ambient era viu i sorollós. La *mémé* xapurrejava àrab i em va ensenyar una cançó tradicional (**First lecture performance draft, 2023**).

Afterwards, the PhD requirements for the international mention indicated otherwise, and, in any case, it had to be translated in English to premier at the *Hugarflug* Annual Research Conference in LHI (<https://hugarflug.lhi.is>). I thought as well about the possibility of including a fragment of the second self-fiction dramaturgy I wrote:

Años antes, cuando era más joven, la mujer tenía dos pesadillas recurrentes. En una se casaba y en la otra se quedaba embarazada. Siempre fue super independiente...desde niña. La pesadilla del matrimonio nunca se hizo realidad. - Yo no sé porque coño se casa la gente. Por los papeles supongo... porque igual si uno se muere el otro no tiene derecho a nada... la verdad es que no tengo ni idea-.

La pesadilla de querer estar embarazada se volvió realidad. Quiero decir... quiso tener un niño. Fue así como un deseo muy fuerte de experimentar el embarazo y el parto. Supongo que fue porque llegó al límite de edad...del reloj biológico. Llegó un momento en que crear un hijo se convirtió para ella en una necesidad animal, de vida o muerte.

La opción más sencilla podría haber sido ir a una clínica a comprar esperma. Es práctico...aunque sale caro... como unos 500 euros. Yo ahora también me planteo esa opción y me estoy pensando pedir un crédito para hacerlo... Pero para la mujer la inseminación artificial era fría, como de laboratorio. Es cierto que no se sabe de dónde sale el esperma. El tío puede ser feo -y nadie quiere tener un hijo fe- o estar loco...y esto podría ser congénito

También podría haber encontrado a un hombre con el que tener un hijo. Pero una mujer no puede empezar una relación preguntando: Oye tú quieres niños? No es así! Es mucho más complejo. Primero te conoces, luego pruebas vivir juntos, te conoces mejor y luego, después de un tiempo hablas del tema. Pero ella no quería perder el tiempo con un hombre que igual al cabo de dos años podía salir con que no quería ser padre. O que igual querría ser padre dentro de 20 años cuando estuviera preparado para afrontar la paternidad. (**Second self-fiction text: El pacto, 2019**)

The following drafts contained more work demonstrations including a warmup inspired in *Gaga Dance* with verbal instruction to apply principles of AT:

Float with a soft spine and seek pleasure in movement. Sense the weight of your body parts and the distance between them. Be aware of your breathing, the friction between flesh and bones, the burning sensation of your muscles, and of where you hold unnecessary tension. Imagine touching the wind, the grass, the water with hands and feet. Explore multi-dimensional movement and connect the eyes with the direction of the movement, move on different height levels and move to different speeds. Be aware of the room, people in the room, interactions. Make Whispered Ah when you feel like it (**First lecture performance draft, 2023**).

Furthermore, they contained an acting proposal as well based on the third workshop that incorporated a monologue of Wilde's *An ideal husband* and a fragment of a self-fiction text (figure 19).

(Removing the fabric and the paint on the nose and putting on a hooded sweatshirt and bums)

In the third workshop I started from a monologue by the character Sir Robert Chiltern from Oscar Wilde's *An Ideal Husband*. 5

That was your mistake. The mistake all women make. Why can't you women love us completely, with our flaws even? Why do you place us on monstrous pedestals? We all have feet of clay, women as well as men; but when we men love you, we do so knowing your weaknesses, your follies, and your imperfections. We love you even more perhaps for this very reason. It is not perfect beings, but imperfect beings, who need love (...) man's love is greater, broader, more human than that of woman (...) You have made me your deceitful idol, and I have not had the courage to come down from the altar to show you my wounds and to confess my weaknesses. I was afraid to lose your love, as I have just lost it now at this moment.

(Taking off sweatshirt and pants)  
Based on this text, I wrote a children's tale for my daughter to explain her origins. I will read you an excerpt:

(Opening the story)  
a woman can't start a relationship by asking "listen, do you want kids? It's just that I don't have much time left... No, it's not like that! It's much harder! First you get to know each other, later you try to move in together and then, after a while, you bring up the subject. But the woman didn't want to waste her time with a guy who, maybe after two years, he wouldn't want to be a father! Or that he might want in 20 years, when he was ready to face fatherhood. So, she got the idea when they broke up and he said, if you ever need anything, just let me know. I want you to be well...

NANA DEL CAVALLLO GRANDE  
Pedal harmonics and harmonies

Figure 42: *An ideal husband's monologue*.  
Source: the author (2023).

However, I decided to reduce the dramaturgy for a more synthesized version. The main reason for adopting this length was the limitation imposed during the oral exposition of my PhD defense. Moreover, I considered the right length to keep the attention of the audience in a solo performance. The several drafts capture my attempts to narrate my research process in a theatrical way, which was not an easy objective to achieve (see Annex on Full-text dramaturgies: first *Lecture Performance* draft, and second self-fiction text). Finally, the *Lecture Performance* ended up as a one woman show with a running time of 30 minutes.

Following I will present the full-text dramaturgies I wrote that were part of the process, including the two self-fiction texts, the first *Lecture Performance* draft and the final dramaturgy.

## 6.1.1 Full text dramaturgies

### 6.1.1.1 First self-fiction text: El concierto de la decadente diva del pop

Hola, hola, hola. Buenas noches!

Esta canción nunca la había cantado en público... la estrene esta noche... para vosotros.

Yo tenía un póster de Jim Morrison en mi habitación. Estaba enamorada de él. Jim, me era muy familiar, ya lo conocía de antes, era como mi hermano también, mi ángel, mi alma. Escribió sus canciones para mí, como cartas, para comunicarse conmigo. Yo amo a los muertos. A Jim Morrison, a mi hermano, a mi abuela también. Cuando se puso enferma de cáncer le dije que cuando se muriera yo me moriría con ella, pero al final me quedé. No me morí con mi abuela, ni con mi hermano.

(Canto Crystal Ship)

Gracias! Nunca he soñado con mi hermano, una no sueña con una misma.

(Canto El meu cor)

Ha pasado mucho tiempo y me he olvidado de hablar contigo. Has pasado a formar parte de mí, te absorbí en mi sistema. No sé dónde acabas tu y empiezo yo. Tú y yo compartimos la misma alma. Tus ojos los tiene otra persona porque papa y mamá los donaron cuando te fuiste. Esos ojos negros tan bonitos, eras tan guapo... Habrías sido uno de esos tíos sensibles, inteligentes y guapos de los que se enamora todo el mundo. Mis ojos en cambio son pequeños, como de china. De pequeña, una noche deseé muy fuerte ser como mi muñeca Nancy china y lo conseguí. Ahora me gustaría más ser negra.

Pero tengo un recuerdo de ti. Estamos en una sala muy grande o me lo parece porque yo soy un bebé. Estoy encima de mamá y tú estás en el suelo en medio de un gran desorden, rodeado de montones de zapatos esparcidos por el suelo; zapatos de colores, de mujer, de hombre, de niño. Juegas a probarme zapatos y te ríes, y mamá se ríe contigo. Parece relajada y feliz. Habría sido guay tener un hermano mayor.

Dicen que una vez de pequeña dentro del coche vieron que hablaba con alguien y cuando me preguntaron con quién hablaba dije que con mi hermano. Yo no me acuerdo de eso pero cuando iba

al instituto sí que hablaba contigo en la cama por la noche. Me acostaba a tu lado y me rodeabas con tus brazos. Te decía que me sentía sola y te pedía que me enviaras a un chico como tú. Eras mi ángel de la guarda y me cuidabas. Te decía te quiero, te quiero, te quiero, te quiero...

Papá y mamá están algo rotos por dentro, como unos tejanos usados, se quedaron muy tristes cuando te fuiste. Tan tristes que no podían hablar de ti, como si no hubieras muerto, como si no hubieras nacido, como si solo hubieras sido una visita de alguien que pasó por casa algún día. Te moriste desangrado en el hospital mientras papá trabajaba y mamá cuidaba de mí.

Me veo con unas alas grises y mojadas, como un ángel tullido, arrastrándolas por el lodo. Quisiera volar pero no puedo mi condición es humana no es de pájaro. Sé que no puedo volar pero lo intento de todas formas. Voy subiendo la ladera de la montaña hacia la luz, hacia la vida, estoy viva después de todo. Qué habrá ahí dentro?

(Canto Le di a la caza alcance con el xilofón).

THE END



### 6.1.1.2 Second self-fiction text: El pacto

Años antes, cuando era más joven, la mujer tenía dos pesadillas recurrentes. En una se casaba y en la otra se quedaba embarazada. Siempre fue super independiente...desde niña. La pesadilla del matrimonio nunca se hizo realidad. - Yo no sé porque coño se casa la gente. Por los papeles supongo... porque igual si uno se muere el otro no tiene derecho a nada... la verdad es que no tengo ni idea-.

La pesadilla de querer estar embarazada se volvió realidad. Quiero decir... quiso tener un niño. Fue así como un deseo muy fuerte de experimentar el embarazo y el parto. Supongo que fue porque llego al límite de edad...del reloj biológico. Llegó un momento en que crear un hijo se convirtió para ella en una necesidad animal, de vida o muerte.

La opción más sencilla podría haber sido ir a una clínica a comprar espermatozoides. Es practico...aunque sale caro... como unos 500 euros. Yo ahora también me planteo esa opción y me estoy pensando pedir un crédito para hacerlo... Pero para la mujer la inseminación artificial era fría, como de laboratorio. Es cierto que no se sabe de dónde sale el espermatozoide. El tío puede ser feo -y nadie quiere tener un hijo feo- o estar loco...y esto podría ser congénito

También podría haber encontrado a un hombre con el que tener un hijo. Pero una mujer no puede empezar una relación preguntando: *Oye tú quieres niños?* No es así! Es mucho más complejo. Primero te conoces, luego pruebas vivir juntos, te conoces mejor y luego, después de un tiempo hablas del tema. Pero ella no quería perder el tiempo con un hombre que igual al cabo de dos años podía salir con que no quería ser padre. O que igual querría ser padre dentro de 20 años cuando estuviera preparado para afrontar la paternidad.

Así que pensó en otras posibilidades. En Juanito por ejemplo-eso hubiera sido justicia poética...porque años antes se había quedado embarazada de él y abortó-. Pero Juanito era más como un plan B. Otra posibilidad era TomTom, que había sido un amigo con derecho... O Marcel...

Aunque su opción preferente era Héctor. Su ex. Con Héctor era ese tipo de relación que no termina nunca. Rompían y volvían. La primera o segunda vez que se dejaron él le dijo: *Si alguna vez necesitas algo dímelo... yo quiero que estes bien.*



Habían roto hacía poco, una semana. Ella le escribió por WhatsApp: *si hay algo que podrías hacer por mí*. No sé si le dijo exactamente. *Dame un hijo...* así inmediatamente. Quedaron para hablar del tema en la azotea de su casa y le explicó la propuesta: Le dijo que quería ser madre...que se había planteado la clínica...que también se había planteado tener un niño de algún amigo...o hasta de algún desconocido...pero que prefería que fuera con el porque le gustaban sus genes. Sus ojos, su nariz, su piel, su pecho, sus brazos, su fuerza!! Su voz! Y porque estaba muy sano. Le prometió que nunca le pediría ninguna responsabilidad a cambio. Él se lanzó a plantearme situaciones hipotéticas:

El: *Que pasaría si yo decidiera no hacerme cargo? Que le dirías a la niña cuando pregunte por mí?*

Ella: *Pues le contare que quería mucho ser madre*

El: *Como la cuidarías tu sola?*

Ella: *Con la ayuda de mi familia y amigos.*

El: *Y qué pasaría si yo quisiera verla pero tu tuvieras otra pareja?*

Ella: *Pues no habría problema.*

El pareció quedarse tranquilo porque veía que ella lo tenía claro y que estaba seguro de que sería una buena madre aunque estuviera sola. Él siempre la vio como una mujer fuerte. Y también como una rockstar. Porque había cantado con varios grupos y él la tenía por una mujer salvaje y rebelde. Era su fantasía...

Ese día de la azotea...después de su propuesta... volvieron juntos.

Pasaron meses en los que no se decidía. Le daba mil vueltas a su propuesta. Sopesaba cada elemento. Como ante un tablero de ajedrez. *Que pieza muevo y cual moverá el adversario*. Y si ella *mueve esta pieza, yo que hago?* Porque él tenía miedo. Decía que las mujeres somos muy irracionales cuando nos enfadamos. Y que sí, ella era muy razonable cuando estaba de buenas, pero que si acababan mal podía decidir vengarse de él. Y pedirle dinero. Y él tenía miedo de poder llegar a perder su piso.

Héctor tardaba mucho en decidirse. Él quería ir a ver a su abogado para ver si podían firmar un documento legal que le eximiera de cualquier responsabilidad. A mí me parece un poco ofensivo - es un poco ofensivo no? - pero ella pensó que si él se quedaba más tranquilo... estaba bien...no había problema. Como el tardaba mucho en ir a su abogado, ella le preguntaba: *ya fuiste al abogado?* Y él le daba excusas. Pero finalmente fue y el abogado se enfadó con él. Le metió la bronca por plantearse hacer algo así...No le parecía bien que el pensara hacerse padre sin tomar responsabilidades. Le dijo que la vida de una criatura era algo muy serio.

Luego con ella se puso a la defensiva y le dijo:

El: *Encima de ser generoso quedo como el malo de la película...habrá mucha gente que no entienda lo que nos planteamos...pero tú y yo sabemos ...la verdad.*

Y bueno...un día se decidió. Cuando se metían en la cama y él iba a correrse le decía: *lo quieres?* Y ella: *Sí!* y el: *Toma!!* Y para ella era como recibir un regalo. Una combinación de erotismo e instinto maternal. Por fin un orgasmo bien aprovechado...Probaron dos o tres veces y volvieron a romper otra vez. Pero por suerte ella ya se había quedado embarazada. Ahora solo quedaba esperar. Ese día ella cerro el trato y entregó la mitad de su alma al jugador de ajedrez. Ella no sabía que estaba comprando a crédito...uno se olvida que luego tiene que pagar la factura.

Unas semanas más tarde ella lo llamó por San Joan y le dijo que estaba embarazada. Él estaba con amigos y no se mostró entusiasmado ni particularmente sorprendido. Fue bastante frío. Le dijo algo así como: *porque te has molestado en llamarme?* Después de eso, curiosamente, volvieron juntos otra vez.

La hija nació un 3 de febrero, el primer día que nevaba en años a las 3 y 33 con un peso de 1'8 kg. Parece que dejó de crecer en su barriga y lo mejor que podía hacer era salir. Los médicos decidieron inducir el parto. Eso quiere decir que te presentas a las 9 de la mañana con la bolsa y la canastita del bebé, te pones la bata y te inyectan oxitocina.

Héctor quiso estar presente ese día en el parto y llamo a sus padres para pedirles que recogieran a sus dos hijos de la escuela porque el tenía una urgencia en el hospital con "su hija". Mientras a ella le empezaban las contracciones oyó gritar al padre de Héctor a través del teléfono que él no pensaba ir a recoger a los niños...Los fue a buscar igualmente pero padre e hijo estuvieron unas semanas sin hablarse después de eso.

Después de unas horas de espera, decidieron romperle la bolsa que contenía el líquido amniótico con una aguja como de hacer media para acelerar las contracciones porque se acercaba la hora del almuerzo y el personal tenía hambre. Las contracciones llegaron de golpe y pronto se convirtió en un dolor inmenso que ocupaba toda la habitación. Ella se puso a gritar como un cerdo apuñalado. Sus carnes se comenzaron a abrir en canal. Su sangre salió disparada hacia el universo como en la explosión de fuegos artificiales...

No quiso anestesia para poder experimentar el misterio de la vida y vaya si lo experimentó! Se quedó

hecha una bola para aguantar mejor las investidas y una ginecóloga le preguntó si podía andar hasta la sala de partos. Si hubiera podido hablar le habría gritado que por supuesto no podía andar pero que aún menos quería esperar a que apareciera una camilla! Se lanzó a la carrera pasillo abajo seguida del personal sanitario como en una persecución de Benny Hill.

Cuando nació Elsa fue el mejor momento de su vida pero duró poco porqué al cabo de media hora se la llevaron a la caja de cristal. No era exactamente el tipo de parto que había imaginado pero descansó un rato, se puso la bata y toda magullada se fue pasillo arriba hasta el cuarto de las incubadoras donde su nueva hija la estaba esperando. Estaba exhausta pero se sentía satisfecha. Se sentía una supermamá, super-independiente y super-feliz. Ya en la tercera planta, la planta en la que estaba su hija...cuando daba la vuelta en un pasillo... de pronto... al interior de una oficina... ella observo a un hombre sentado delante de un tablero de ajedrez...No le parecía conocido. El hombre la miraba fijamente. A través de sus delgados labios, se dibujaba una leve sonrisa.

Sigo caminando y llego al cuarto de las incubadoras. La sala era muy ruidosa. Los bebés eran diminutos, todavía más que el suyo. Emitían ruiditos de ardilla y las máquinas hacían un constante bip bip bip bip y a menudo saltaba alguna de las alarmas cuando se desconectaba por accidente alguno de los sensores que los bebés llevaban pegados por el cuerpo. Cada 3 horas sacaba a su hija de la caja de cristal, luchaba con los cables y la cambiaba intentando no desconectar ninguno. Su hija tenía la cabeza grande y unos brazos y piernas delgados como palos pero las enfermeras la llamaban la guapa. Cuando ella llegaba oía: *ya ha llegado la madre de Elsa* y esa nueva categoría la llenaba de satisfacción.

Héctor las visitó unos días más tarde. Saludó fugazmente al bebé y bajaron a la cafetería. No le preguntó cómo se sentía ni hablaron del bebé sino que empezó a contarle sobre una novela que estaba pensando en escribir. Él le hablaba como si ella fuera una persona que no necesitara de nadie. A nadie. Ella lo observaba mover sus labios... hablaba como el profesor de Snoopy. Ella no escuchaba nada de lo que él le contaba...era como una pesadilla... le entró una risa histérica que interrumpió el flujo de su monólogo. El la miró ofendido como pidiendo explicaciones. Ella no hablaba. Seguía riendo. Pero una voz...como un río lento y helado hablaba en su interior: Aquí estoy...Sola. En una habitación vacía. Independiente. No hay nadie frente a mí. Eres como un trozo de madera. Con otro hubiera sido igual. Vete!! Eres como un desconocido! Aquí, sentada en mi silla metálica, mis ojos fijos mirando desde lo alto del cielo. A treinta mil metros sobre la altura del mar. En este lugar sin oxígeno. En este largo vacío del espacio. YO SOY.

### 6.1.1.3 First lecture performance draft

Todo aquello que implica oportunidad implica riesgo y el pensamiento debe diferenciar las oportunidades de los riesgos así como los riesgos de las oportunidades (...) La renuncia al mejor de los mundos no es de ninguna manera la renuncia a un mundo mejor. En la historia, hemos visto permanente y desafortunadamente que lo posible se vuelve imposible y podemos presentir que las más ricas posibilidades humanas siguen siendo imposibles de realizar. Pero también hemos visto que lo inesperado llega a ser posible y se realiza; hemos visto a menudo que lo improbable se realiza más que lo probable; sepamos, entonces, confiar en lo inesperado y trabajar para lo improbable (Morin)

GAGA +coreo Sonora!

Poema visual (erese un brillante niño zorro)

Common principles Theatrical Anthropology and Alexander Technique (some quotes)

Vídeos clase

EINSTEIN ON THE BEACH

1. Slow motion/increasing speed: to float and touch wind, grass, water.

Float with a soft spine and seek pleasure in movement,  
sense the weight of your body parts and the distance between them.

Be aware of your breathing, the friction between flesh and bones, the burning sensation of your muscles, and of where you hold unnecessary tension.

Imagine touching the wind, the grass, the water with hands and feet.

Explore multi-dimensional movement and connect the eyes with the direction of the movement, move on different height levels and move to different speeds.

Be aware of the room, people in the room, interactions.

Make some whispered ahs when you feel like it.

2. Dart turn, Yoga, Body weather
3. rhythmic figures

Other pedagogical approaches such as Eugenio Barba's, Lecoq's, Gaga Dance and Body Weather were adopted as well. They were discovered while working in transdisciplinary projects and they all aim to enhance body awareness and have some common grounds with Alexander Technique. I will

start this workshop by presenting the motivation for my research and the main objectives of my investigation.

There are two basic ways to understand and relate to the world around us: an objective point of view and a subjective one. The first is represented by several philosophers: from Plato, Descartes, and Locke, to Kant, Spinoza, Montaigne, and Hume. Mediation theory speaks about the dichotomy object/subject and the impossibility to reaching the essence. Thus, representing reality, emphasizing rational thinking.

Descartes was responsible for the duality from mind and body, a consequence of the mechanization of the modern times. Other philosophers stated that our knowledge comes from sensory receptors reacting to several environmental stimuli. But can we be sure that we only need our brain and maybe our nervous system to perceive the world around us?

The subjective point of view, in the other hand, is represented by philosophers such as Heddeger, Merleau-Ponty and Wittgenstein. Also, by terms like phenomenology, embodiment and Affects theory. Contact theory is about experiencing the world and interacting with it directly. Communion with nature is possible and no mediation is needed to accessing knowledge because truth is self-verified. Consequently, dualities collapse. This would be the case of Alexander Technique.

RELAT: VISITA ODIN (relat Barba i Roberta, espectacle demostratiu), SÍLVIA, ERAM.

I don't believe we can ask for availability and be narrow minded at the same time. There are rules and there are discoveries that break those rules. Sometimes we must voluntarily take a risk if we want to learn something new. Eugenio Barba taught me that. I believe in commitment, discipline, and the 10.000 hours of practice to master anything. However, if we are present, we are going to see all possibilities and spontaneously choose the best possible one.

Els vaig explicar que la majoria de les persones estem habituades a viure sota un patró de tensió muscular excessiva que ens porta a encongir-nos progressivament i a perdre mobilitat a les articulacions. Aquest hàbit, entre d'altres moltes coses, desplaça la laringe (afectant la qualitat vocal), immobilitza les costelles i el diafragma (restringint la respiració) i també el moviment de la mandíbula i la llengua (afectant l'articulació). Sabia per experiència pròpia que el mètode més efectiu que coneixia per proporcionar un salt qualitatiu en l'àmbit vocal era l'aplicació de la Tècnica Alexander al treball de la veu.

La Tècnica Alexander és un mètode de reeducació psicofísica de les dues funcions del sistema muscular: el suport postural i la mobilitat. Permet controlar la reacció automàtica del sistema nerviós davant de qualsevol estímul i proporciona la llibertat per escollir conscientment com volem estar a cada moment.

Aquesta feina també suposa un dels reptes més grans de la meua vida. Tenia plena llibertat per dissenyar la meua assignatura i em trobava en terreny desconegut així que per planificar el curs em vaig basar en els procediments que havia après durant la meua formació en el centre de formació de Tècnica Alexander a Terrassa. Aquests procediments però estaven pensats per seguir-se dintre d'uns paràmetres de quantitat, freqüència i proporció que no podien donar-se en el format de classes de l'ERAM. Per tant em preguntava fins a quin punt era possible en aquestes circumstàncies aplicar la Tècnica Alexander com a base per a l'educació de la veu sense diluir l'essència del mètode...

Per altra banda, em trobava amb una altra qüestió que és potser la més important de totes: la meua pràctica és transdisciplinària. Ja no només perquè estic en un terreny relativament verge com és l'aplicació de la Tècnica Alexander a la tècnica vocal sinó perquè aquesta aplicació va dirigida concretament als estudiants d'un grau d'Arts escèniques. Per tant el treball vocal ha d'estar supeditat a la interpretació.

Una de les constatacions més importants he fet arrel d'aquest treball d'investigació ha estat que per tal de satisfer les necessitats vocals dels alumnes d'el grau d'Arts Escèniques a l'ERAM he de ser jo mateixa una intèrpret solvent. Això també m'ha portat a modificar la meua percepció sobre l'objectiu del cant en si mateix. He deixat de buscar l'experiència merament estètica per mirar d'assolir la comunicació lliure d'una resposta emocional.

La línia pedagògica que majoritàriament hem seguit fins ara els professors d'interpretació al GAE és la de la busca de la veritat, d'una interpretació verosímil, lliure d'artificis. Això implica necessàriament la versatilitat de l'intèrpret. L'alumne ha de ser capaç de despullar-se al màxim de la seva persona per encarnar una altra pell. L'intèrpret ha de conseguir buidar-se per deixar passar l'emoció i comunicar-la a l'espectador.

Aquest objectiu enllaça amb la essència de la Tècnica Alexander, és a dir, la búsqueda del propi espai i de la llibertat de moviment per tal d'invocar l'energia vital, ascendent des de la base fins al cim i les extremitats, una expansió lliure en tres dimensions.

Buscant formació en aquest sentit, el desembre passat vaig assistir al taller Acció i Intenció en el Procés Creatiu de l'Actor, conduït pels membres del Workcenter Studio in Residence del Workcenter de Jerzy Grotowski i Thomas Richards. El treball es centrava en l'accés a un comportament orgànic (contacte, impuls, intenció, acció, reacció) i en la diferència entre moviment o activitat i acció viva / fer. D'aquesta manera, permetia als participants aproximar-se de manera pràctica als aspectes bàsics de la investigació del Workcenter: l'actuació, el cant, capacitats de direcció i elaboració dramaturgica.

El taller estava elaborat al voltant de dues activitats centrals: treball sobre propostes actoralss individuals i sessions de cant basades en cants de tradició bàsicament afro caribenya. En el cant s'explorava la vibració de la veu, la consciència de l'espai i seguir els impulsos, mentre que en les propostes actoralss es buscava desenvolupar accions físiques i intencions dins d'una estructura.

La participació en aquests tallers em va marcar profundament tant en l'àmbit personal com en professional. Per començar, el treball actoral està encarat des d'una visió absolutament personal per afavorir una interpretació versemblant. Això porta als integrants a escriure els seus propis textos i a dotar les seves interpretacions d'imatges vívides i de gestos orgànics.

...transitioning from Alexander Technique to a transdisciplinary method. This shift was caused by the vocal needs and circumstances of Performing Arts students at ERAM University School (Girona, Spain).

Initially, when I started teaching voice at ERAM, I relied on the procedures I had learned at the Alexander Technique Training school during the three years I spent there. These procedures, however, were designed to be followed within parameters of quantity, frequency, and proportion that could not be given in that situation. Therefore, the question was to what extent it was possible in those conditions to apply the Alexander Technique as a basis for voice education without diluting the essence of the method.

On the other hand, Alexander Technique is a technique to practice any other technique, so maybe it could be done. Marjorie Barstow was the first to graduate from the first Alexander training course in 1933. Like most teachers of her generation, she began giving individual classes but decades later she received a call to give a workshop to a group of about twenty actors and agreed despite being aware that he had never worked before in those circumstances. Despite being anathema to many of Alexander's teachers, she continued to work individually but in a group context over the next 20 years.



The challenge in implementing my practice was therefore to identify the best strategies to motivate and monitor the assimilation of the Alexander Technique applied to vocal work autonomously and to facilitate the transition of the method to the rest of practical subjects in the degree of performing arts and to the day to day of the student.

To meet my student's needs, I undertook a training based on Grotowski's Art as a Vehicle that reshaped me as an interpreter. This praxis is based on work with ancient songs of tradition and with individual acting proposals. It is a tool for the transformation of the performer's perception and presence, enhancing organic behavior and a plausible performance. I will demonstrate examples of songs of tradition and individual proposals from my training in Art as a Vehicle

## LE DI A LA CAZA ALCANCE

Diva pop... COMIC! (Castellà)

Jo tenia un pòster de Jim Morrison a la meva habitació. Estava enamorada d'ell. En Jim, m'era molt familiar, ja el coneixia d'abans, era com el meu germà també, el meu àngel, la meva ànima bessona. Va escriure les seves cançons per a mi, com cartes, per comunicar-se amb mi. Jo estimo els morts. A Jim Morrison, al meu germà, la meva àvia també. Quan es va posar malalta de càncer li vaig dir que quan es morís jo em moriria amb ella, però finalment em vaig quedar. No em vaig morir amb la meva àvia, ni amb el meu germà.

(carta)

Ha passat molt de temps i m'he oblidat de parlar amb tu. Has passat a formar part de mi, et vaig absorbir en el meu sistema. No sé on acabes tu i començo jo. Els teus ulls els té una altra persona perquè el papa i la mama els van donar quan te'n vas anar. Aquests ulls negres tan bonics, eres tan maco ... Hauries estat un d'aquells tios sensibles, intel·ligents i guapos dels que s'enamora tothom. Els meus ulls en canvi són petits, com de xineta. De petita, una nit vaig desitjar molt fort ser com la meva nina Nancy xinesa i ho vaig aconseguir. Ara m'agradaria més ser negra.

Tinc un record de tu. Estem en una sala molt gran o m'ho sembla perquè jo soc un nadó. Estic sobre de la mare i tu estàs a terra enmig d'un gran desordre, envoltat de munts de sabates escampats per terra; sabates de colors, de dona, d'home, de nen. Jugues a provar-me sabates i rius, i la mare riu amb tu. Sembla relaxada i feliç. Hauria estat guai tenir un germà gran.

Diuen que un cop de petita dins del cotxe van veure que parlava amb algú i quan em van preguntar amb qui vaig dir que amb el meu germà. Jo no me'n recordo d'això però quan anava a l'institut si que parlava amb tu al llit a la nit. Em ficava al llit al teu costat i tu m'abraçaves. Et deia que em sentia sola i et demanava que m'enviessis a algú com tu. Eres el meu àngel i em cuidaves. Et deia t'estimo, t'estimo, t'estimo ...

## LE DI A LA CAZA ALCANCE 2

(xilo, sabates home i ales)

Em veig amb unes ales grises i mullades, com un àngel esguerrat, arrossegant-me pel fang. Voldria volar però no puc, meva condició és humana no és d'ocell. Sé que no puc volar però ho intento igualment. Vaig pujant el vessant de la muntanya cap a la llum, cap a la vida, estic viva després de tot. Què hi ha aquí dins?

Al cap d'un parell de mesos vaig participar en un altre taller organitzat pels mateixos professors més centrat en el treball amb els cants per explorar l'impacte potencial que les seves qualitats rítmiques i melòdiques. Igualment es preparava una actuació basada en cants tradicionals on s'investigava l'acció, les associacions i la intenció interpretativa.

La meua mare va néixer a Alger, com les meves tietes, oncles i avis. Les famílies dels meus avis havien vingut a Alger des de València per a una vida millor. Quan la meua mare tenia 12 anys van haver de marxar del país perquè els àrabs els volien matar durant la guerra civil. Com que Alger era una colònia francesa, van anar a França i van començar una nova vida. Els francesos no estaven molt contents de tots els immigrants que venien d'Algèria i els hi deien "pied noir", peus negres. Els diumenges la memé preparava un cuscús deliciós per tota la família. Tots ens reuníem al voltant de la taula i l'ambient era viu i sorollós. La memé xapurrejava àrab i em va ensenyar una cançó tradicional.

## YASHI STAHA LAJUSA

Com deia Grotowski:

"qui és la persona que canta la cançó? Ets tu? Però si és una cançó de la teua àvia, encara ets tu? Però si estàs descobrint en tu a la teua àvia, a través dels impulsos del teu propi cos, llavors no ets ni tu ni la teua àvia qui ha cantat, ets tu explorant a la teua àvia cantant. Però potser vas més lluny, cap a

algun lloc, cap a algun temps difícil d'imaginar, on per primera vegada es va cantar aquesta cançó. La veritable cançó tradicional, és anònima. "

ALAH O ALAH (explicar impulsos i ressonàncies)

Inesita...

RELAT

"During Grotowski's two-week residence the group met nightly, generally beginning at 7 p-m. And working till 3 or sometimes 5 a.m. While this is far less than the commitment required of participants at the Centro in Pontedera (minimum one-year commitment, six days a week, eight to fourteen hours per day) (...) The main body of our group work can be classified as follows: physical training, vocal work, individual actions, group activities, and the development of performance structures". (282)

"It was not uncommon to spend hours or even days developing a fragment which comprised only moments of the eventual structure. The actor in this context is required not only to remember the basic outlines of an action (...) but to execute each task with precise attention to the details which characterize lived experience." (290)

NANA CAVALLO GRANDE

“ l’actor descobreix el que jo anomeno “parella segura”, aquest ésser especial davant de qui fa tot, davant de qui actua amb els altres personatges i a qui li revela els seus problemes i experiències més personals.”

THE END

#### 6.1.1.4 Lecture performance final dramaturgy

INTRO (Starting the metronome)

In this world there are rules but then, there are discoveries that break those rules. I learned that from theatre director Eugenio Barba. I was in Denmark visiting his headquarters at Odin Teatret and I asked him if I could attend his lecture even though I was not authorized to do so. With his electric blue eyes, he replied he could not go against his own rules, but he encouraged me to challenge him. He said, we all must take risks sometimes if we want to learn something new, and that's what I did! I challenged him, broke his rules and I attended his lecture under his silent approval. From then on, I have been surpassing boundaries and interconnecting disciplines on a regular basis (Stopping the metronome). So let me tell you how it all started.

When I started teaching vocal interpretation techniques at a Performing Arts degree at Girona University in Spain, I based my practice on Alexander Technique. For those who are not familiar with it, we could say it's about change. But what is it that we want to change? (Drawing on the blackboard) Most of us are used to living with excessive muscle tension that leads to a progressive shrinking and loss of mobility in the joints. And this habit reinforces the natural loss of elasticity that unfortunately we suffer as we get older.

This misuse of ourselves may be due to the sedentary and stressful life that we have been suffering for many decades, but anyway it leads us to live chronically chained to an alarm response. An alarm response is an automatic reaction of the nervous system. It consists of a contraction that starts with the neck and spreads through the spine and limbs when a sudden stimulus leads us to protect our head from an attack or a fall (clapping). Now you probably had one (demonstration). It is a completely normal reaction if we are really under a threat but no so great if we live in a constant state of fear for no good reason.

Among other things, this response displaces the larynx affecting vocal quality, immobilizes the chest, ribs and diaphragm restricting breathing, the movement of the jaw and tongue affecting articulation.

TA allows us to inhibit this reaction, which means we learn to have a control over it. It is basically a method of re-education of the two functions of the muscular system: postural support and mobility through the kinesthetic sense, that is the perception of movement. Postural support understood not as a fixed posture but as the constant search for poise, which is the point from which movement is easier. We could also call it a pre-technique because it can be applied to anything we do on our daily life,

even presenting a lecture performance.

So, in summary, I use AT in vocal training because our specific vocal habits are part of a broader pattern of misuse that must be addressed globally.

The problem was that it is advisable to receive a minimum of 20 individual weekly sessions of AT to achieve a satisfactory result, but at my school we could only provide for 5. So, I wondered to what extent it was possible to apply the technique under those circumstances as a basis for voice training without diluting the essence of the method. I figured in theory it could be done because Mr. Alexander himself, obviously never had a private instruction since he invented the thing so, although on the other hand it is clear he was a highly unusual man. Not many people nowadays would have been able to develop the technique as he did.

In any case, this restriction stimulated my creativity, so searching strategies to teach AT in a group setting and to help my performing arts students to apply it on stage I created a series of interdisciplinary projects. One of the first ones was a staged performance that I created with a colleague of mine who is a teacher of Lecoq's theatrical pedagogy. It was based on the music piece Einstein on the beach composed by Philip Glass. Let me show you a fragment of it.

The first part was inspired by the 9 movements of Lecoq's which allowed me to apply the AT's principle of primary control that consists of recovering the dynamic relationship between head and the spine, and to work on antagonistic directions. We can observe a similar principle as well in the broader field of Theatrical Anthropology called Opposition and Poise. It consists of opposing our weight that takes us down to the backbone that pushes us up and keeps us erect, which determines our biological presence.

For instance, in Japanese Nô theater, the actor must imagine that there is an iron circle above him that pulls him up and against which he must resist to keep his feet on the ground. The Japanese term for these opposing forces is 'hippari hai'.

However, when the performer begins to shift his balance to make it precarious, a whole series of other oppositions arise between different parts of the body that transform the mass into energy and make his body more alive (illustrate with the first movement).

In the Kabuki theatre also from Japan, an actor is said to have energy when he has 'koshi', which means hips because the pelvis forms a block with the trunk instead of moving with his legs. That is

what we usually do when we walk. Instead, he must move forward as if someone is holding him by the pelvis. So, to overcome the resistance the torso is forced to lean slightly forward, the knees bend, the feet press against the floor and slide instead of rising as in a normal step.

In the Gaga Dance method from Israel, there is the term 'Biba', which means to move the body away from the sitting bones, creating more space and freedom in the lower part of the spine. Release of the lower abdominal muscles is essential as it has a direct connection to the pelvic floor and that in turn has an impact on the movement of the diaphragm, so the breathing is more efficient.

In AT these oppositions appear in a mechanical advantage position known as monkey. We have seen it many times in different disciplines... (demonstration) In traditional Balinese dance they have a very similar basic position. It is upright, the feet are apart and resting on the floor, knees bent pointing forward and out away from the pelvis, torso leaning forward with the head also away from the pelvis, shoulders away from each other and the gaze is active and open.

During this procedure, the parts of the body move away from each other so that the muscles can regain elasticity and our body stretches due to the resistance we offer to gravity. Gravity is this force pushes us against the ground and if our joints are free this same force bounces against the resistant surface of the ground in the opposite direction and allows us to expand like a spring. So, in the choreography, we have for instance this movement... (demonstration).

(Sitting at the keyboard) Now, in terms of musical learning, in the first movement there is a sequence of 3 measures that is repeated many times: one measure of 4 beats, another of 6 and one of 8 beats. As you can hear, the harmonies are very simple, but the challenge is to keep the attention on the vocal pauses that are always different. At the beginning there is no pause, then the rest moves from the 3rd bar to the second, to the first, to the first and the third and so on. Let me show you how we illustrated these pauses in the choreography... (demonstration) This kind of exercises proved to be rather useful for students to embody both the rhythm and pauses of the musical piece.

However, with these interdisciplinary projects, I realized that to understand the needs of my students I had to become myself a competent actress. With this objective in mind, I signed up for several workshops on Art as Vehicle, the last stage of theatre director Jerzy Grotowski's research. I had heard it was an interesting work, but I had no idea where I was getting myself into. The only thing I knew was that the very first day we had to present either an acting proposal based on a text or a traditional song (sitting at the keyboard).

So of course, as a singer I chose a song that was poem by San Juan de la Cruz with a melody by Estrella Morente and arranged by Michael Nyman... (playing). I performed the song a Capella but, while singing, I kept hearing in my head the powerful arrangement originally made for string and wind instruments... (singing).

While I was singing, I also had this internal dialogue with myself... (demonstration while singing). After this performance the teachers asked me what my connection with that song was. I explained that I saw myself with gray and wet wings, dragging myself through the mud. I want to fly but I can't because my condition is human not birdlike. I picture myself climbing the mountain towards the light, towards life, because I guess I 'm alive after all. My tutor Alonso Abarzua told me that I reminded him of a decadent pop diva, and this was our starting point for the monologue we prepared.

And this acting proposal was one of the two central activities in the workshop. The other one consisted of singing sessions based on traditional Afro-Caribbean repertoire. They were songs with simple melodies with a call-and-response structure. So, for instance, if I am the leader and I sing DAMBALA ... it is a question. I am calling the song, so it will hopefully manifest with her own energy, because I want this energy to be a part of me.

Then, the rest of the group will sing back the question as an answer like an echo. Then comes another question... And while I'm singing, I am exploring voice vibrations (pointing out), and I may also discover some organic impulses (demonstration). Also, similarly than in AT, I am also working on the expansion of my structure, seeking freedom of the joints, and relying on the physical support of the ground. With the interaction of the whole group there would also be space awareness going on and if we keep singing the song on and on the increase of energy will be exponential.

To say that these workshops were intensive is an understatement. The first day, if we were lucky, we would be done around 11pm but then from the second day on we kept going and didn't go home until the last day of the workshop a few days later. So we would usually start with these singing sessions for a couple of hours and then we would spend the rest of the day working on our acting proposals. We spent a lot of time writing the dramaturgy based on self-fiction to promote an appearance of truth in one's interpretation. We also developed action lines executed to the millimeter to characterize a lived experience.

I will show you a fragment of the first text I wrote. It was quite personal but it actually helped me to



experience real emotions so I would be able to communicate them as an actress.

I had a poster of Jim Morrison in my room. I was in love with him. Jim was very familiar to me, I knew him from before, you know? He was my soul mate, and he wrote his songs for me, like letters, to communicate with me... Because I love the dead. I love Jim Morrison, my brother, my grandmother too. When she got sick with cancer, I told her that when she died, I would die with her, but in the end I stayed. I did not die with my grandmother, or with my brother.

He would have been one of those sensitive and intelligent guys that everyone falls in love with. He was so handsome! Someone else has his huge dark eyes because mum and dad gave them away when he left. My eyes are small, like a Chinese doll. As a child, one night I wished so hard to be like my Chinese Nancy doll that I finally got it. Now I'd rather be black.

(Sitting) This workshop and the other ones that followed had a deep influence of me. The whole experience led me to modify my perception as a singer and I stopped looking for a purely aesthetic vocal result. From that moment on my main concern would be to communicate an emotional response through the voice, as freely as possible, and AT would help to achieve this freedom.

In conclusion, my pedagogical practice started focusing on one discipline, AT, but shifted to interdisciplinarity because of the restriction I mentioned, and finally, it ended up being transdisciplinary, transformed into something new, a crossover between voice training and acting with the technique at the service of interpretation. This is nowadays the artistic direction that I am exploring both as a teacher and as an interpreter...

Pedal harmonics and harmonies

THE END

## 6.1.2 Stagecraft

In terms of stagecraft, a *Poor Theater* approach was used since there is very little on stage except the performer and some basic props needed for the performance such as:

- a blackboard with a marker
- a classic metronome

In addition to some technical equipment and musical instruments:

- a synthesizer Roland Juno Di
- a simple vocal microphone Shure SM58 with a mic stand
- a reverb TC Helicon Voice Tone R1
- a loop station Boss RC-20XL
- a mixing board with auto amplification Yamaha

These objects are the ones that I can use in my teaching practice, and as a musician and vocal interpreter as well. The rationale for adopting this minimalist style is that leaving things blank, visually, helps the audience to engage their imagination and project their own ideas into the space. The style of theater perhaps also mirrors the author's teaching approach as audience members, like students, are invited to construct and develop their own understanding (Byrd and Tozer, 2018).

## 6.2 Presentations

I started rehearsing at home in January 2023, recording some of the rehearsals to have an external testimony of my performance. Before going to Reykjavik, I also presented the performance several times to a friend with an acute artistic perspective to have some feedback since I didn't have an external direction. The agreement with my supervisor and with the dean of the Music, Performing Arts and Film department at LHI was that I would receive some artistic direction during my residence, but it finally never happened. It was the first time that the university received a PhD student, and the residence was very much improvised and poorly supported.



Figure 43: initial rehearsals. Source: the author (2023).



Figure 44: final rehearsals, Source: the author (2023).



Figure 45: Hugarflug's presentation. Source: the author (2023).

The *Lecture Performance* was first presented on February 10, 2023, at *Hugarflug*. The audience was composed of some teachers and students from the Music Department at LHI, in addition to an Icelandic AT teacher. Several attendants spontaneously met me afterwards to congratulate me on both the contents of my lecture and on the quality of my performance. Thus, the feedback I got was very encouraging. For the most

part they had understood the contents of it although there were several details that they felt needed further explanations or, on some occasions, a little more time to process.

However, the attendance was more reduced than what I had hoped for. There were several communications scheduled at the same time, so the potential attendants were to choose with several options, and I was a newcomer just landed from Barcelona a few days earlier. In addition, I had to face yet another challenge. The keynote speaker was programmed 5 minutes before the end of my performance so half of the audience left in the middle of my last song.

I incorporated small changes in the script to clarify a few details according to the comments I received and added some pauses as well to enhance comprehension for the same reason. Thus, adopting again these Action-Research processes I presented again the lecture performance at the Music Department in LHI on March 15<sup>th</sup>. I had previously invited the dean of the Music, Performing Arts and Film department, the head of the Performing Arts department and some other teachers from LHI.

But what is it that we want to change?

Góðan daginn! My name is Agnès Monferrer and I am a visiting doctoral student from Barcelona. I am about to show you a lecture performance that I'm working on based on my PhD research. It is a work in progress about my transdisciplinary teaching approach for voice interpretation. I will be glad to hear any constructive feedback you would like to give me afterwards. I am actually very humbled and inspired by the level I have observed in the Music and the Performing Arts Department so I hope I will be able to meet your expectations and will be up for the task. TAKK fyrir!

INTRO (Starting the metronome)

In this world there are rules but then, there are discoveries that break those rules. I learned that from theatre director Eugenio Barba. I was in Denmark visiting his headquarters at Odin Teatret and I asked him if I could attend his lecture even though I was not authorized to do so. With his electric blue eyes, he replied he could not go against his own rules, but he encouraged me to challenge him. He said, we all must take risks sometimes if we want to learn something new, and that's what I did! I challenged him, broke his rules and I attended his lecture under his silent approval. From then on, I have been surpassing boundaries and interconnecting disciplines on a regular basis (Stopping the metronome). So let me tell you how it all started.

When I started teaching vocal interpretation techniques at a Performing Arts degree at Girona University in Spain, I based my practice on Alexander Technique. For those who are not familiar with it, we could say it's a **conscious change, (drawing on the kinesthetic)**. Most of us are used to living with excessive muscle tension that leads to a progressive shrinking and loss of mobility in the joints. And this habit reinforces the natural loss of elasticity that unfortunately we suffer as we get older.

This misuse of ourselves may be due to the sedentary and stressful life that we have been suffering for many decades, but anyway it leads us to live chronically chained to an alarm response. An alarm response is an automatic reaction of the nervous system. It consists of a contraction that starts with the neck and spreads through the spine and limbs when a sudden stimulus leads us to protect our head from an attack or a fall (clapping). Now you probably had one (demonstration). It is a completely normal reaction if we are really under a threat but no so great if we live in a constant state of fear for no good reason.

TA allows us to inhibit this reaction, which means we learn to **have or control** fear. It is basically a method of re-education of the two functions of the muscular system: postural support and mobility through the kinesthetic sense, that is the perception of movement. Postural support understood not as a fixed posture but as the constant search for pose, which is the point from which movement is easier. We could also call it a pre-technique because it can be applied to anything we do on our daily life, even presenting a lecture performance.

Among other things, this response displaces the larynx affecting vocal quality, immobilizes the chest, ribs and diaphragm restricting breathing, the movement of the jaw and tongue affecting articulation. So, in summary, I use AT in vocal

Figure 46: Lecture Performance's final corrections. Source: the author (2023).



Figure 47: presentation at LHI. Source: the author (2023).

It was difficult to find a suitable time for all the potential attendants so in the end the audience was again very limited, and half of the guests did not show up. Nevertheless, the feedback was again very positive and this time I was able to record it on video. I selected a few fragments and discarded the integral presentation because it suffered several interruptions once more caused by various external and unexpected circumstances that made it very difficult for me to focus. That resulted in a performance that potentially could have been better than the first one but was not due to these unexpected circumstances.

In video 27 I demonstrate how I help students to embody the musical elements of the interdisciplinary

staged creation based on the Philip Glass composition's *Einstein on the Beach*. I use the keyboard and the microphone to record the musical layers on the Loop Station. Then I leave the background music on while I show how the choreography reflected both the irregular time signature and the pauses that kept changing during the sequence of that first movement (see sections on Theatrical Anthropology).

In video 28 I sing *Le di a la Caza Alcance*, a song composed by Estrella Morente and Michael Nyman from a poem by San Juan de la Cruz that I presented in the first workshop of *Arts as Vehicle*, including the internal dialogue that I held with myself in terms of vocal technique while singing it and the stereotypical gestures that went with it, "decadent pop diva style".

In video 29 I sing a traditional Afro Caribbean song called *Dambala*. It is a work demonstration where I explain the mechanics of the call and response structure, and of the different elements practiced during the workshop sessions based on *Songs of Tradition* such as exploring vocal resonances, practicing space awareness, AT directions and organic impulses.

In Video 30 I illustrate a free emotional expression through the voice with the traditional song based on Lorca's poem *Nana del Caballo grande*, which is the artistic direction that I am currently exploring as an a/r/tographer. I record first the vocal layers with the help of the keyboard and the Loop Station

and then I leave them on as a musical background while I sing the melody and freely interpret the song.

In summary, my *Lecture Performance* starts with the encounter with Eugenio Barba, who encouraged me to challenge his own authority. This anecdote serves me to state my intention of surpassing boundaries, introducing my journey towards transdisciplinarity. I begin the account by explaining what an Alarm response is and how AT can inhibit it, which is why my teaching practice is based on this discipline.

I continue by describing how some restrictions caused a problematization of my disciplinary teaching. Encounters like Lecoq lead to a series of interdisciplinary projects like the staged performance *Einstein on the beach*. I illustrate a fragment of its choreography based on Lecoq's 9 movements that allows me to give some examples of basic principles of Theatrical Anthropology shared by AT and Gaga Dance. With the same musical fragment, I explain how we practiced the musical piece to embody the sophisticated rhythmic changes.

These interdisciplinary projects help me to realize that I need to train as an actress to better understand the needs of my students, so I detail my experience with the workshops on Art as Vehicle. This part of the account contains several demonstrations: a reproduction of an internal dialogue about the technical aspects when singing; a display of the elements practiced in a song of tradition such as energy, organic impulses, vocal resonances, and physical directions; and an acting proposal's fragment based on self-fiction. The *Lecture Performance* ends with a declaration of intent on my actual artistic and pedagogical direction, being the vocal technique at the service of interpretation.



## 7. CONCLUSIONS

This dissertation focuses on the development of a transdisciplinary pedagogical approach for vocal interpretation in a group context based on AT. The research took place at ERAM University School from September 2015 to July 2022. As a voice teacher in the Performing Arts degree, I proposed an *embodied* pedagogical approach based on the AT because it is an effective discipline to achieve a global coordination of the vocal instrument. Thus, I began with a disciplinary practice based on AT, but transitioned to a series of interdisciplinary projects and staged creations and ended up as a transdisciplinary approach embracing common principles emerging from *Theatrical Anthropology* shared by AT, *Art as Vehicle*, *Lecoq's Pedagogy* and *Gaga Dance*. This transition was caused by two factors that enhanced my creativity.

On the one hand, there was a limited amount of individual work in the AT. However, its procedures are designed to be followed within specific parameters of quantity, frequency, and proportion that could not be given at the school due to lack of resources. On the other hand, there was a need for Performing Arts students to apply vocal technique to their interpretations on stage. Nevertheless, some key encounters opened unexpected new possibilities emerging from *Action-Research* processes. Some of these encounters came from different pedagogical systems used by my colleagues such as *Theatrical Anthropology*, *Lecoq's Pedagogy* and *Gaga Dance*. Indeed, during that period, I had the assistance of colleagues S.E. and A.R., who stayed with the rest of the group while I taught individual AT.

That gave me the chance to develop a series of interdisciplinary projects with them to promote generalization and autonomy of AT. The exercises were individual proposals that students had to prepare beforehand and that explored psychophysical unity, voice, movement, and intention. Therefore, to reduce the problematization caused by trying to apply an AT program despite these restricting circumstances, I adopted new strategies to motivate the assimilation of the technique in a group context applied to vocal interpretation.

I used my *life story* from September 2014 to July 2022, student accounts of first-year students from September 2016 to June 2022, and a recorded and transcribed interview with colleagues S.E. and A.R. from October 2018. In addition, I recorded on video some class exercises of first-, second- and third-year students from September 2017 to June 2022 to document my PhD dissertation, and as a tool to facilitate the students' meta-awareness, monitoring the evolution of their psychophysical

coordination. Unexpectedly, it also served me as an external testimony of my teaching practice that could highlight *living contradictions*.

The cancellation of the individual AT sessions in September 2019 meant a change of approach, from interdisciplinary to transdisciplinary. As a result, I tried to offer individualized attention in a group context, working in pairs to use the limited amount of time we had more efficiently, and to provide for an external perspective. On the other hand, I adopted *Art as Vehicle* as a pedagogical tool for teaching vocal interpretation.

The research crystallized in a *Lecture Performance* synthesizing the investigation's process. It was created using both educational strategies belonging to the classroom practice and professional artistic experiences emerging from *Action-Research* and *Creation as Research* processes. The scenic piece also represents this author's professional identification as an *A / r / tographer* and the integration of the *Lecture Performance* into the teaching practice as a tool to involve learners emotionally and cognitively.

The rhizomatic nature of *Action-Research*, *A / r / tography* and *Creation as Research* allowed the process of hybridization that suffered my pedagogical approach. I was able to open new possibilities and to establish relationships between things that didn't seem to be related to explore new connections. These methodologies helped me to search for alternative paradigms, creating new ways of conducting research, and aiming for pedagogical innovation.

## **7.1 Key findings and main contributions**

I will continue this chapter by presenting the key findings and main contributions of this dissertation. The beginning statement of my research was that it is extremely difficult to apply an AT program in a group setting with very little or no individual instruction as a basis for vocal education without diluting the essence of the method. Its validity has proven to be correct. I did not achieve either my objective of identifying valid strategies for teaching AT as a basis for vocal education in a group setting without diluting the essence of the method.

Nevertheless, my experience and a view shared by other AT teachers, is that the three years of intensive training we undergo are not a guarantee of success in this regard. I believe the most important thing is to start moving in the right direction because one's re-education will last a lifetime. Even though individual AT instruction is undeniably essential in achieving kinesthetic re-education and thus improving a healthy use of one's voice, the futility of receiving little individual instruction



is relative.

It is then possible to teach AT in a group setting to enhance vocal training. Staged creations and class exercises did demonstrate a positive evolution of their vocal performances and their ability as interpreters. Indeed, in the group setting, we practiced a series of *Dart sequences*, designed to explore a baby's basic motor development stages, and we systematically repeated them to help students assimilate them, in addition to basic AT procedures. I introduced small variations and drew a progression that ended with a comprehensive warm-up that students stated was very useful.

In addition, I could enable autonomous assimilation of AT so the students would achieve deeper levels of understanding with reduced or no individual instruction. Indeed, many students affirmed in their accounts they had practiced this method daily, and that it had helped them in other areas of their lives as well. In fact, from student's accounts, I made a list of recurrent topics and others that were not so often and intensively discussed. That gave me an idea of which elements were perceived to be more relevant for students, others that were not and to discover if they left out any important ones (see section on *Methodological References-Biographical Narrative*). That information was crucial to be aware of how the topics and the activities of the course were integrated in their learning process.

A significant number of students mentioned kinesthetic reeducation, antagonistic directions, postural support, individual AT lessons, the semi supine procedure, inhibition, transference to daily activities inside and outside school, warmups, the mechanics of breathing, the practice of resonators with the *Resonex* system, the swimming pool class, *Dart procedures* and the practice of *Songs of Tradition* and a Capella songs. The findings indicated that throughout the years students judged most of the key topics and activities to be of high relevance. That was a validating argument for my teaching practice that seemed to confirm that students were well assimilating the contents of the course, and fortunately, there were no important topics left out.

The other assertion that appeared at the beginning of this investigation was that I needed to add other methodologies to AT to assist my students in using their voices for interpretation purposes, and this assertion was also correct. Consequently, I undertook an acting training in *Art as Vehicle*, which changed my perception on singing. In fact, one of my main contributions was changing my pedagogical aim from a vocal aesthetic experience to a free emotional vocal communication. As a result, the aim of vocal technique became to serve interpretation.

Therefore, I developed a new transdisciplinary pedagogical approach for vocal interpretation based

on AT and embracing common principles emerging from *Theatrical Anthropology* shared by *Art as Vehicle*, *Lecoq's Pedagogy* and *Gaga Dance*. Furthermore, during the documentation for this dissertation I established the above-mentioned common principles of *Theatrical Anthropology* that allowed for the hybridization of my approach. Moreover, I also discovered another convergence between AT and the other methodologies integrated into this transdisciplinary practice represented with the figure of François Delsarte.

This research crystallized in the creation of a *Lecture Performance* synthesizing the investigation's process. Indeed, the last objective of this dissertation was to create a lecture performance synthesizing the development of a new pedagogical approach and to integrate it in the teaching practice to involve learners emotionally and cognitively. The first part of the objective was achieved since the scenic piece was created using both educational strategies belonging to the classroom practice and professional artistic experiences emerging from *Action-Research* processes. It was presented first on February 10, 2023, at the *Hugarflug* Annual Research Conference in LHI, Reykjavik and again on March 15th at the Music Department in LHI. Moreover, the *Lecture Performance* also represents this author's professional identification as an *a/r/tographer* since it is a very appropriate tool to illustrate the rhizomatic nature of this transdisciplinary approach.

The second part of this objective, which was the integration into the teaching practice to involve learners emotionally and cognitively was also accomplished. At the end of the ERAM's course 2020-21 I started to explore *Lecture Performance* as a pedagogical tool and the result was so satisfactory that the following year, I gave the students total freedom in terms of format. Consequently, a great variety of high-quality *Lecture Performances* were presented that greatly helped students to *embody* my teaching approach.

In addition, in 2023 I repeated the experience with the NAIP students in the department of Music at LHI, which generated much inspiration among them and inspired a unique *Lecture Performance* from one of them. Furthermore, the application of the *Lecture Performance* as a pedagogical tool for both students and teachers has been the most unexpected outcome of this *Creation as Research* process and probably its most prominent contribution.

## **7.2 Limitations and future recommendations**

Next, I will present the limitations found on this dissertation and future recommendations of research. A thing to bear in mind though is that limitations and *living contradictions* have been examined

throughout this investigation because of the adoption of *Action Research* methodology, as pointed out earlier. In any case, the main limitation was the initial motivation of my students for learning AT. None of them had directly chosen to learn AT because it was an imposed methodology. Indeed, most of my student personal accounts began by stating how at the beginning of the course they didn't expect a vocal training based on AT and how difficult it was for them to understand this approach during the first weeks of the first semester.

Another limitation was the realization that an essential condition for teaching AT in a group setting it is to give the students and myself as a teacher time to *inhibit*, that is, to control our automatic reactions to any stimulus. Even though AT procedures are traditionally practiced at a very slow speed, in this case they had to happen in real time to be able to transfer knowledge to interpretation classes. Furthermore, the length and frequency of the classes during the school year was limited to 4h weekly sessions to cover an ambitious syllabus including AT, vocal technique theory, vocal interpretation practice, and ear training. Thus, the temptation was to aim for fast results, promptly covering the materials and giving in to stress.

However, from a biomechanical perspective, when we perform an action more slowly, there are fewer dynamics that can mask problems with postural organization. That is why keeping things slow and quasi-static can be a good way of making sure students aren't "cheating". In theory, that will become irrelevant once we are able to direct and organize our postural support system, but this objective was basically impossible to attain due to our circumstances.

Again, from student's accounts, the topics that were not so often nor intensively discussed were the *slow walk*, the *whispered Ah*, the task of writing a diary throughout the course and activities implying movement and vocal coordination. For instance, the *slow walk* is an important activity to apply *inhibition* but was not practiced often, so maybe not well integrated or understood. Moreover, the *whispered Ah* is a useful AT procedure that teaches reflect inhalation, and yet it is quite advanced and sophisticated, which could explain its lack of popularity among first year students. Therefore, it is capital to insist on activities such as the *slow walk*, the *semi-supine* position, and the *whispered Ah* in the weekly practice to allow for time to *inhibit* and consciously search for *primary control* and *antagonistic directions* while teaching AT in a group context.

Writing a diary to document a student's process was a mandatory task that was introduced to enhance their accounts. Since it was a meta cognitive tool, it could have been implicit in most of their minds and hence, not mentioned. Activities that implied movement and vocal coordination were among the

most popular because of its playful nature but could be challenging at the same time because they were used to practice them separately.

Another limitation found in this dissertation was the under use of audiovisual recordings. These recordings were a meta cognitive reflection documenting my teaching practice for this research and helped me to identify possible *living contradictions*. However, they were also aimed as student tools to monitor their evolution in psychophysical coordination and in that regard, they were poorly utilized. It is truly difficult to draw conclusions on one's postural support from observing a video recording because it can be misleading. Nevertheless, both students and me could have used it more consistently to triangulate information in addition to student accounts and my own field notes.

Finally, I will finish this dissertation with some future recommendations for research. I will continue to strongly advocate for individual AT lessons along with reduced group work based on my transdisciplinary pedagogical practice for vocal interpretation. In addition, I will recommend the *Lecture Performance* as a methodological proposal in Performing Arts education for both students and teachers. Moreover, my teaching practice as well as my artistic identity is an open process, *Action Research* oriented and so it exists in the *becoming*. Thus, the obvious recommendation for the future is to continue the *a / r / tographic* direction that I have found during this dissertation.

To conclude, it is essential that contemporary teachers search for their own pedagogical approach. Indeed, to be part of a community of learners requires us to be vulnerable, taking the risk of sharing ourselves, not knowing how others are going to respond, because the willingness to navigate without a manual of instructions is an essential factor to mastering a new discipline. Therefore, tools like interdisciplinarity, transdisciplinarity and *Lecture performance* can be crucial in allowing for that shift of perspective.

However, despite their artistic and educational potential, these transdisciplinary practices have yet to be widely adopted. We work as practitioners without the support of a community with similar ideas, we remain isolated and are often wrongly interpreted in our academic and professional communities. Yet, rules are contrary to specialization. Indeed, there is a continuity of movement that is not easy to measure or define. To achieve this kind of research we must not censor our experiences and formulations because we need transdisciplinarity to complement disciplinary and even interdisciplinarity knowledge. We commit to repetition, discipline, and quality of practice but we confront situations by being present to contemplate all possibilities.

We don't settle for mediocrity because we want to do something competently and innovatively. An athlete with an innovative style won't change the rules of the game he plays but may change the way a discipline is practiced, revealing a possibility no one had considered before. The subject and the form of our research are in a constant state of *becoming*, revealing something that was previously unknown.

## BIBLIOGRAPHY

- Alaniz, L. (2014). *Le Corps qui pense, l'esprit qui danse— l'acteur dans sa quête de l'unité perdue*. Université la Sorbonne Nouvelle Paris
- Alextech1940 (2011). *Alexander Technique with Marjorie Barstow in Sydney* [Video]. Youtube.  
[https://youtu.be/42Lu\\_nGVLRI](https://youtu.be/42Lu_nGVLRI)
- Alexander, F.M. (1995). *El uso de si mismo*. Urano
- Alexander, F. M. (2004). *Constructive Conscious Control of the Individual*. Mouritz
- Alexander Technique (2023). *Alexander Technique description by Nikolaas Tinbergen, Nobel Laureate*. [video]. Youtube.  
[https://youtu.be/gCxxOSIMY8U?si=\\_MHQzdI7UxEUZlqw](https://youtu.be/gCxxOSIMY8U?si=_MHQzdI7UxEUZlqw)
- Alexander Technique Science. (2023). *Debauched Kinesthesia and Faulty Sensory Appreciation*.  
<https://alexandertechniquescience.com/general/terminology/debauched-kinesthesia/>
- American Music Therapy Association. (1998).  
<https://www.musictherapy.org/about/musictherapy/>
- Anderson, B. (2014). *Encountering Affect Capacities, Apparatuses, Conditions*. Ashgate.
- Atkinson, D. (2008). *Pedagogy against the state*. *International Journal of Art & Design Education*. 27 (3), 226-240.
- Atkinson, P. (2005). *Qualitative research – Unity and Diversity*. *Forum Qualitative Social Research*. 6 (3).
- Barba, E. (1983). *Las Islas flotantes*. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Barba, E. and Savarese, N. (2005). *A Dictionary of Theater Anthropology: The Secret Art of the Performer*. Routledge.

- Bertaux, D. (1999). El enfoque biográfico: su validez metodológica y sus potencialidades. *Proposiciones*. 29, 1-22.
- Biesta, G., Field, J., Hodkinson, P., Macleod, F. & Goodson, I. (2011). *Improving Learning through the Lifecourse: Learning Lives*. Routledge.
- Bird, D. & Tozer, K. (2018). An a/r/tographic exploration of engagement in theatrical performance: What does this mean for the student/teacher relationship? *Arts and Humanities in Higher Education*. 19 (1), 3-19.
- Block, M. (2004). *F.M.: The Life of Frederick Matthias Alexander: Founder of the Alexander Technique*. Little, Brown.
- Bonilla, H., Cabanzo, F., Delgado, T., Hernández, O., Soto, A. & Salamanca, J. (2018). Apuntes sobre el debate académico en Colombia en el proceso de reconocimiento gubernamental de la creación como práctica de generación de nuevo conocimiento, desarrollo tecnológico e innovación. *Cuadernos de Música, Artes Visuales y Artes Escénicas*. 13 (1), 281, 294.
- Boyd, C. and Edwardes, C. (2019). *Nonrepresentational theory and the creative arts*. Palgrave Macmillan.
- Brennan, T. (2004). *The Transmission of Affect*. Cornell University Press.
- Cacciatore, T., Johnson, P., Cohen, R. (2020). Potential Mechanisms of the Alexander Technique: Toward a Comprehensive Neurophysiological Model. *Kinesiology Review*. 9 (3), 1-15.
- Carrington, W. (2015). *El acto de vivir*. APTAE
- Carter, J., Potter, A., Brooks, K. (2014). Overtraining syndrome: Causes, consequences, and methods for prevention. *Journal of Sport and Human Performance*. 2.



- Cerezo, B. (2016). How to open my eyes? The performance-lecture as a method within artistic research. *Networking Knowledge*. 9 (3).
- Chamberlain, K. (2012). Do you really need a methodology? *QMIP Bulletin*. 13, 59-63.
- Chapman, O. & Sawchuk, K. (2012). Research-Creation: Intervention, analysis and family resemblances. *Canadian Journal of Communication*. 37, 5-26.
- Cjordas, T. (2009). Embodiment as a Paradigm for Anthropology. *Ethos*. 18 (1), 5,47.
- Cloke, P. and Johnston, R. (2005). *Spaces of geographical thought: Deconstructing Human Geography 's Binaries*. Sage Publications.
- Conable, B. (2016). Marjorie Barstow. Her Teaching and Training: A 90th Birthday Offering. Mouritz.
- Cuesta, I. (2015, Januari 01). Batsheva, 50 años de lenguaje en movimiento en la danza. *El País*.  
[https://elpais.com/cultura/2014/12/30/actualidad/1419940700\\_672639.html](https://elpais.com/cultura/2014/12/30/actualidad/1419940700_672639.html)
- Daichendt, J. (2009). Artist Teacher? *Teaching Artist Journal*. 7 (4), 219-226.
- De Bravandere (2014). Performing Surfaces: Designing Research-creation for Agentive Embodiment. *Cultural Studies Review*. 20 (2), 223-249.
- De Schauwer, E. & Van Hove, G. (2011). Swimming is never without risk: Opening up on learning through activism and research. *Qualitive Inquiriy*. 17 (2), 224-232.
- Deleuze, G. and Guattari, F. (2004). *Mil Mesetas*. PRE-TEXTOS.
- Deleuze, G. (2006). *Diferencia y repeticion*. Amorrortu Editores
- Delgado, T., Beltran, E., Ballesteros, M. & Salcedo, J. (2015). La investigación-creación como escenario de convergencia entre modos de generación de conocimiento. *Iconofacto*. 11 (17), 10-28.

- Dewey, J. (1922). *Human Nature and Conduct: An Introduction to Social Psychology*. Henry Holt and Company.
- Dimon, T. (2011). *Your Body, Your Voice: The Key to Natural Singing and Speaking: The Key to Natural Singing and Speaking*. North Atlantic Books.
- Dreyfus, H. and Taylor, C. (2016). *Recuperar el realismo*. Rialp.
- ERAM Escola Universitària (2019, January 22). *Una tonteria molt brossa*. [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=S8a8HAWawWs>
- Feindel, J. (2008). *The thought propels the sound*. Plural Publishing Inc.
- Flowerdew, R. & Martin, D. (2005). *Methods of Human Geography: A guide for students doing a research project*. Pearson Prentice Hall.
- Gaga (2018) <https://www.gagapeople.com/en/>
- Gallagher, M. (2016). Sound as affect: Difference, power and spatiality. *Emotion, space and Society*. 30, 1-7.
- Garlick, D. (1982). *Proprioception, Posture and Emotion*. Committee in Postgraduate Medical Education, New South Wales University.
- Gimenez Calpe, A. (2020). *The Lecture-Performance: Implementing Performative Pedagogy in Literature Class*. Universidad Politécnica de Valencia.
- González Godino, C. (2016). *Restricción y creación en la obra de George Perec, La Disparition*. Universidad Pontificia Comillas.
- Goodson, I. (2017). El ascenso de la narrativa de vidas. *Investigación Cualitativa*. 2 (1), 27-41.

- Graham, M. & Goetz, S. (2010). How Being a Teaching Artist Can Influence K-12 Art Education. *Studies in Art Education: A Journal of issues and research*. 51 (3), 219-232.
- Gregg, M. and Seigworth, G. (Ed.). (2010). *The Affect Theory Reader*. Duke University Press.
- Grennell, G. (2002). *Directed activities*. Mouritz.
- Grotowski, J. (1970). *Hacia un teatro pobre*. Siglo veintiuno editores.
- Gurfinkel, V., Cacciatore, T., Cordo, P. et al. (2011). Method to Measure Tone of Axial and Proximal Muscle. *Journal of Visualized Experiments*. 58.
- Gutman, S. and Argemí, E. (2022). *Tat (bcn)*. <https://tatbcn.eu>
- Hay, I., Cope, M. (2021). *Qualitative Research Methods in Human Geography*. Oxford.
- Heath, C., Hindmarsh, J. and Luff, P. (2010). *Video in qualitative research: analyzing social interaction in everyday life*. SAGE.
- Iacoboni, M. (2009). Imitation, empathy, and mirror neurons. *Annual Review of Psychology*. 60, 653-670.
- Ings, W. (2011). *Managing Heuristics as a Method of Inquiry in Autobiographical Graphic Design Theses*. *International Journal of Art & Design Education*.
- Inostroza, J., Palau-Pellizer, P. & Marín-Viadel, R. (2020). Three pedagogical actions from an a/r/tographic approach for the teaching of printmaking in art education. *Artseduca*. 25, 65-83.
- Irwin, R. (2013). La práctica de la a/r/tografía. *Revista Educación y Pedagogía*. 25 (65), 106-113.
- Jové, G. (2011). How do I improve what I am doing as a teacher, teacher educator and action-researcher through reflection? A learning walk from Lleida to Winchester and back again. *Educational Action Research*. 19 (3), 261-278.

- Kemis, S. (2009). Action research as a practice-based practice. *Educational Action Research*. 17 (3), 463-474.
- Kemis, S. (2010). What is to be done? the place of action research. *Educational Action Research*. 18 (4), 417-427.
- Ladnar, D. (2013). *The lecture performance: contexts of lecturing and performing*. Department of Theatre, Film and Television Studies. Aberystwyth University
- Lakoff, G. and Johnson, M. (1999). *Philosophy in the Flesh. The Embodied Mind and its challenge to western thought*. Basic Books.
- Latour, B. (2004). How to Talk About the Body? the Normative Dimension of Science Studies. *Body & Society*. 10 (2/3), 205-229.
- Leabhart, T. (2022). Copeau/Decroux, Irving/Craig (1st ed.). Taylor and Francis. Retrieved from <https://www.perlego.com/book/3295101/copeaudecroux-irvingcraig-a-search-for-20th-century-mime-mask-marionette-pdf> (Original work published 2022)
- LeBlanc, N., Davidson, S., Ryu, J. & Irwin, R. (2015). Becoming through a/r/tography, autobiography and stories in motion. *International Journal of Education Through Art*. 11 (3), 355-374.
- Linklater, K. (2006). *Freeing the natural voice. Imagery and art in the practice of voice and language*. Nick Hern Books.
- Lizzarraga Gomez, I. (2021). Análisis comparativo de la gramática corporal del mimo de Etienne Decroux y el análisis del movimiento de Rudolf Laban. Universitat Autònoma de Barcelona. Departament de Filologia Catalana.
- Manning, E. (2013). *Always more than one: Individuation's dance*. Duke University Press.
- Marín-Viadel, R. and Roldan, J. (2019). A/r/tography and visual arts based educational research. *Arte, Individuo y Sociedad*. 31 (4), 881-895.

- McCormack, D. (2013). *Refrains for Moving Bodies*. Duke University Press.
- Morin, E. (1999). *Los Siete saberes necesarios para la educación del futuro*. UNESCO.
- Murdock, R. (2015). *Born to sing*. Bloomsbury.
- Murphie, A. (2008). *Clone Your Technics*. Research creation, radical empirism and the constraints of models. *Inflexions* 1.1 "How is Research-Creation?" <https://www.inflexions.org>
- Nicholls, J. (2019). John Nicholls Alexander Training. <https://www.johnnichollsat.com/blog/>
- Nicholls, J. (1991). *The Alexander Technique: In Conversation with John Nicholls and Sean Carey*. Brighton Alexander Training Center.
- Nicolescu, B. (2002). *Manifesto of Transdisciplinarity*. State University of New York Press.
- Odin Teatret (2022) <https://odinteatret.org>
- O'Sullivan, S. (2005). *Art Encounters Deleuze and Guattari: Thought Beyond Representation*. Palgrave Macmillan.
- Perry, M. and Medina, C. (Ed.). (2015). *Methodologies of Embodiment. Inscribing Bodies into Qualitative Research*. Routledge.
- Philips, T. (2019). *Joker*. [film]. Warner Bros.
- Piccini, R. (2012). *Investigación Basada en las Artes*. Instituto Escuela Nacional de Bellas Artes- Universidad de la República Oriental de Uruguay.
- Principe del Kerosene (2019, June 21). *Huellas en la nieve*. [Video]. Youtube <https://youtu.be/65PQInCOvos>
- Richards, T. (2008). *Heart of Practice*. Routledge.

- Rickover, R. (2023). Body Learning Podcast. The Alexander Technique.  
<https://bodylearningcast.com/delsarte/>
- Rickover, R. (2013). Marjorie Barstow: Master Teacher of the Alexander Technique.  
<https://www.marjoriebarstow.com>
- Rizzolatti, G. & Craighero, L. (2004). Annual Review of Neuroscience. 27, 169-192.
- Ruspoli, T. (2022, January 17). Being in the world. [Video]. Youtube.  
[https://youtu.be/fcCRmf\\_tHW8](https://youtu.be/fcCRmf_tHW8)
- Sais, P. (2015). Hacia una poética del arte como vehículo de Jerzy Grotowsky. Universitat Autònoma de Barcelona.
- Salvatierra, C. (2006). La Escuela Jacques Lecoq: una pedagogía para la creación dramática. Universidad de Barcelona. Spain.
- Sánchez, Z. (2017). Investigación en educación artística. Más allá de los riesgos, la búsqueda por las posibilidades.(pensamiento), (palabra)... y oBra. 18, 87-100.
- Sebastian, C. (2019). La historia de vida como herramienta para la evaluación de los espacios 2.0 de los museos. Universitat de Lleida.
- Simpson, P. (2010). Ecologies of Street Performance: Bodies, Affects, Politics. Social Sciences and Law and the School of Geographical Sciences, Bristol.
- Simpson, P. (2021). Non-Representational Theory. Routledge.
- Slaby, J. and Sheve, C. (2019). Affective societies. Key concepts. Routledge.
- Springgay, S., Irwin, R. and Kind, S. (2005). A/r/tography as living inquiry through art and text. Qualitative Inquiry. 11 (6), 897-912.

- Springgay, S. & Rotas, R. (2015). How do you make a classroom operate like a work of art? Deleuzeguattarian methodologies of research-creation. *International Journal of Qualitative Studies in Education*. 28 (5), 552-572.
- Springgay, S. & Zaliwska, Z. (2015). Diagrams and cuts: A materialist approach to research-creation. *Cultural Studies- Critical Methodologies*. 15 (2), 136-144.
- Standhope, C. (2011). The artist-teacher in the classroom and changes in the teacher-student relationship, with reference to the issue of censorship. *International Journal of Art and Design Education*. 30 (3), 389-397.
- STAT (2019). The Society of Teachers of the Alexander Technique.  
<https://alexandertechnique.co.uk>
- Tatsumi 14 (2009, April 11). Veronique Doisneau 1. [Video]. Youtube.  
<https://youtu.be/OIuWY5PInFs>
- Théâtre+ Cinema Scène Nationale Grand d Narbonne (2021, November 8). Moving with Pina. [Video]. Youtube. <https://youtu.be/4qyTuPYMew0>
- Theatre No Theatre and Thomas Richards. (2022).  
<https://www.theatrenotheatre.com>
- Thornton, A. (2011). Being an Artist Teacher: A Liberating Identity? *International Journal of Art and Design Education*. 30 (1), 31-36.
- Thrift, N. (2007). *Non-Representational Theory: Space, Politics, Affect* (International Library of Sociology). Routledge.
- UCLA (2021, April 15). What dancing does. [Video]. Youtube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=WUzLjvjwm5U>
- Vallespín, A. (2011). La idealización del espacio liso. *EGA Expresión Gráfica Arquitectónica*. 17, 220-229.



Waille, F. (2009). Corps, arts et spiritualité chez François DELSARTE (1811-1871)  
Des interactions dynamiques. Université Jean Moulin-Lyon 3.

Wolford & Schechner (1997). The Grotowski sourcebook. Routledge.

Whitehead, J. (2019). Creating a living-educational-theory from questions of the kind, 'how do I improve my practice?' 30 years on with Living Theory research. Educational Journal of Living Theories. 12 (2), 1-19.

Zarrilli, P. (1995). Acting (re)considered: Theories and Practices. Routledge.

## FIGURES INDEX

Figure 1: una tonteria molt Brossa. Source: ERAM (2019).

Figure 2: drum circle. Source: the author (2018).

Figure 3: antagonistic directions. Source: Murdock, R. (2015). Born to sing. Bloomsbury.

Figure 4: C7/D1. Source: Murdock, R. (2015). Born to sing. Bloomsbury.

Figure 5: D12/L1. Source: Murdock, R. (2015). Born to sing. Bloomsbury.

Figure 6: diaphragm. Source: Murdock, R. (2015). Born to sing. Bloomsbury.

Figure 7: pelvic floor. Source: Murdock, R. (2015). Born to sing. Bloomsbury.

Figure 8: vocal cords. Source: Murdock, R. (2015). Born to sing. Bloomsbury.

Figure 9: larynx' elastic scaffolding. Source: Dimon, T. (2011). Your Body, Your Voice: The Key to Natural Singing and Speaking: The Key to Natural Singing and Speaking. North Atlantic Books.

Figure 10: doo wop. Source: the author (2018).

Figure 11: the Neutral Mask. Source: Facciocose (May 8, 2022). The five masks.

<https://www.facciocose.co.uk/blog-articles/the-five-masks>

Figure 12: the chairs exercise. Source: the author (2017).

Figure 13: the six displacements exercise. Source: the author (2017).

Figure 14: Meisner's impro exercise. Source: the author (2017).

Figure 15: at the pool. Source: Ainhoa Osuna (2022).

Figure 16: slow walk in Girona. Source: Aina Rovira (2019).

Figure 17: slow walk's celebration. Source: Aina Rovira (2019).

Figure 18: a Capella song. Source: the author (2022).

Figure 19: transdisciplinary choreography. Source: the author (2020).

Figure 20: F. M. Alexander's letterhead. Source: Rickover, R. (2023). Body Learning Podcast. The Alexander Technique.

<https://bodylearningcast.com/delsarte/>

Figure 21: Delsarte's family tree. Source: the author (2023).

Figure 22: cartography of a choreography. Source: the author (2019).

Figure 23: Einstein on the beach. Source: the author (2020).

Figure 24: *El fluir del riu*. Source: the author (2018).

Figure 25: incorporation of the chairs exercise. Source: the author (2017).

Figure 26: Marjorie Barstow. Source: Rickover, R. (2013). Marjorie Barstow: Master Teacher of the Alexander Technique.

<https://www.marjoriebarstow.com>

Figure 27: Rehearsal of La Modelo. Source: the author (2022).

Figure 28: Rehearsal of Pequeño Vals Vienés. Source: the author (2022).

Figure 29: Karaoke's performance. Source: the author (2022).

Figure 30: Roselles a la testa initial scene. Source: ERAM (2022).

Figure 31: Ixone's lecture performance. Source: the author (2021).

Figure 32: oral presentation with pictures. Source: the author (2021).

Figure 33: pictures presentation. Source: the author (2021).

Figure 34: picture 1. Source: the author (2021).

Figure 35: pictures 2 and 3. Source: the author (2021).

Figure 36: pictures 4, 5, 6 and 7. Source: the author (2021).

Figure 37: pictures 8, 9 and 10. Source: the author (2021).

Figure 38: stand-up comedy. Source: the author (2022).

Figure 39: presentation with Horn. Source: the author (2022).

Figure 40: presentation with chairs. Source: the author (2022).

Figure 41: work demonstration at LHI. Source: the author (2023)

Figure 42: An Ideal Husband's monologue. Source: the author (2023).

Figure 43: initial rehearsals, January 2023. Source: the author (2023).

Figure 44: final rehearsals, January 2023. Source: the author (2023).

Figure 45: *Hugarflug*'s presentation. Source: the author (2023).

Figure 46: *LecturePerformance*'s final corrections. Source: the author (2023).

Figure 47: presentation at LHI. Source: the author (2023).

## AUDIOVISUAL MATERIAL INDEX

Audio 1: *Don't dream it*, recording for high voices. Rehearsing material for the musical staged performance *Rocky Horror Picture Show*. Source: the author (2020).

Audio 2: *Don't dream it*, recording for low voices. Rehearsing material for the musical staged performance *Rocky Horror Picture Show*. Source: the author (2020).

Audio 3: *Sword of Damocles*, recording for low voices. Rehearsing material for the musical staged performance *Rocky Horror Picture Show*. Source: the author (2020).

Audio 4: *Sword of Damocles*, recording for high voices. Rehearsing material for the musical staged performance *Rocky Horror Picture Show*. Source: the author (2020).

Audio 5: *Edie*, recording for high voices. Rehearsing material for the musical staged performance *Rocky Horror Picture Show*. Source: the author (2020).

Audio 6: *Edie*, recording for low voices. Rehearsing material for the musical staged performance *Rocky Horror Picture Show*. Source: the author (2020).

Audio 7: *Wild and Untamed things*, recording for high voices. Rehearsing material for the musical staged performance *Rocky Horror Picture Show*. Source: the author (2020).

Audio 8: *Rose Tint my World*, recording for low voices. Rehearsing material for the musical staged performance *Rocky Horror Picture Show*. Source: the author (2020).

Audio 9: *Science Fiction*, recording for high voices. Rehearsing material for the musical staged performance *Rocky Horror Picture Show*. Source: the author (2020).

Video 1: drum circle rehearsal for musical staged performance *Magadan*. Source: the author (2018).

Video 2: vocal drum circle rehearsal for *Magadan's* musical staged performance. Source: the author (2018).

Video 3: doo wop background vocals rehearsal for *Magadan's* musical staged performance. Source:

the author (2018).

Video 4: *the chairs* exercise. Source: the author (2017).

Video 5: *the 6 displacements exercise* presentation. Source: the author (2017).

Video 6: *Meisner's improvisation* exercise. Source: the author (2017).

Video 7: beginning the *slow walk in Girona*. Source: the author (2018).

Video 8: arrival of the *slow walk*. Source: the author (2018).

Video 9: celebration at Plaça independència. Source: the author (2018).

Video 10: a capella song. Source: the author (2022).

Video 11: transdisciplinary choreography presentation. Source: the author (2020).

Video 12: *Einstein on the beach* rehearsal. Source: the author (2020).

Video 13: *El fluir del riu*. Source: the author (2018).

Video 14: *El prefaci faci'l fàcil*. Source: the author (2018).

Video 15: *El prefaci faci'l fàcil* part 2. Source: the author (2018).

Video 16: Rehearsal of *La modelo* for the musical staged performance *Para terminar con las obras maestras*. Source: the author (2022).

Video 17: Rehearsal of *Pequeño Vals Vienés* for the musical staged performance *Sin targeta ni remintente. Comedia sin título*. Source: the author (2022).

Video 18: transdisciplinary poem presentation. Source: the author (2022).

Video 19: Karaoke presentation. Source: the author (2022).

Video 20: *Roselles a la testa*. Source: the author (2022).

Video 21: student's *lecture performance*. Source: the author (2021).

Video 22: student's *lecture performance* with stand-up comedy. Source: the author (2022).

Video 23: student's *lecture performance* with an instrument. Source: the author (2022).

Video 24: student's *lecture performance* with scenography. Source: the author (2022).

Video 25: student's short film. Source: the author (2022).

Video 26: *student's* work demonstration at LHI. Source: the author (2023).

Video 27: *Einstein on the beach* scene of this researcher's *lecture performance* presentation at LHI. Source: the author (2023).

Video 28: *Le di a la caza alcance* scene of this researcher's *lecture performance* presentation at LHI. Source: the author (2023).

Video 29: *songs of tradition* scene of this researcher's *lecture performance* presentation at LHI. Source: the author (2023).

Video 30: *Nana del caballo grande* scene of this researcher's *lecture performance* presentation at LHI. Source: the author (2023).

## Student's letters of consent

17/1/23 14:05

Correu de Escola Universitària Eram - Informació relativa a la compartició d'imatges - ERAM a UdL



Jess Robles &lt;jess.robles@eram.cat&gt;

## Informació relativa a la compartició d'imatges - ERAM a UdL

11 missatges

Jess Robles <jess.robles@eram.cat>  
 Per a: Miquel Bisbe <direccio@eram.cat>

12 de desembre de 2022, a les 13:14

Benvolgut/da;

t'enviem aquest correu informatiu com a alumni del Grau en Arts Escèniques de l'Escola Universitària ERAM.

La finalitat és informar-te que, amb motiu del dipòsit de Tesi Doctoral de la professora Agnès Monferrer Ventura, la docent farà ús d'imatges enregistrades a les assignatures d'Ambit de Creació III i de Tècniques d'Interpretació de la Veu, assignatures de les quals vas formar part i, que a la vegada, formem part del contingut de la seva Tesi.

Aprofitem el correu per enviar-vos la informació de la Universitat de Lleida (UdL)

"La Universitat de Lleida (UdL) informa que, amb la finalitat de dipositar i avaluar una tesi doctoral sobre innovació docent en el camp de la interpretació vocal, utilitzarà material audiovisual en què pot aparèixer la imatge i veu d'alumnes de l'Escola Universitària ERAM, adscrita a la Universitat de Girona.

El responsable del tractament d'aquestes imatges i veu és la Universitat de Lleida (dades de contacte del representant: Secretaria General. Plaça de Víctor Siurana, 1, 25003 Lleida, [sg@udl.cat](mailto:sg@udl.cat); dades de contacte del delegat de protecció de dades: [dpd@udl.cat](mailto:dpd@udl.cat)).

Aquestes dades personals només s'utilitzaran per a les finalitats investigadores pròpies d'una tesi doctoral.

L'ús de les imatges i la veu respon a la potestat pública de la UdL d'impartir els estudis de Doctorat, d'acord amb la Llei orgànica 6/2001, de 21 de desembre, d'universitats.

Les imatges i la veu es conservaran en els termes i condicions previstes en la normativa sobre conservació i eliminació dels documents administratius de la UdL, i les taules d'avaluació documental aprovades per la Generalitat de Catalunya (<http://www.udl.cat/ca/serveis/arxiu/>).

La UdL no comunicarà mai aquestes dades a tercers, llevats dels casos estrictament previstos en la Llei, i sens perjudici de la difusió pública de les imatges i la veu en el marc dels repositoris d'accés obert de totes les activitats investigadores de la Universitat de Lleida (TDX - Tesis Doctorals en Xarxa, Repositori Obert UdL i Portal de la Recerca de Catalunya).

Les persones afectades poden accedir a les seves imatges i veu; sol·licitar-ne la rectificació, supressió o portabilitat; sol·licitar-ne la limitació i oposar-se al tractament, sempre que hi addueixin motius vinculats a la seva situació personal, mitjançant escrit tramès a l'adreça [dpd@udl.cat](mailto:dpd@udl.cat). També podeu presentar una reclamació adreçada a l'Autoritat Catalana de Protecció de Dades, mitjançant la seu electrònica de l'Autoritat (<https://seu.apd.cat>) o per mitjans no electrònics".

Cordialment

—

**Jess Robles**

Cap de gestió acadèmica i de promoció dels estudis

Responsable borsa de treball

**Escola Universitària ERAM**

C. Sant Antoni, 1 | 17190 - Salt (Girona)

[jess.robles@eram.cat](mailto:jess.robles@eram.cat) | T. 972 40 22 58 M. 618 49 27 39[www.eram.cat](http://www.eram.cat)**20 Anys d'història.**

Aquest missatge i els seus arxius adjunts van dirigits exclusivament al seu destinatari, poden contenir informació confidencial sotmesa a secret professional. No està permesa la seva reproducció o distribució sense l'autorització expressa de FUNDACIÓ PRIVADA JOAN BOSCH. Si vostè no és el destinatari final per favor elimini-ho i informi'ns per aquesta via.

L'informem que tractem les seves dades personals amb la finalitat de realitzar la gestió administrativa, comptable i fiscal, així com enviar-li comunicacions comercials sobre els nostres productes i/o serveis. Les dades proporcionades es conservaran mentre es mantingui la relació comercial o durant els anys necessaris per complir amb les obligacions legals. Les dades no se cediran a tercers excepte en els casos en què existeixi una obligació legal.

Així mateix, l'informem de la possibilitat d'exercir els següents drets sobre les seves dades personals: dret d'accés, rectificació, supressió o oblit, limitació, oposició, portabilitat i a retirar el consentiment prestat.

<https://mail.google.com/mail/u/0/?ik=9ad5754e23&view=pt&search=all&permthid=thread-a%3Ar-8720694445383396377&simpl=msg-a%3Ar3787652067459...> 1/7



## Information regarding image sharing - IUA to UdL

1 missatge

Agnès Monferrer Ventura <agnes.monferrer@gmail.com>  
Per a: Bergþóra Linda Ægisdóttir <bergthora21@hi.is>

20 d'abril de 2023, a les 9:18

Dear Bergthora;

We are sending you this informative email as a student of the Music Master for New Audiences and Innovative Practice (NAIP) at Iceland University of the Arts (IUA). The purpose is to inform you that, on the occasion of the deposit of the Doctoral Thesis of Agnès Monferrer Ventura, she will make use of recorded images in the subject of Mentor, the subject of which you were part, and, at the same time, these recordings are part of the content of her thesis.

We take advantage of the mail to send you information from the University of Lleida (UdL).

UdL informs that, in order to submit and evaluate a doctoral thesis on pedagogical innovation in the field of vocal interpretation, will use audiovisual material in which the image and voice of IUA students may appear.

The person responsible for the treatment of these images and voice is the University of Lleida (contact details of representative: Secretary General. Plaça de Víctor Siurana, 1, 25003 Lleida, [sg@udl.cat](mailto:sg@udl.cat); contact details of data protection delegate: [dpd@udl.cat](mailto:dpd@udl.cat)).

These personal data will only be used for the research purposes of a doctoral thesis. The use of images and voice responds to the public authority of the UdL to teach Doctorate studies, in accordance with the Organic Law 6/2001, of December 21, on universities. The images and the voice will be preserved in the terms and conditions provided for in the regulations on preservation and elimination of the administrative documents of the UdL, and the document evaluation tables approved by the Generalitat of Catalonia (<http://www.udl.cat/ca/serveis/arxiu/>).

The UdL will never communicate this data to third parties, except in the cases strictly provided for in the Law, and without prejudice to the public dissemination of images and voice within the framework of open access repositories of all activities researchers from the University of Lleida (TDX - Online Doctoral Theses, UdL Open Repository and Portal de la Research from Catalonia).

Affected individuals can access their images and voice; request its rectification, deletion, or portability. Request its limitation and oppose the treatment, as long as there are reasons linked to your personal situation, by means of a letter sent to the address [dpd@udl.cat](mailto:dpd@udl.cat). You can also file a claim addressed to the Catalan Data Protection Authority, through the Authority's electronic headquarters (<https://seu.apd.cat>) or by non-electronic media\*.

Best wishes,  
Agnès

—  
Agnès Monferrer Ventura  
Transdisciplinary pedagogical approach for voice interpretation  
[www.linkedin.com/in/agnes-monferrer-ventura-129b5655](http://www.linkedin.com/in/agnes-monferrer-ventura-129b5655)

**ERAM**  
ESCOLA UNIVERSITÀRIA

Universitat  
de Girona

Jessica Robles Gallego, com a cap de gestió acadèmica de l'Escola Universitària ERAM, centre adscrit a la Universitat de Girona, certifico que amb data 12 de desembre de 2022, es va enviar el correu electrònic amb l'assumpte "Informació relativa a la compartició d'imartres - ERAM a UdL a les següents adreces de correu.

Aquest correu es va enviar als estudiants del Grau en Arts Escèniques de les promocions del 2014-2015, 2015-2016, 2016-2017, 2017-2018, 2018-2019, 2019-2020, 2020-2021 i 2021-2022  
Tots els correus han arribat al seu destinatari excepte el de l'estudiant Elvira Fàbregas Plana.

I perquè així consti, a petició de la persona interessada, signo el presente.

Jessica Robles

Cap de Gestió Acadèmica ERAM

JESSICA  
ROBLES  
ROBLES  
DNI  
53127989J

Firmado  
digitalmente por  
JESSICA ROBLES  
ROBLES - DNI  
53127989J  
Fecha: 2023.01.17  
14:03:31 +01'00'

## Life Story

Com totes les coses importants a la vida sembla que la feina que faig al grau d'Arts Escèniques de l'ERAM m'estigués esperant. Feia poc que m'havia graduat com a professora de Tècnica Alexander i la que havia estat la meva tutora em va suggerir que em presentés a una escola de teatre que just s'estava obrint a Girona. Vaig trucar-hi i, sorprenentment em van passar de seguida amb el cap d'estudis. Vaig dir-li que era professora de veu i de Tècnica Alexander i em va preguntar sorprès de part de qui trucava i com sabia que buscaven algú. No ho sabia, vaig contestar... La meva trucada va ser providencial perquè en aquell mateix moment ell estava parlant amb el director de la necessitat de trobar algú amb el meu perfil!

El dia que vaig arribar a l'ERAM per fer l'entrevista vaig tenir la clara impressió que encaixava en aquell entorn i vaig desitjar amb força poder treballar allà. L'escola universitària es troba allotjada en una antiga fàbrica tèxtil i el contrast entre els espais oberts i el mobiliari modern és molt atractiu. També s'hi respira un ambient dinàmic, creatiu i rabiosament productiu.

Durant l'entrevista el cap d'estudis em va comentar que havien detectat una forta mancança entre els intèrprets catalans pel que fa a la veu. No tenien una bona projecció i semblaven tallats tots pel mateix patró, eren poc versàtils. La majoria sortien de l'Institut del Teatre i l'ERAM pretenia ser una alternativa que proporcionés, entre d'altres coses, una millora vocal. També se'ls hi havia suggerit que el treball corporal era bàsic dintre de la instrucció interpretativa. Jo m'havia llicenciat a l'estranger i els proposava un treball a partir del cos així que suposo que aquest va ser un altre punt a favor meu. Sospito que la passió i el detall amb què em vaig expressar també van jugar un paper important en la seva decisió. El director em va dir que jo era un diamant en brut i que no li feia por arriscar-se quan considerava que podia valdre la pena.

Els vaig explicar que la majoria de les persones estem habituades a viure sota un patró de tensió muscular excessiva que ens porta a encongir-nos progressivament i a perdre mobilitat a les articulacions. Aquest hàbit, entre d'altres moltes coses, desplaça la laringe (afectant la qualitat vocal), immobilitza les costelles i el diafragma (restringint la respiració) i també el moviment de la mandíbula i la llengua (afectant l'articulació). L'únic camí viable que jo coneixia era l'aplicació de la Tècnica Alexander al treball de la veu.

La Tècnica Alexander és un mètode de reeducació psicofísica de les dues funcions del sistema muscular: el suport postural i la mobilitat. Permet controlar la reacció automàtica del sistema nerviós davant de qualsevol estímul i proporciona la llibertat per escollir conscientment com volem estar a

cada moment. Quan em van donar la plaça vaig ser immensament feliç i encara ho sóc ara. Aquesta feina també suposa un dels reptes més grans de la meua vida.

### **Primer any: disciplinarietat**

Tenia plena llibertat per dissenyar la meua assignatura i em trobava en terreny desconegut així que per planificar el curs em vaig basar en els procediments que havia après durant la meua formació en el centre de formació de Tècnica Alexander a Terrassa. Aquests procediments estaven pensats per seguir-se dintre d'uns paràmetres de quantitat, freqüència i proporció:

Es considera que la quantitat mínima de sessions individuals per adquirir certa fiabilitat del sentit kinestètic són entre 20 i 30 sessions d'una freqüència setmanal (el total de classes durant el primer curs és de 4-5 sessions i la freqüència en el millor dels casos és cada 3 setmanes, més 2 sessions a segon. Això fa un total aproximat de 7 sessions durant el grau, menys de la meitat recomanada).

A més, la Tècnica Alexander és un mètode individual. En un context grupal pot aplicar-se de forma efectiva sempre que es segueixi paral·lelament una instrucció individual i sempre que la instrucció grupal tingui una proporció d'un professor per 5 alumnes (aquest curs la ratio durant les classes grupals és de 1:15).

Això per tant planteja la següent qüestió: és possible en aquestes circumstàncies aplicar la Tècnica Alexander com a base per a l'educació de la veu sense diluir l'essència del mètode?

Sé per experiència pròpia que tan a nivell personal com docent la Tècnica Alexander és l'únic mètode efectiu que coneixo per proporcionar un salt qualitatiu a nivell vocal.

El gran repte és doncs identificar les millors estratègies per motivar i monitorar l'assimilació de la Tècnica Alexander aplicada al treball vocal de manera autònoma. I per altra banda, facilitar la generalització d'aquest mètode a la resta d'assignatures pràctiques i al dia a dia de l'alumne.

A més, em trobo amb una altra qüestió que és potser la més important de totes: la meua pràctica és transdisciplinar. Ja no només perquè estic en un terreny relativament verge com és l'aplicació de la Tècnica Alexander a la tècnica vocal sinó perquè aquesta aplicació va dirigida concretament als estudiants del grau d'Arts escèniques. Per tant el treball vocal està dirigit i supeditat a la **interpretació**.

L'assignatura de Tècniques de veu i cant de primer és de 4 hores setmanals durant tot el curs. El primer any vaig decidir dedicar les 3 primeres hores a instrucció individual. El cap d'estudis va confiar en el meu criteri i va autoritzar la presència de la Sílvia Escuder, una professora assistent que treballava paral·lelament amb la resta del grup la primera hora i mitja. Després de la pausa, durant la tercera hora les alumnes treballaven per grups en l'anàlisi de les lectures assignades i a última hora del matí assumia tot el grup i la dedicava a activitats dirigides i classes teòriques. Les lectures assignades eren les dues sobre Tècnica Alexander: *El cuerpo recobrado* de Michael Gelb (escrit quan era estudiant d'aquest mètode) i *El uso de si mismo* (escrit pel mateix F.M. Alexander i que descriu el procés de descobrir la tècnica quan era un jove actor que patia d'afonia crònica).

Al cap de dos mesos justos d'haver començat el curs em vaig veure obligada a agafar la baixa a causa d'un embaràs que es va presentar amb complicacions. Això va suposar un problema important de logística. El meu estil docent híbrid no era fàcil de substituir. Els únics professionals que tenen un mètode de treball similar al meu treballen a l'estranger. Per tan l'única opció que tenia era dividir la pràctica i posar una professora de veu per una banda i un professor de Tècnica Alexander per l'altra. Vaig triar una professora de veu que almenys no tingués una metodologia oposada a la meua i vaig fer algunes classes privades als dos professors substituïts perquè tinguessin si més no una noció del que feia.

També vaig fer un seguiment periòdic del desenvolupament del curs. Tot i així, naturalment l'experiència no va ser massa reeixida. Els relats personals que vaig demanar a les alumnes sobre la seva evolució durant el curs reflectien confusió i necessitat de més instrucció per part meua. També és cert que al dividir la instrucció individual entre veu i Tècnica Alexander tan els professors com les alumnes treballaven veu o TA la meitat del que ho haurien fet amb mi fent-ho conjuntament.

### **Segon any: crisi, oportunitat**

El segon any del grau vaig reincorporar-me a la feina i vaig tenir la oportunitat de començar de nou amb un nou primer curs. Amb ells vaig mantenir aquells procediments de Tècnica Alexander que ja havia provat l'any anterior i que havien funcionat bé, prenent nota d'algunes estratègies que havia descobert llavors com fomentar el treball per parelles per agilitzar la dinàmica de classe i alhora oferir a l'alumne una mirada externa. Vaig eliminar la primera de les dues lectures obligatòries perquè em va semblar innecessària i, en canvi, els vaig fer adquirir un altre llibre que aniríem llegint i comentant a classe: *Hablando en voz alta* de Walter Carrington (xerrades molt clares sobre diferents aspectes de la Tècnica Alexander fetes pel deixeble de F.M. Alexander).

L'opció de dedicar la tercera hora al treball per grups de les lectures assignades mentre jo seguia amb les sessions individuals no havia funcionat l'any anterior perquè les alumnes s'havien queixat que el grup s'havia queixat que quedava sense supervisió així que amb el cap d'estudis vam decidir suprimir aquella opció. Dedicaríem doncs les primeres dues hores i mitja a la instrucció individual (amb una pausa al mitg) i una hora de classe col·lectiva però a meitat de curs i a petició dels alumnes, vaig introduir un canvi al repartiment del temps de l'assignatura, dedicant 2h a les classes individuals, pausa i 1:30 de classe col·lectiva. Per tant, vaig passar de fer 6 classes individuals a la setmana l'any anterior a 5 i finalment 4.

Amb el curs de segon vaig retrobar-me amb les ex alumnes de primer, menys receptives que l'any anterior. Aquella assignatura era de fet un reforç de veu que les mateixes alumnes de veu havien demanat al cap d'estudis per complementar l'àmbit de creació musical. Moltes d'elles no havien cantat fora de la curta experiència amb la professora substituïda de veu així que se sentien insegures. Quan el primer dia els hi vaig demanar que cantessin individualment una sirena per explorar la totalitat del seu registre em vaig trobar una forta resistència i molta frustració per part d'elles.

Era la primera vegada que el professor que dirigia l'àmbit de creació musical feia aquella assignatura i la coordinació entre nosaltres no va ser molt fluïda. Tot i que anàvem parlant, al començar el reforç no sabia quines cançons escollirien i quan ho van fer les vam haver d'anar aprenent pràcticament d'un dia per l'altre. La conclusió que en vaig treure va ser que de cara a l'any següent el gruix del material musical havia d'estar fixat amb antelació per tal de tenir un mínim de temps material per preparar-lo. El resultat doncs va ser que les alumnes van sentir-se encara més insegures amb tot el procés creatiu de l'àmbit i, especialment, alhora de cantar les cançons del musical, tan individualment com col·lectiu.

Va arribar el moment dels assajos generals al teatre i els nervis van anar en augment. El director de l'obra que estava acostumat a treballar amb un equip de la seva confiança va convidar a assistir a alguns assajos a una col·laboradora habitual i amiga seva, cantant professional de musicals a Madrid. La dona tenia un mètode de treball molt diferent al que jo utilitzo i penso que això encara va semblar més confusió a una situació ja de per si complicada. D'una banda les alumnes estaven encantades amb l'energia expansiva i el ritme ràpid de la convidada, molt més proper a l'estat energètic de la seva edat. De l'altre, quan vam coincidir les dues em vaig trobar amb què la dona havia assumit espontàniament el meu lloc i les alumnes ja no sabien a qui dirigir-se per demanar ajuda. Aquells hàbits de consciència que jo mirava d'establir en elles van quedar ràpidament oblidats i també havien canviat alguns dels arranjaments que havíem establert prèviament i que ja funcionaven. La

conseqüència va ser una precipitació al interpretar les cançons que no va afavorir massa el resultat final en quan a afinació, ritme i qualitat vocal. L'espectacle va agradar en conjunt però el nivell musical era francament millorable.

L'episodi també va portar altres conseqüències poc després de l'estrena de l'espectacle. El cap d'estudis em va comentar que les alumnes li havien demanat de canviar-me per la col·laboradora del director del musical. Deien que havien tingut d'impressió d'aprendre a cantar durant els dos dies que la dona havia estat allà. El cap d'estudis no va fer cas de la petició perquè entenia que això no era realista i perquè confiava en el meu mètode. Tot i així, em va demanar de modificar la meva dinàmica de treball per ajustar-se més a les demandes de les alumnes. També em va confessar que el director i la professora l'havien anat a trobar durant la visita d'ella per oferir-se com a professora del grau. Va ser una iniciativa poc afortunada que poc honrada i sospito que va influir d'una manera més o menys deliberada en la decisió de les meves alumnes.

Per tot això, vam acordar amb el cap d'estudis i el director de l'àmbit de creació musical que de cara a futures edicions s'evitaria portar a la persona en qüestió.

Aquests fets em van deixar francament tocada però van resultar ser el motor que em va permetre donar un gir al meu enfocament.

### **Tercer any: el mètode com a estratègia.**

Amb la nova promoció de primer curs vaig incorporar nous canvis: vaig descartar l'adquisició del llibre de Walter Carrington, per innecessària, i vaig demanar als alumnes que escrivissin un diari documentant el seu procés a l'hora d'assimilar els continguts de l'assignatura. En les dues edicions anteriors els relats personals que m'entregaven sobre aquest tema eren una anàlisi superficial i vaig considerar que un diari els ajudaria a documentar el procés d'una manera més acurada i reflexiva. Com que la Sílvia ja els en demanava un podien aprofitar el mateix i en finalitzar el primer i segon semestre ens els entregaven i els llegíem. Això també ens oferia una referència externa sobre el progrés dels alumnes, més enllà del que nosaltres haguéssim pogut observar.

Just a l'inici del curs ens vam trobar amb la Sílvia un impediment que va resultar determinant per la meva pràctica. No hi havia aules disponibles per les dues així que ens vam veure obligades a compartir la mateixa per fer el treball individual i el col·lectiu al mateix temps. Aquest fet d'entrada suposava un problema pel que fa tant a l'espai com en l'àmbit auditiu perquè per separar els dos llocs

utilitzava només dos grans panells. En canvi, això em va permetre per primera vegada poder escoltar els exercicis que proposava la Sílvia a l'altra banda dels panells i va ser-me de molta utilitat. Ella és la professora més popular del grau segons les enquestes i vaig poder comprovar per què.

Les activitats que proposa són dinàmiques i lúdiques alhora que enfocades per millorar la consciència corporal i espacial de l'alumne com també la seva capacitat d'escolta. Vaig prendre'n nota i començar a entendre una qüestió bàsica: els procediments de Tècnica Alexander que tradicionalment es practiquen a una velocitat molt lenta, per tenir temps per inhibir l'hàbit perjudicial i modificar-ne la conducta, havien de passar a temps real perquè és la manera com es plantegen la resta d'activitats durant les classes d'interpretació.

Per tant, el meu repte no solament consistia a identificar les millors estratègies per motivar i monitorar l'assimilació de la Tècnica Alexander aplicada al treball vocal de manera autònoma. També havia de facilitar la generalització d'aquest mètode a la resta d'assignatures pràctiques i al dia a dia de l'alumne. Així doncs, vaig introduir alguna activitat dirigida augmentant gradualment la velocitat del moviment i va ser rebuda amb entusiasme per part de la classe.

Com diu Tim Cacciatore, doctorat en Neurociència i professor de Tècnica Alexander:

“en general, des d'una perspectiva física/bio mecànica, quan realitza una acció més lentament, hi ha menys "dinàmiques" que poden ocultar problemes amb l'organització postural [...] De manera que mantenir les coses lentes pot ser una forma més estricta d'assegurar que els estudiants no estiguin "fent trampa" [...] Dit això, és irrellevant una vegada que puguis dirigir i organitzar les coses de manera postural. Dit d'una altra manera, mantingues les coses lentes i quasi-estàtiques quan en el teu ensenyament necessitis assegurar-te que els estudiants realment organitzin el seu to i no només realitzin el moviment d'una manera determinada.

També vaig implementar una sèrie d'exercicis conjunts supervisats per la Sílvia i jo per afavorir la generalització i l'autonomia alhora d'aplicar el meu mètode al treball d'interpretació. Els exercicis eren propostes individuals o per parelles que les alumnes havien de preparar prèviament i que exploraven unitat psicofísica, veu, moviment i intenció. Aquesta nova proposta va resultar molt productiva tan pels alumnes com per nosaltres mateixes. En paraules d'Edgar Morin, havia començat a canviar el programa pel mètode. Així, va començar un treball transversal que s'ha anat desenvolupant fins al dia d'avui.

Al final de curs em vaig trobar amb una nova dificultat. Dos dels alumnes van negar-se a entregar-

me ni els diaris ni el seu relat personal, i un d'ells tampoc m'havia entregat ni el diari ni el quadre sinòptic sobre el procés de F.M Alexander en finalitzar el primer semestre.

De fet eren amics, l'actitud d'un retro alimentava la de l'altra i tangencialment afectaven la dinàmica de la resta del grup. Havia provat de dialogar amb ells repetidament durant el curs però no es van mostrar massa comunicatius ni motivats per treballar. Coincidia que ambdós se sentien molt insegurs amb la seva veu i consideraven que el meu mètode de treball no els ajudava a millorar. Un d'ells es va queixar que no dedicava prou temps a treballar aspectes bàsics com ara l'articulació i l'afinació (els dos aspectes amb els quals ell se sentia més insegur). De fet, durant l'àmbit de creació els dos van experimentar problemes per interpretar els seus papers, l'una perquè es bloquejava emocionalment i l'altre perquè tenia una articulació deficient a causa de molta tensió muscular i a la precipitació.

Per primera vegada em vaig veure obligada a suspendre a un alumne. Tot i que em va assegurar que l'any següent seguiria amb la mateixa actitud l'opció més coherent era no aprovar-lo i vaig confiar en què no seria el cas. Va ser un moment dolorós, semblant al que vaig experimentar en finalitzar el curs anterior però vaig tornar a fer autocrítica i a seguir determinada a trobar la fórmula que adreçés les necessitats dels meus alumnes.

Pel que fa a la nova edició de segon curs, vam treballar amb material del musical des del primer dia de classe i el resultat va ser molt millor que l'any anterior. També és cert que l'actitud dels alumnes va ser des de l'inici més entusiasta. Un any abans el director havia portat un pianista per acompanyar les cançons que no havia donat la talla i per tant aquell any vaig optar per aprofitar les aptituds instrumentals d'alguns per muntar un petit combo acompanyant. Això també va funcionar bé i va augmentar encara més la motivació del grup. Vaig mantenir el format que havia proposat l'any anterior a les alumnes de dedicar dues hores al treball col·lectiu i dues hores a sessions individuals que combinaven la Tècnica Alexander i el treball vocal. L'espectacle fruit de l'àmbit de creació musical va ser un èxit més aclaparador encara que l'any precedent.

Amb les alumnes de tercer vaig adreçar obertament l'episodi de la col·laboradora del director el primer dia de classe i va ser un encert. Els hi vaig mostrar una gravació de l'espectacle musical convidant-les a fer autocrítica, la qual cosa va ser molt útil per il·lustrar les meves paraules. Els hi vaig dir que el treball de la veu requeria temps i esforç, i que a aquelles alçades el que més intel·ligent per part d'elles seria cobrir l'aposta. Aquell curs el dedicàrem a posar en pràctica d'una manera més concreta el mètode de treball que els hi havia transmès.

Vaig introduir activitats dirigides creades per una parella d'actor i ballarina que porten una reputada



escola de formació de Tècnica Alexander a Amsterdam. També els vaig mostrar una sèrie de procediments anomenats Dart, basats en la Tècnica Alexander i pensats per explorar els estadis bàsics de desenvolupament motor del nadó. Per treballar l'articulació vam utilitzar raps i un mètode de bateria per practicar l'scat (tècnica de jazz, que consisteix a vocalitzar paraules i síl·labes sense sentit, creant l'equivalent a un solo instrumental utilitzant únicament la veu). Per millorar la projecció i la versatilitat vam treballar tècniques vocals específiques tals com Resonex i Estill Voice Craft.

Amb tot, la dinàmica de classe va millorar notablement, tot i que mai vaig poder recuperar plenament la seva confiança o el temps perdut durant la meva baixa. Malauradament, temo que aquella primera promoció va ser un intent fallit que va servir per millorar les següents. Així i tot, confio en què en algun moment les meves classes germinin dintre seu i les ajudin a fer un salt qualitatiu a la seva vida i a la seva pràctica. De fet, aquest curs va venir a trobar-me una de les alumnes per agrair-me entusiasmada el meu mètode de treball perquè estant d'Erasmus a Brasil l'havia entès i posat en pràctica.

Durant la graduació d'aquesta promoció també vaig rebre mostres d'afecte i comentaris d'apreci a l'assignatura que van contribuir a deixar-me més tranquil·la i tancar bé el cicle.

#### **Quart any: reiniciant el sistema...**

Aquest any he alterat la distribució horària del curs de primer, invertint l'ordre dels anys anteriors: classe grupal la primera part del matí i sessions individuals la segona. La raó d'aquest canvi ha estat la impressió que els alumnes estan més desperts a l'inici del matí mentre que l'energia decau una mica després de la pausa. Per la dinàmica de les classes de la Sílvia això no ha estat un problema i en canvi a mi m'ha permès treballar amb un nivell d'atenció més elevat que en els cursos anteriors. Les vegades que han vingut encara adormits he iniciat la classe amb algun joc per despertar l'atenció, la consciència espacial i corporal. Això també ha estat pràctic pel grup de la tarda que començava a la perillosa franja horària de després de dinar.

També he optat per repetir sistemàticament els procediments més bàsics de Tècnica Alexander per ajudar als alumnes a assimilar-los. Els hem practicat introduint petites variacions i dibuixant una progressió fins a acabar en un escalfament global que algunes alumnes m'han comentat que els era molt útil. Aquest escalfament és una necessitat que havia identificat en cursos anteriors durant els assajos de l'àmbit de creació a final de curs.

El màster també m'ha ajudat a replantejar-me la meua metodologia. Per exemple m'ha portat a aprofundir el treball per projectes amb els exercicis transversals de primer curs. Aquest any hem tingut més quantitat d'alumnes matriculats i això ens ha portat a iniciar tres línies de primer curs. A conseqüència, la Sílvia Escuder ha seguit com a professora assistent en dos dels grups però el tercer l'ha assumit l'AR. Aquesta és també una altra gran pedagoga que aporta la seva formació en el mètode Lecoq al nostre treball comú.

Les tres compartim una mateixa visió de la línia pedagògica a seguir i ha estat molt enriquidores les reunions periòdiques que de pròpia iniciativa hem mantingut per posar en comú les experiències al llarg de tot el curs. Les dues tenien experiència prèvia amb Tècnica Alexander i van fer amb mi algunes sessions individuals per experimentar el meu mètode de treball abans de començar col·laborar en l'assignatura. Compartim els mateixos objectius pel que fa a millorar la percepció corporal i espacial, i la de mantenir a l'alumne anclat en el moment present.

El màster també m'ha portat a establir l'experiència com a base per l'aprenentatge de conceptes teòrics ha sigut un agent revulsiu. Això ha ajudat molt als alumnes a entendre els conceptes i a mantenir-los motivats per aprendre. En aquest sentit, el treball per parelles és molt útil perquè permet afegir una referència externa a les activitats de consciència corporal, sobretot si es combina posteriorment amb un debat col·lectiu on posem en comú els descobriments del dia.

A més, he sistematitzat i ampliat el treball de cant, respiració, afinació i educació de l'oïda. Una altra pràctica productiva ha estat llegir en veu alta al final de la classe i deixar uns minuts als alumnes per escriure al diari personal les reflexions d'aquell matí. Vaig eliminar per tasca innecessària el quadre sinòptic que els demanava sobre la lectura del capítol del llibre *El uso de si mismo*, on Alexander relata l'origen i l'evolució de la seva tècnica. En canvi, sí que vaig recomanar de llegir-lo abans d'escriure els relats personals sobre la pròpia evolució dels alumnes a l'hora d'assimilar el meu mètode de treball.

En aquesta mateixa línia també vaig decidir escurçar la introducció sobre Tècnica Alexander perquè l'experiència m'ha demostrat que els alumnes no la retenien. De tota manera, l'any vinent no l'escurçaré tant i tornaré a explicar breument l'origen de la tècnica ja que Alexander era un actor que patia afonia i els alumnes s'hi identifiquen fàcilment. La investigació empresa per aquest màster ha començat a donar els seus fruits. Els alumnes s'han mostrat més motivats aquest any i la meta consciència que han adquirit respecte a la seva unitat psicofísica suposa un salt qualitatiu reflectit en els seus relats personals.

Al més de maig se'm va manifestar una hèrnia discal. Em van ingressar uns dies i vaig estar de baixa un parell de setmanes. Incorporar-me als assajos dels Àmbits de creació de les tres línies de primer va ser un repte perquè la lesió té una recuperació molt lenta i demana molt de repòs. En canvi, els horaris d'assaig eren intensius i la logística dels desplaçaments entre els tres espectacles de primer més els dos de segon va ser complicada perquè es repartien en diferents espais entre Salt i Girona.

Tot i així el resultat dels espectacles va ser molt positiu, apreciació unànime tan per part dels participants com pels espectadors (alumnes, professors i familiars).

El segon curs d'enguany ha resultat un curs complicat, impressió compartida per gran part del professorat. No és un grup gens cohesionat, generós o respectuós, tan entre ells com amb els professors. No és el cas de tots però malauradament els que volien treballar seriosament es trobaven frenats pel clima d'apatia generalitzada. Aquestes condicions es van afegir a una altra dificultat: l'existència de dos àmbits de creació musical.

Tots els alumnes volien anar amb el Juan Pablo i el professor alternatiu per dirigir l'altre espectacle no ha estat gens del seu grat. Això ha generat fortes tensions i ha provocat un nombre força desigual de participants en cada grup. El resultat ha estat que la meitat dels alumnes han deixat el grup, mantenint abans fortes discussions amb la resta de companys i amb el professor. En aquest ambient ha estat difícil generar material musical per l'àmbit. Tot i així, el resultat musical dels dos àmbits va ser notable, sobretot tenint en compte la dificultat del repertori musical a la qual s'enfrontava el grup més dèbil.

Un canvi que he introduït en els escalfaments vocals ha estat practicar-los en moviment per posar els alumnes en un context més semblant al que es troben més endavant en la posada en escena i per tant els ajuda a generalitzar. En aquesta mateixa línia abans de les funcions vam cantar les melodies i les parts instrumentals juntament amb jocs rítmics i de moviment per cohesionar el grup, alhora que fixàvem la pulsació i l'afinació.

Un altre possibilitat que ha començat a materialitzar-se ha estat la d'unir les meves ambicions creatives i potencial artístic amb la docència (artist teacher). Això s'ha manifestat durant els darrers anys a l'hora de donar forma a la part musical dels àmbits de primer i segon curs, i aquest any també en les accions poètiques basades en l'obra de Brossa presentades al MACBA pels estudiants de segon. En aquest sentit, me n'he adonat que el meu perfil de musicoterapeuta ha sigut essencial alhora de

tenir recursos per anar generant i conduint aquests espectacles.

Finalment, treballar aquest any amb el curs de tercer ha sigut molt gratificant. Tots els alumnes, excepte un cas aïllat, estaven entregats a aprendre, la dinàmica de grup era molt bona i fins a l'últim dia de classe van valorar favorablement la Tècnica Alexander. Tots ells pensaven que havia sigut fonamental pel seu desenvolupament interpretatiu i lamentaven no haver pogut seguir amb les sessions individuals dels dos anys anteriors. Crec també que l'experiència de l'àmbit musical de l'any passat va ser molt positiva per tots nosaltres i va contribuir a cohesionar el grup i fomentar el bon ambient de treball.

Una novetat d'aquest any ha estat la de les parelles lingüístiques. Això va permetre als alumnes posar més atenció en els seus diferents accents tant en català com en castellà, fomentant la versatilitat i millorant també la claredat en l'articulació d'un text.

Arrel de les reflexions sobre inclusió territorial vam fer algunes classes fora de l'aula, en dues ocasions a l'exterior i en un altre espai de l'edifici de la Coma-Cross. La raó del canvi d'espai en tots els casos va ser per practicar millor la consciència espacial i sonora a l'hora de projectar la veu. Tot i que l'experiència va ser positiva també va tenir els seus inconvenients com la incomoditat a causa del fred o una allau d'estímul visual i auditiu potser excessius que dificultaven dirigir l'atenció cap a l'exercici en qüestió.

Així i tot, penso que val la pena seguir explorant aquesta possibilitat i a ser possible mirar de controlar millor les variables o si més no aprofitar-les. Queda pendent una sortida a la piscina a final de curs per aplicar procediments de Tècnica Alexander i respiració dins l'aigua. Personalment m'ajuda molt practicar-los d'aquesta manera i la intenció és donar als alumnes eines per seguir assimilant i aprofundint en el meu mètode de treball d'una manera autònom.

Buscant formació en aquest sentit, vaig assistir al taller *Acció i Intenció en el Procés Creatiu de l'Actor*, conduït pels membres del Workcenter Studio in Residence del Workcenter de Jerzy Grotowski i Thomas Richards. El treball es centrava en l'accés a un comportament orgànic (contacte, impuls, intenció, acció, reacció) i en la diferència entre moviment o activitat i acció viva/fer. D'aquesta manera, permetia als participants aproximar-se de manera pràctica als aspectes bàsics de la investigació del Workcenter: l'interpretació, el cant, la direcció artística i l'elaboració dramaturgica. (veure apartat específic)

El taller estava elaborat al voltant de dues activitats centrals: treball sobre propostes actorals individuals i sessions de cant basades en cants de tradició bàsicament afro caribenya. En el cant s'explorava la vibració de la veu, la consciència de l'espai i seguir els impulsos, mentre que en les propostes actorals es buscava desenvolupar accions físiques i intencions dins d'una estructura. Al cap d'un parell de mesos vaig participar en un altre taller organitzat pels mateixos professors més centrat en el treball amb els cants per explorar l'impacte potencial que les seves qualitats rítmiques i melòdiques. Igualment es preparava una actuació basada en cants tradicionals on s'investigava l'acció, les associacions i la intenció interpretativa. Aquests tallers es basen en una de les dues línies de recerca del Workcenter: l'Art com a vehicle. És a dir, les arts escèniques com a eina per a la transformació de la percepció i la presència de l'artista. (DESENVOLUPAR)

La participació en aquests tallers em va marcar profundament tant en l'àmbit personal com en professional. Per començar, el treball actoral està encarat des d'una visió absolutament personal per afavorir una interpretació versemblant. Això porta als integrants a escriure els seus propis textos i a dotar les seves interpretacions d'imatges vívides i de gestos orgànics.

El treball amb cants de tradició també respon a un interès personal pel potencial terapèutic de la música ancestral, raó per la qual em vaig dirigir en primer lloc vers la Musicoteràpia, després d'acostar-me breument a l'Etnomusicologia.

Aquesta metodologia sembla compartir alguns dels conceptes bàsics de la Tècnica Alexander com són la inhibició i la direcció. La **inhibició** en Tècnica Alexander s'entén com l'acció de remoure les interferències que ens porten a ser menys eficients i a malgastar una energia inútil en el nostre funcionament psicofísic. També es refereix al fet d'aturar-se per no reaccionar immediatament davant de qualsevol estímul extern d'una manera condicionada i així donar-se l'oportunitat d'escollir conscientment una opció més adient. El concepte d'inhibició de Grotowsky es refereix a quelcom semblant. L'actor ha de conèixer allò que l'obstaculitza: les seves resistències, la falta de sinceritat, els obstacles que el seu cos col·loca en el seu camí creatiu i els seus costums.

Pel que fa a la **direcció**, les dues disciplines comparteixen la voluntat de desplegar-se, buscar la llibertat de les articulacions i alhora confiar en el suport físic del terra. En ambdós casos també es busca expandir l'atenció plena i perfilar la intenció de cada moment. Durant el treball amb cants grupals el Workcenter posa en pràctica tant aquests principis com la consciència espacial i la interacció entre els participants. Això podria ser molt útil aplicat al context de les meves classes en grup.

Per altra banda, el treball de Grotowsky obre noves possibilitats pel que fa a l'exploració de ressonàncies vocals que poden ser molt interessants a l'hora de millorar la projecció vocal dels alumnes.

En canvi, a diferència de la Tècnica Alexander, el Workcenter va més enllà de la ment racional per permetre el canvi en nosaltres mateixos a un nivell més emocional. L'origen dels bloquejos físics i les interferències en processos fisiològics com la respiració que ens imposablem a nosaltres mateixos és desconegut. En qualsevol cas està lligat a pensaments subterranis i emocions contingudes i per tant difícilment poden abordar-se emprant només la part cognitiva. (RELAT)

Precisament, el mateix procés respiratori és l'altra divergència significativa que he trobat en els dos mètodes de treball. Pel que he pogut observar la respiració dels membres del Workcenter no és natural ni fluida i això indica necessàriament un bloqueig psicofísic. Per tant, si bé es busca una llibertat en aquest sentit no posseeix les eines adequades per fer-ho. Lògicament, d'altra banda, ja que els nostres mals hàbits psicofísics són tant forts que difícilment podem modificar-los sense reeducar el nostre sentit kinestètic, que és precisament el que la Tècnica Alexander aconsegueix. Per tot això, penso que Workcenter i Tècnica Alexander són dos mètodes de treball que comparteixen moltes similituds i alhora podrien complementar-se molt bé.

### **Cinquè any: cristal·lització**

Aquest curs he realitzat objectius que m'havia marcat durant el curs del Màster en Educació Inclusiva com ara la sortida a la piscina i l'exhibició d'exercicis de classe tant dins l'aula com a l'Ateneu de la Comacros. Aquest màster m'ha permès percebre la docència des d'una altra perspectiva, més àmplia i més fèrtil. Ha transformat el plantejament de la meva pràctica docent i he adquirit unes competències que fins ara ignorava o almenys no tenia presents. Això m'ha permès desenvolupar el meu propi mètode per adaptar-me a les constants interferències logístiques donades pel GAE: canvis horaris, d'espai, de professorat i de disseny de l'assignatura. Aquestes interferències disminuiran a partir del curs vinent gràcies d'una banda a l'arribada d'una persona que treballarà per millorar l'organització del grau, i d'altra banda als plans futurs d'ampliar les aules de treball. La presència d'aquest càrrec organitzatiu també deixarà més llibertat al cap d'estudis per coordinar les àrees i fomentar el treball transversal.

Així, a finals del curs passat se'm comunica la decisió d'assignar l'assignatura optativa de veu de tercer a una altra professora. La raó d'aquest canvi respon a un conflicte horari amb una altra assignatura que imparteixo i alhora també es creu que serà bo oferir als alumnes una metodologia alternativa per encarar la tècnica vocal. La professora en qüestió ha treballat sota la direcció d'un reputat director musical i té experiència treballant amb actors. Aquest canvi afecta la meua assignatura de primer, ja que havia dissenyat els continguts tenint en compte que durant l'optativa de tercer els alumnes tindrien oportunitat de desenvolupar-los amb més detall. Per tant, he de reajustar el disseny de l'assignatura a primer i incloure el temari que no tindrè ocasió de desenvolupar més endavant.

Pel primer curs, reciclo doncs els procediments anomenats *Dart*, basats en la *Tècnica Alexander* i pensats per explorar els estadis bàsics de desenvolupament motor del nadó. Així mateix incloc exercicis per treballar l'articulació com són un rap i un mètode de bateria per practicar l'*scat* (tècnica de jazz, que consisteix a vocalitzar paraules i síl·labes sense sentit, creant l'equivalent a un solo instrumental utilitzant únicament la veu). També les parelles lingüístiques, que permet als alumnes posar més atenció en els seus diferents accents tant en català com en castellà, fomentant la versatilitat i millorant també la claredat en l'articulació d'un text. Per millorar la projecció i la versatilitat utilitzo tècniques vocals específiques tals com *Resonex* i *Estill Voice Craft*.

Aquesta iniciativa però, no afectarà malauradament les promocions de segon i tercer curs. No es programa una reunió de traspàs per l'assignatura optativa de veu i per tant la coordinació entre la nova professora i jo mateixa és inexistent. La intenció és coordinar les dues assignatures de cara al curs vinent però per ara la comunicació amb la professora no ha estat fluida. Com a conseqüència, es repeteixen continguts teòrics que ja s'havien vist a primer i, en canvi, deixen de veure-se'n d'altres que jo tenia pensat cobrir. Alguns alumnes de tercer afirmen no recordar haver fet teoria a primer i la professora es basa en el seu testimoni en comptes de contrastar-lo amb mi. Per adreçar aquesta qüestió proposo incloure un examen teòric. Aquest examen s'afegirà a les proves d'afinació, ritme i articulació que ja he afegit aquest any.

Per altra banda, a mig curs la Sílvia ha deixat de fer el reforç de dos dels tres grups de la meua assignatura de primer curs per canvis de calendari en d'altres assignatures que l'afectaven. Això ha provocat que l'Aina passi a encarregar-se del reforç dels tres grups i ens ha portat a col·laborar amb més intensitat. Treballar més hores juntes ens ha ajudat a conèixer millor les nostres metodologies i durant el curs hem produït dos treballs de creació conjunta: *El riu* i *Prefaci*.

El primer treball està basat en una creació audiovisual de Pere Puigvert que porta per títol *El fluir del riu*. Mostra un muntatge de gravacions de diferents punts del cabal d'un riu de Catalunya, a vegades més cabalós, a vegades més serè, i sovint també podem observar l'ecosistema que l'envolta. L'audiovisual és d'una gran bellesa i transmet molta serenitat. El Pere és professor de Multimèdia a l'ERAM i vull establir altres canals de col·laboració transversal entre professors dels dos graus (Arts Escèniques i Audiovisual/ Multimèdia) així que penso que aquesta pot ser una bona ocasió.

He mostrat l'audiovisual als meus alumnes i l'hem utilitzat com a punt de partida d'una creació col·lectiva de moviment i so. Hem desenvolupat una proposta per a cadascun dels tres grups. Cada proposta té una part coreografiada que els alumnes han preparat per parelles o grups de tres i una altra improvisada grupalment basada en l'escolta i la interacció. He utilitzat elements de la pràctica de cants tradicionals que he après amb el Workcenter com són la concepció de l'espai teatral i la interacció entre el *leader* i el grup. Les coreografies es succeeixen i ocupen l'espai central de l'escenari mentre la perifèria dóna focus a l'acció principal, l'alimenta i hi interacciona. Alhora, els integrants de la perifèria interaccionen també entre ells i les accions, tant principals com secundàries, no són estàtiques sinó que es troben en constant moviment, com el riu. Les transicions entre accions coreogràfiques són igualment orgàniques i fluides. Els sons es coordinen amb els moviments i volen reproduir el riu i els elements que l'envolten així com les dinàmiques que generen els cabals de major i menor intensitat.

Hem presentat el resultat de les creacions a l'Ateneu de la Coma Cros, l'edifici que allotja l'ERAM i altres entitats de Salt. L'assistència és lliure i entre el públic hi ha hagut algunes persones fora de l'àmbit dels alumnes. He convidat a la presentació a en Pere i li he demanat que la gravés en vídeo. Les propostes l'intriguen i el sorprenen. Els alumnes assistents de segon curs en destaquen la capacitat d'escolta i la cohesió dels grups.

Hi ha divergència d'opinions entre els alumnes participants i alguns estan més satisfets que d'altres respecte al resultat. La conclusió que en traiem l'Aina i jo és que ha estat un bon exercici de classe però ens proposem acotar molt més la proposta de cara al curs vinent. La proposta era poc específica i els alumnes de primer tenen pocs recursos a l'hora de crear i improvisar. D'altra banda, decidim que no val la pena presentar-la a l'Ateneu, ja que l'afluència de públic extern no és representativa i en canvi ens ha costat adaptar-nos a un espai diferent del de l'aula on les propostes han estat creades. Les condicions de la sala que ofereix l'Ateneu no són bones perquè l'espai no és l'adequat. (VIDEO)



El segon treball de creació conjunta està basat en *El prefaci faci'l fàcil*, un poema d'Enric Casasses. Els alumnes l'han après i cadascun ha creat un personatge a partir del sentit que trobava en els versos. El poema té un estil surrealista que s'obre a múltiples interpretacions. Els alumnes han treballat amb l'Aina segons la metodologia Lecoq la creació de personatges d'exercicis basats en l'observació, la improvisació i la caracterització. Aprofitant la qualitat rítmica del poema, l'Aina i jo hem produït una creació coral on els alumnes tornen a expressar, escoltar i interaccionar. Hem inclòs repeticions, canvis de ritme i interpretacions individuals, en grups reduïts i corals.

Com a mostra de final de curs he inclòs també una posada en escena amb les cançons que cada alumne ha treballat individualment durant el primer trimestre. Aquesta mostra consta de dues parts. En la primera, he seguit explorant l'enfocament de Workcenter: els alumnes han interpretat una cançó a capella atents als impulsos orgànics que sorgeixen de la connexió emocional amb el relat. L'Aina i jo hem pausat les intervencions, algunes de les quals són individuals mentre que d'altres són diàlegs musicals on els protagonistes estableixen alhora contacte físic i es desplacen. En la segona les interpretacions interaccionen i se superposen en l'exercici de les cadires que vaig aprendre i desenvolupar amb la Sílvia el curs anterior.

Hem presentat la proposta al nostre espai habitual de treball i he convidat professorat i alumnat de l'ERAM. L'afluència ha resultat massiva i el resultat més satisfactori que amb la proposta anterior. És el primer any que exhibim un treball de final de curs i considero que és una iniciativa positiva pels alumnes perquè els ajuda a actuar davant d'un públic crític. També considero que és bo que els professors donem a conèixer el que treballem a les assignatures. Així i tot, alguns espectadors, alumnes i professors semblen no comprendre que el que els mostrem és un procés d'aprenentatge poc orientat a buscar un resultat. Pel curs vinent em proposo mostrar un treball encara més pausat per tal de millorar no només el procés sinó també el resultat que se'n deriva. Alhora, veig que és important explicar amb més detall als espectadors el procés que hem seguit per tal que puguin descodificar el que els mostrem.

Una altra novetat introduïda aquest curs és una classe a la piscina per aplicar procediments de Tècnica Alexander i explorar el sistema respiratori dins l'aigua. A mi m'ajuda molt practicar-los d'aquesta manera i la intenció és dotar als alumnes d'eines per seguir assimilant i aprofundint en el meu mètode de treball d'una manera autònoma. Els alumnes responen amb entusiasme a la iniciativa i els serveix per integrar alguns conceptes vistos a classe. Experimentem el nostre pes en una gravetat diferent de la quotidiana, escoltem la nostra respiració dins l'aigua amb taps a les orelles i també recitem un text i cantem mentre nedem.

Durant el desplaçament a la piscina, aprofitem per practicar un exercici igualment nou que proposa l'A. i que es coneix com a *slow walk*. Caminem a càmera lenta sent conscients dels nostres cossos i de tot el que ens envolta. Ens convertim en una atracció pel món exterior però aquest també ho és per nosaltres perquè avança per contrast a un ritme frenètic. L'experiència és positiva i mesos després, pel dia del teatre, decidim organitzar la mateixa proposta al centre de Girona, oberta a tots els alumnes i professors del grau, i la fem extensiva a l'escola de teatre *El Galliner*. Som uns 50 participants i invertim dues hores en recórrer 500 metres. Acabem celebrant l'arribada ballant a ritme de David Bowie a la plaça Independència. És una experiència interessant que volem repetir el curs vinent però ens proposem que hi participi el màxim de gent del GAE i celebrar-la aquest cop a Salt.

## **6 any: CONFINAMENT**

Aquest curs va ser molt accidentat. A l'octubre hi van haver un parell de setmanes de protestes intenses per la publicació de les condemnes als presos polítics seguides per una part important de l'alumnat. Després, a finals de gener l'escola va quedar tancada durant una setmana a causa del temporal Glòria. Finalment, ens vam trobar amb el confinament de març a juny provocat per la crisi sanitària del COVID-19 que va portar la cancel·lació de la presentació del treball de creació de GAE1 de la mesa assignatura a Temps de Flors, el teletreball per el reforç de veu de GAE2 de l'Àmbit de creació musical i la reprogramació dels àmbits de creació de GAE1 i GAE2 que havien de celebrar-se durant el mes de maig al setembre.

Durant aquell curs a l'assignatura de Tècniques d'Interpretació de Veu i Cant de GAE1 vaig introduir alguns exercicis. Un d'ells plantejava la creació d'una coreografia grupal coordinada amb sons que es veien potenciats pels moviments i que es relacionaven a nivell rítmic, melòdic i harmònic amb la peça musical seleccionada per acompanyar l'exercici. Aquesta activitat va afavorir la desinhibició i la generalització del principi de la Tècnica Alexander d'una manera lúdica, ja que les alumnes sovint tenen menys vergonya quan es tracta de mostrar-se ballant i és una cosa que la gran majoria els agrada de fer. VIDEO

També vaig introduir un altre exercici basat en la Gaga Dance. Aquesta disciplina, que em va descobrir la meva col·lega S.E., es focalitza en la consciència corporal de regions concretes i els participants improvisen moviments a partir de les indicacions dels professors. Per aquesta raó és una bona activitat per posar en pràctica les direccions de Tècnica Alexander. També, com que es busca

la musicalitat en el moviment, és un bon exercici per treballar rítmicament, o, fins i tot, afegir sons en sintonia amb la tonalitat de la música de fons.

Durant el curs amb el GAE1 vam estar preparant un treball de creació basat en la peça Einstein on the beach de Philip Glass que havia d'estrenar-se a Girona durant la passada edició de Temps de Flors. El festival va quedar cancel·lat degut a la crisi sanitària i el treball de tot el curs va quedar sense poder-se mostrar. Es tractava d'un treball transversal amb la professora A.R., en el qual es va crear una coreografia i una dramaturgia per acompanyar fragments de l'obra. Es tractava d'un projecte certament ambiciós per diverses raons. Des del punt de vista musical la peça és sofisticada tant per l'harmonia com a nivell rítmic. A més, els moviments que havíem creat exigien un alt grau de concentració. En tot cas, segons testimoni de les pròpies alumnes va ser un bon exercici per integrar els continguts que havíem estat treballant durant el curs.

La crisi sanitària va afectar poc l'assignatura de Tècniques d'Interpretació de Veu i Cant de GAE1. Vam haver de cancel·lar les dues últimes classes destinades a assajos generals per preparar l'espectacle que s'havia de presentar a Temps de Flors. Aquestes dues sessions es van recuperar al setembre, quan van començar els assajos de les obres previstes pels Àmbits de Creació. Aquests assajos, inicialment havien de començar a l'abril i les obres havien d'estrenar-se durant el mes de maig. A causa de la pandèmia, els assajos van desplaçar-se al setembre i les obres es van estrenar a finals d'aquell mes.

En confinament causat pel Covid va afectar de plè les classes d'Àmbit de Creació Musical de GAE2. Ens vam veure forçats a preparar el material musical de manera virtual a través de videotrucades individuals o en grups reduïts. A causa dels problemes de connectivitat i especialment el delay provocat pel sistema de videotrucada va resultar impossible cantar en grup. Finalment vaig optar per demanar als alumnes gravacions d'àudio que passava a analitzar i a continuació comentàvem el resultat mitjançant videotrucades. Si havíem de preparar duos o trios una alumna començava gravant la veu amb la base musical i aquesta pista servia a continuació com a base per la gravació de la següent persona. La qualitat no era òptima però el sistema ens va permetre avançar.

A part de les condicions mencionades, aquest va ser el primer curs que no va rebre sessions individuals de Tècnica Alexander. Els escalfaments i les activitats dirigides plantejades al principi de classe anaven enfocades a suplir aquesta mancança. La intenció era oferir una atenció

individualitzada en un context grupal, practicant la Tècnica Alexander a la manera de la Marjorie Barstow. Tot i que el treball per parelles facilita aquesta modalitat de treball, el temps que podia dedicar a aquesta metodologia quedava extremadament limitat.

En aquest sentit, vaig demanar al cap d'estudis la possibilitat d'oferir instrucció individual de Tècnica Alexander fora de l'horari lectiu de l'assignatura I la seva resposta va ser molt descoratjadora. Durant la primera reunió que vam tenir em va dir que la meua assignatura de veu de primer no era un espai per fer teràpia i que dedicar poques sessions individuals a la Tècnica Alexander era inútil ara que ell mateix havia començat a rebre'n de part d'una altra professora i veia en què consistia. Em demanava que fos més expeditiva amb la metodologia. També em comentava que la impressió generalitzada de les alumnes quan es trobaven a l'assignatura optativa de veu de tercer amb la Begoña era que no tenien eines de tècnica vocal i que en canvi estaven molt contentes amb aquesta professora.

En la reunió posterior que vaig sol·licitar, li vaig rebatre aquestes afirmacions però no el vaig trobar gaire receptiu als meus arguments. Li vaig explicar que la Tècnica Alexander no era una teràpia sinó una reeducació neuromuscular. Li vaig recordar que si insistia en aquesta tècnica era perquè després d'haver rebut formació en tècnica vocal d'escoles tant prestigioses com Berklee, el Liceu, l'Aula o el Taller de Músics, considerava que la Tècnica Alexander era la millor opció per tal de fer un treball de veu orgànic i productiu. Seguint la línia pedagògica d'altres professores del primer curs com la Sílvia i l'Aina, aquesta metodologia servia per netejar hàbits perjudicials pels alumnes i així dotar-los de més versatilitat.

També vaig argumentar que la inutilitat de rebre poques sessions individuals era relativa. És cert que generalment es considera que per adquirir una certa millora a nivell kinestètic són necessàries entre 20 i 30 sessions i que en canvi amb els alumnes a l'ERAM en rebien 4 o 5. En canvi, en la meua experiència, compartida per la gran majoria de professors de Tècnica Alexander que conec, els tres anys de formació intensiva que ens converteixen en professors d'aquesta disciplina no són tampoc una garantia d'èxit en aquest sentit. Per mi el més important en tot cas és començar a avançar en la bona direcció perquè aquesta reeducació durarà tota la vida. Li vaig explicar que a classe feiem activitats dirigides a aplicar la Tècnica Alexander en un context grupal i que aquestes experiències es veurien reforçades si hi havia un treball individual en paral·lel.

Per altra banda, li vaig recordar que era amb tota probabilitat la professora del Grau d'Arts Escèniques que més havia explorat el treball transversal amb el professorat de la casa, modalitat que

ell considerava del tot desitjable. Cadascun dels professors I professores amb els que havia treballat podien donar testimoni de la meva qualitat pedagògica i del seu nivell de satisfacció. També havia sabut adaptar els meus continguts quan vaig se'm va substituir com a professora de l'optativa de tercer, quan havia hagut de suprimir les sessions individuals i recentment teletreballant durant el confinament per causa de la crisi sanitària provocada pel Covid.

Finalment, vaig exposar que molts dels alumnes que rebíem no tenien cap base d'educació musical i que havia d'adreçar també aquesta necessitat a més de la resta de continguts. Però per sobre de tot, li vaig afirmar que em preocupava la incoherència en la línia pedagògica del treball vocal de l'ERAM. Les divergències entre les metodologies de la B.A. eren obvies començant per l'enfocament a l'hora de treballar la respiració. Ella considerava que l'alumnat que li arribava, després d'haver passat per les meves mans, no sabia respirar correctament i així els ho feia saber. Només de sentir-la cantar i d'algun comentari esporàdic durant la poca interacció que havíem tingut jo podia afirmar el mateix d'ella. A part, es negava sistemàticament a reunir-nos per acordar una estratègia comú.

L'E.M. només va insistir en la necessitat d'una reunió entre les dues. La seva resposta als arguments que li proporcionava va ser que creia entendre el que em proposava a nivell pedagògic però que era molt difícil. L'únic comentari apreciatiu va ser que apreciava l'esforç que havia fet a l'hora de sistematitzar la meva assignatura. Per contra, va comentar-me que el resultat musical dels Àmbits musicals que havia portat no era generalment massa brillant i que, de nou, prioritzés el resultat davant del procés. Si un alumne no cantava bé que no el fes cantar i si el director em demanava una peça massa sofisticada que li indiqués que la petició era massa ambiciosa. No era el meu punt de vista sobre la manera de millorar el potencial musical de les persones però no vaig veure més alternativa que acatar les seves directrius. Tenia massa por de perdre el meu lloc de treball si li portava la contrària.

Els àmbits musicals tot i les dificultats per preparar el material telemàticament van acabar resultant força bé, especialment un d'ells ja que per primera vegada la proposta era un musical (Rocky Horror Picture Show) i per tant tota la producció ja estava feta i era clara amb antelació!

De cara al curs vinent hi ha algunes modificacions que voldria implementar en l'assignatura de veu de primer curs. D'una banda, desenvolupar el treball sobre el volum de la veu. La S.E. va presentar amb alumnes de segon, un exercici basat en un ritual maori anomenat Haka que exigeix un ús de la veu molt enèrgic. Durant aquest exercici vaig comprovar que es tendia a forçar la veu d'una manera

poc saludable i per tant vaig veure la necessitat d'aprofundir en la prevenció de lesions a l'hora d'amplificar la veu d'una manera extrema.

També vaig trobar-me amb força problemes d'afinació degut a la poca formació musical de les alumnes i em vaig plantejar programar tutories individuals per adreçar aquesta necessitat. Per altra banda, per assimilar millor els conceptes teòrics podria programar més exercicis pràctics. Una altra activitat que necessitaria dedicar-hi més temps seria la de les parelles lingüístiques, on els alumnes fan un treball d'intercanvi d'escolta i imitació del dialecte o accent del company. Finalment, la visita a la piscina no va poder donar-se a causa d'una incompatibilitat horària i tornarem a provar de programar-la de cara al curs vinent.

### **7 any: el marató productiu**

Vaig encadenar els assajos intensius i les estrenes de les posades en escena del curs anterior que havien quedat pendents pel confinament provocat per la pandèmia amb l'inici del curs escolar. Retrospectivament, me n'adono fins a quin punt això va resultar esgotador. Sobretot si tenim en compte que ja venia de la complicació del teletreball durant el confinament, juntament amb la difícil logística familiar causada per la recent separació i canvi de domicili i l'afegit dels problemes de salut de la meua filla!

Els protocols per prevenir la covid tampoc van ajudar a millorar les coses. Durant tot el curs vam haver de treballar totes les pràctiques en dos grups per evitar la mascareta però poder assegurar la distància interpersonal. Això va significar repetir totes les activitats... Per si fos poc, just a l'inici de curs vaig tenir una conversa amb l'Eduard referent a una falta de respecte en la manera com s'havia dirigit a mi que va servir per empoderar-me i marcar uns límits que van resultar productius per sanjar la comunicació.

En tot cas, la nova promoció va venir molt motivada, amb unes capacitats físiques i interpretatives notables i un bon nivell musical general. Vaig introduir dos nous exercicis per avaluar el nivell de dicció: explicar un conte infantil per explorar colors veu, canvis ritme i potenciar expressivitat; recitar un poema o un text en prosa acompanyat de acció i/o música per afavorir la creativitat i la projecció de la veu.

Vaig fer una prova teòrica trimestral, una amb apunts i l'altra sense però em vaig assabentar tard que havia de complir alguns protocols (aula teòrica, model d'examen...) que no m'interessaven. De

cara al següent any em plantejo la possibilitat d'enfocar la prova com a debat/tertúlia per posar a prova quins coneixements han sedimentat.

També vaig introduir la presentació d'una altra cançó individual però no a capella sinó amb acompanyament musical i micro tipus karaoke. La proposta és va tenir molt bona acceptació per la seva vessant lúdica. A alguns els va servir per desinhibir-se i també per tenir un primer contacte amb el micro que hauran d'utilitzar probablement a segon.

Finalment, a final de curs vaig proposar a una alumna que repetia l'assignatura per tercera vegada consecutiva que fes una presentació oral del seu procés personal en format comunicació performativa per aprovar. El resultat va ser tant interessant que el vaig gravar en vídeo i penso fer-lo extensiu a la resta d'alumnes de cara al curs següent.

Amb la distància també aquell any vaig ser molt creativa i productiva. Les posades en escena musicals van lluir potser menys que la edició anterior degut a la naturalesa de les propostes i també les prestacions vocals i musicals dels alumnes. Amb l'àmbit dirigit per la Maria vaig tenir un problema el dia de l'estrena perquè utilitza una metodologia amb una demanda energètica i emocional molt exigent que va deixar a les alumnes esgotades, disperses i molt tenses muscularment.

En vam parlar al dia següent per llimar diferències, vam arribar a un acord i va anar millor la següent funció però tot i així em va deixar perjudicar la relació amb algunes de les alumnes i em va plantejar uns dubtes pel que fa a la viabilitat de la col·laboració amb la directora. El proper any treballaré amb el tàndem Maria-Juan Pablo que torna a afegir-se després del parèntesi a l'estranger, a veure com reprenem el treball conjunt.

### **8è any: saturació**

Durant les vacances, abans de començar el segon trimestre estic bloquejada, em sento incapaç de pensar en com seguir. No em puc concentrar, em sento seca, sense res a oferir, necessito reposar, cuidar-me, nodrir-me. Necessito parar, agafar-me mínim un any sabàtic o potser canviar directament d'orientació professional però no sembla viable per ara... Rellegint el que vaig escriure el curs passat entenc d'on ve aquest cansament! El que és clar és que toca acabar aquest curs escolar i veure com es presenta l'any vinent.

També és cert que a nivell personal el canvi de paradigma imposat a partir de la crisi 'sanitària' m'ha deixat horroritzada. He de forçar una motivació que ara no es troba present per poder seguir tenint un sou...

En canvi és el segon any seguit que la promoció és agraïda, estan motivats i són brillants. Aprenen ràpid... Segon seminari de TA amb resultat positiu. Sorgeix la idea de fer grups de treball entre ells, i se m'acut que podríem fer un nivell avançat de "Hands on". També desenvolupo la meua pròpia metodologia "Gaga" aplicant-hi principis de TA i la coordinació de so i moviment (pas endavant!). Segueixo aprofundint en la interpretació de les cançons tal com vaig descobrir en els tallers de l'Art com a vehicle (pas endavant!). Presentacions comunicació performativa! Seguint l'estela de la I., M...

Tornem a la piscina,

Mostra poemes, cançons i coreos...

Finalment, el que em dóna motivació per seguir amb el curs és la preparació d'unes peces corals (temps de flors Aina?) I fins i tot em plantejo la possibilitat de portar una coral com a projecte extern...

Els escalfaments que presenten les alumnes per parelles començo a corregir-los sobre la marxa en comptes d'esperar-me a fer-los el retorn en acabar i em sembla positiu si toleren la intrusió...



## **Student personal accounts**

### **Student personal account P.C. 2017**

El viatge cap a una nova concepció del cos humà que vaig començar en 2016 significava estar obert a exercicis que hauria de realitzar per millorar, i que formarien part d'un gran i llarg procés. Per al procés era essencial mentalitzar-se de la llargada d'aquest per aconseguir una millor postura del meu cos, i seguir millorant-la durant la resta de la meua vida. També que aquest viatge seria un gran puzzle, i cada exercici o concepte una peça, al principi difusa però essencial.

Un altre punt important que m'ajudaria durant el trajecte era entendre des del principi que el nostre organisme formava part d'una unitat entre cap i cos, es a dir, aquestes dos parts no es poden dividir o entendre com a separades o diferents. Així doncs vaig començar el procediment amb aquestes idees en el cap des d'un principi, ja que m'ajudarien a descobrir i entendre certs exercicis o conceptes que aniria adquirint més ràpidament. En canvi, començaria a realitzar exercicis que en principi no entendria el perquè d'aquests o que m'aportaven, però que poc a poc, i la pràctica rutinària d'aquests, m'ajudaria a tindre conceptes cada vegada més clars, que m'ajudarien per a la correcta realització d'altres exercicis o postures.

En resum, formaven part de mi conceptes que m'ajudarien en la pràctica, clarament més complicada, però que haver-los entès amb rapidesa i junt amb algunes experiències meues anteriors farien dels exercicis útils per mi i comprensibles en la tècnica i el procés. La postura en semi supina possiblement seria el començament de tot. No pensava en que m'aportava en aquell moment aquesta postura, ja que sinó obstruiria el meu procés de seguir aprenent.

Faig molt d'èmfasi amb açò perquè pense que és la base per seguir el camí, es a dir, s'ha d'estar obert. Amb el que em quedava quan realitzava la postura era en que s'havia d'estar atent i despert, mantenir el pes avall, havia de pensar amb la llargada de la meua columna que mantenia la llargària entre la pelvis i el cap, relaxació de la pelvis, la columna, els omòplats, el braços, les cervicals i el cap i la llargària entre la pelvis i els genolls, que miren cap amunt i no es relaxen completament, es a dir, no cauen.

Aquesta postura en semi supina, que en un principi requeria gran concentració poc a poc seria mes orgànica, natural, etc. Dit d'una altra manera: els processos mentals per a realitzar la postura serien

més ràpids i fluids. Poc a poc, mitjançant exercicis individuals i en grup, vas agafant consciència de l'espai i del nostre propi cos. Amb la posició fetal treballaves individualment la consciència del nostre organisme dins d'un espai, tot i això mantenint els preceptes de la postura en semi supina.

Sobretot, personalment, havia de pensar amb la relaxació del coll i del cap, que és sosté pel terra. Per tant, una de les principals bases per continuar és mantenir la concentració i la mirada atenta. En un principi, començava a realitzar exercicis amb companys i una professora per seguir treballant la consciència de l'espai i la concentració però d'una alta manera diferent. Ja que significava mantenir en el cap el treball individual sumant que hi havia altres persones. Per exemple, havíem de parar i començar a caminar alhora o haver alçar-nos i asseure mantenint un nombre de persones assegudes o d'en peus, etc.

D'altra banda aquest treball potenciaven la concentració, però normalment deixava de mantenir allò que havia après individualment. Dit d'una altra manera, em concentrava amb allò que havíem de realitzar conjuntament, però si estava alçat, no en mantindré el cap cap amunt, mantenir la llargària de la columna i mantenir el pes avall. Quan comencem a introduir ritme i direcció ja començava a tindre més interioritzat i mecanitzat el que havia après.

Per tant, no havia de fer tant d'esforç en pensar tantes coses, sinó que ho realitzava cada dia que passava, de forma molt més orgànica.

Fins aquí, era quasi tot nou per a mi, i encara que en pocs dies havia après moltes coses no sabia el perquè de molts exercicis, sobre tot els que realitzava durant una part de les classes. Aleshores havia de conscienciar-me de que era un llarg procés i un puzzle molt gran que havia d'anar construint poc a poc.

Llavors, començarem a realitzar exercicis que relacionava molt amb entrenament actoral, ja que molts d'ells els havia fet alguna vegada o eren molt similars. Paral·lelament començarem a dirigir-nos un poc més cap a la veu sense deixar apart la postura correcta del nostre cos, ja que és un conjunt. El funcionament correcte d'una part ve donat pel funcionament correcte d'una altra i de millorar tot l'organisme.

Respecte a la veu, començarem llegint. Principalment l'objectiu era no tensar la veu.

Aquesta part de la tècnica la destaque com a molt important per a mi. De vegades tensava, sobretot per cantar (encara que fos a la dutxa) sense necessitat i allò m'impedia realitzar tot allò que volia fer amb la meua veu. Per sort, i no se com tan ràpidament, amb l'ajuda dels exercicis em vaig llevar

aquella tensió que posava en la veu i en els paladars. Una de les coses que més em va ajudar era que quan cantava en casa, a quasi totes les hores, pensar-ho molt. Pensar relaxar la veu, pensar amunt, i pensar en millorar la meua posició mentre cantava, caminava etc.

Degut al fet que sovint cante en casa, ràpidament vaig aprendre a cantar d'una alta manera que era molt més senzilla i no em provocava ninguna tensió en ninguna part del cos. Vaig haver de fixar-me també en si tensava alguna altra part del cos, però no era així una vegada m'havia acostumat a relaxar-me per cantar. Aleshores vaig aprendre que tampoc hi havia que estar totalment relaxat. I vaig pensar en un consell que havia après d'una professora de cant del conservatori que deia que hi ha que haver una concentració, tensió i relaxació exactes, es a dir un equilibri amb aquestes.

Vam començar a sumar coses. Degut a unes proves, aprendre a estar de peu, sense fer res, amb una postura neutra i sense. No em suposava un gran esforç realitzar-ho. Sols havia de pensar amb el que havia après per col·locar-me bé i ja. Comencem a aprendre sobre la gola, la laringe, etc. La posició de vomitar o badallar que es forma a dins de la nostra gola és la posició per cantar. Durant molt de temps, abans de començar la tècnica havia intentat mantenir-ho al cap mentre cantava, però m'era impossible i possiblement era el que em creava tensió en la gola. Però de seguida vaig trobar la forma de fer-ho, la qual cosa potenciava els meus harmònics.

Possiblement el que més m'ajudava no eren les classes. Allí segurament em dedicava a retenir exercicis i conceptes però la part pràctica era xicoteta i molt directa, per tant, no em donava temps a experimentar i veure que era el que m'ajudava a mi.

On realitzava la practica era en la vida quotidiana. Tant el que aprenia sobre la veu com el que aprenia sobre el funcionament correcte del meu organisme, que ajudava a la meua forma física però també a la veu.

En aquest moment, començava a ser conscient de que la direcció conscient cap a la correcta reeducació del meu organisme pareixia confusa i errònia però que sabia que era la correcta, encara que ho paregués l'ús habitual. Aquest, sensacional i instintiu però erroni. En resum, durant el dia a dia havia de practicar i pensar en activitat per que dominés la raó per aconseguir la direcció conscient.

Encara que ja havia analitzat el meu ús del cos i projectant al meu cap la direcció que volia seguir, continuava aprenent coses i aleshores havia de analitzar el meu ús de nou, canviar certes habituds i projectar noves instruccions al meu cap per continuar. Aleshores seguia aprenent sobre la veu. Les cordes vocals, el so de cap i de pit. Conjuntament, aprendre a relaxar la part inferior del cos, que fins aleshores havia estat més atenta, en canvi, jo havia de pensar més amb la part superior, sobretot cap, cervicals i mantenir les corbes de la meua columna.

Treballem i aprenem també sobre els ressonadors, que es troben en la nostra cara i que proporcionen més harmònics i per conseqüència, una millora de la veu i el timbre. Aquesta part de treball propi més profund de la veu l'abandone un poc ja que moltes coses se'm repeteixen del conservatori i porte a classe molt més assumides i practicades. Finalment comencem a posar en pràctica exercicis que combinen veu i activitat corporal, ritme, concentració, espai, entre altres.

El resultat ha segut meravellós. Encara que el procés continuarà, ja és pot estar millorant tota la vida, el resultat d'un curs ha sigut notable. Un a de les coses que extrac d'aquest curs de viatge en la tècnica és que hi ha que tenir paciència, anar avançant sense presa però sense pausa.

## Student personal account A.S. 2018

La Técnica Alexander se ocupa de optimizar el uso que le damos al cuerpo, para que su estructura funcione mejor, porque el mal uso afecta la estructura y empeora sus funciones. Muy pocas veces hemos puesto atención en el modo de estar de pie, de sentarnos o de movernos. Hay que aprender a observar el uso de sí mismo. Yo pensaba que nuestro cuerpo se trataba de una unidad, pero no, se constituye una región separada de nuestros procesos mentales.

Pero, antes de hablar de mi propia experiencia, me he documentado a través de un capítulo del libro de “el uso de si mismo” escrito por Alexander y, que contiene 17 páginas, por lo que haré un breve resumen de lo que he leído y lo que más me ha llamado la atención. El propósito de Alexander, es el de intentar sentar más firmemente las bases, y extender más ampliamente los límites del poder y grandeza del hombre.

Su experiencia práctica lo llevó a abandonar el punto de vista que decía que los males, dificultades y deficiencias humanas se podían catalogar como “físicos” o “mentales” y que se podían tratar de una forma específicamente “física” o específicamente “mental”. Entonces, en sus libros describe una técnica que se basa en una concepción opuesta a esta, es decir, que es imposible separar los procesos “mentales” y “físicos” en ninguna forma de actividad humana. Y, esto, lo han obligado a verlo las experiencias adquiridas a través de sus investigaciones en un nuevo campo de investigación práctica sobre el ser humano vivo.

Desde su juventud, encontró un gran placer en la poesía y, uno de sus mayores deleites fue el estudio de las obras de Shakespeare, leyéndolas en voz alta y esforzándose por interpretar los personajes. Esto lo llevó a interesarse por la elocución y el arte de declamar y, de vez en cuando, era invitado a recitar en público. Sus actuaciones agradaron lo bastante como para plantearse a dedicarse profesionalmente a la declamación de Shakespeare, y dedicó mucho tiempo y esfuerzo al estudio de todas las ramas de la expresión dramática.

A los años empezó a tener dolor de garganta y en las cuerdas vocales. Después, sus amigos le comentaron que se podía sentir su respiración cuando recitaba y también que lo escuchaban coger aire por la boca. Esto lo preocupó y recurrió a médicos que no lo ayudaron. Entonces, tuvo que empezar la investigación del problema por sí mismo.

Por experiencia, aprendió que declamar le provocaba estados de ronquera, y que esta ronquera tendía a desaparecer, siempre que restringiera el uso de la voz al habla ordinaria y a la vez recibiera tratamiento para la garganta y el aparato vocal. Reflexionó sobre la relación de estos dos hechos con su dificultad, y vio que si el habla ordinaria no provocaba ronquera mientras que la declamación sí, debía haber algo diferente entre lo que él hacía al declamar y lo que hacía al hablar normalmente.

Si esto era así, y él lograba averiguar en que consistía la diferencia, el saberlo le podría servir para librarse de la ronquera, y, al menos, no le haría ningún daño hacer un experimento. Con este fin, decidió utilizar unos espejos pues para observar el modo de su “hacer” en el habla ordinaria y en la declamación.

De forma especial, le llamaron la atención tres cosas que se vio hacer. Vio que tan pronto como empezaba a declamar, tendía a echar la cabeza hacia atrás, deprimir la laringe, y sorber el aire por la boca de una forma que producía un sonido de jadeo. En cuanto a su habla ordinaria, se dio cuenta de que lo mismo que había notado al declamar, también estaba presente, en un gran inferior, en su forma de hablar normal.

Entonces, tuvo la sospecha de que podría haber alguna conexión entre lo que hacía consigo mismo al declamar y su problema de garganta. Y empezó a cuestionarse cosas, y llegó a pensar que echar la cabeza hacia atrás, deprimir la laringe y sorber el aire le imponían realmente una tensión sobre la voz y, que esto debía significar que hacía un mal uso de las partes implicadas. Y, creyó entonces que había encontrado la raíz del problema. Descubrió que cuando lograba prevenir el retroceso de la cabeza, esto tendía indirectamente a refrenar la succión del aire y la depresión de la laringe.

Al echar la cabeza hacia delante y hacia abajo, se dio cuenta de que las consecuencias eran las mismas, por lo que siguió experimentando con la esperanza de encontrar alguna manera de usar la cabeza y el cuello que no llevara asociada esta depresión de la laringe.

En el curso de estos experimentos, fue notando que cualquier uso de la cabeza y el cuello que llevara asociado una depresión de la laringe iba asociado también a una tendencia a levantar el pecho y acortar la estatura.

Tras largos experimentos, encontró por fin que, para mantener el alargamiento de la estatura, debía echar la cabeza hacia delante y hacia arriba. Pero cuando intentó hacer esto mientras declamaba, se dio cuenta de que aumentaba su antigua tendencia a elevar el pecho, y que esto iba acompañado de

una tendencia a exagerar la curvatura de la columna y ocasionar, así, lo que ahora llamaba “un estrechamiento de la espalda”.

Después de volver a recurrir a la ayuda del espejo, vio que en el momento crítico en que intentaba combinar la prevención del acortamiento con un intento de mantener el alargamiento y hablar a la vez, no adelantaba y elevaba la cabeza como pretendía, sino que en realidad la echaba hacia atrás. Aquí tenía, pues, la prueba irrefutable de que estaba haciendo lo contrario de lo que creía y había decidido que debía hacer.

Interrumpiendo su relato, nos cuenta que él sufría un engaño que es prácticamente universal, el engaño de que, puesto que podemos hacer aquello que nos proponemos en actos que nos son familiares y que implican experiencias sensoriales conocidas, conseguiremos de la misma manera hacer lo que nos proponemos en actos que son contrarios a nuestros hábitos y que conllevan, por lo tanto, experiencias sensoriales que nos son desconocidas.

Con el tiempo, pudo aprovechar todas aquellas experiencias, pues gracias a ellas llegó a comprender que cualquier intento de mantener el alargamiento al declamar le exigía no sólo evitar el mal uso de algunas partes concretar y sustituirlo por lo que él consideraba un mejor uso, sino que este intento también suponía poner en juego el uso de todas aquellas partes del organismo que participan en las actividades inherentes al acto de declamar, tal como estar de pie, caminar, usar los brazos o las manos para la gesticulación, interpretación, etc.

Con el espejo, se dio cuenta de que usaba estas partes de manera incorrecta que sincronizaban con su manera incorrecta de usar la cabeza, el cuello, la laringe, los órganos vocales y respiratorios, y que le provocaban una tensión muscular en todo el organismo. Observó que esta tensión muscular afectaba particularmente su uso de las piernas, pues y dedos. Contraía hacia abajo los dedos, con lo cual los pies se arqueaban excesivamente. Esto a su vez desplazaba demasiado el peso de su cuerpo hacia los bordes externos de los pies, lo cual alteraba todo su equilibrio.

Entonces se dio cuenta de que esto estaba indirectamente relacionado con su problema de garganta, y que se vio reforzado en esta convicción cuando recordó que su profesor había considerado necesario mejorar su forma de estar de pie, así diciéndole que agarrara el suelo con los pies. Tuvo que admitir que nunca había pensado en cómo dirigía el uso de sí mismo, sino que se usaba a sí mismo habitualmente de la manera que sentía natural.

Es decir, se guiaba por la sensación. Él había visto en su propio caso y en el de otros, que el control y la dirección instintivos del uso habían llegado a ser tan insatisfactorios, y las sensaciones que los acompañan tan poco fiable como guía, que sólo nos podían llevar a hacer justo lo contrario de lo que deseábamos.

Llegó a la conclusión de que para poder reaccionar satisfactoriamente al estímulo de usar la voz, debía sustituir la dirección instintiva de sí mismo por una nueva dirección consciente. Llegó a comprender, por fin, que si quería llegar a modificar su uso habitual e imponerse a su dirección instintiva, tendría que pasar por la experiencia de recibir el estímulo de hablar y negarse a reaccionar a él de inmediato, ya que actuar rápidamente según esta decisión no le daba la oportunidad de proyectar tantas veces como hiciera falta las nuevas instrucciones que, según lo razonado, eran el mejor medio por el cual alcanzar su fin.

Descubrió que daba las instrucciones del nuevo uso en su orden hasta el momento justo en que intentaba lograr su objetivo de hablar, pero que, en el momento crítico, en el que si hubiera seguido dando las instrucciones habría llegado al éxito, volvía a caer en la falsa dirección asociada a mi antiguo uso habitual. Esto quería decir que su reacción al estímulo de hablar era aún la reacción instintiva del uso habitual. Desde el mismo principio del crecimiento y desarrollo del ser humano, la única forma de dirección del uso de sí mismo que ha conocido ha sido la instintiva, y en este sentido se la podría llamar herencia radical.

Tuvo que enfrentarse al hecho de que en todos sus intentos durante los últimos meses había intentado aplicar un nuevo uso de sí mismo que forzosamente le parecería extraño, a la vez que confiaba en su sensación de lo que era correcto para saber si lo estaba aplicando o no. Entonces, vio que si quería llegar algún día a modificar el uso de sí mismo tal como deseaba, debía someter los procesos que dirigían este uso a una nueva experiencia, es decir, la de estar dominados por el razonamiento en lugar de la sensación, sobre todo en el momento crítico en que la emoción de instrucciones se combinaba con el “hacer” para lograr la meta que se había marcado.

Tenía que elaborar a toda costa pues, un plan que le diera pruebas correctas de que su reacción instintiva al estímulo permanecía inhibida, a la vez que él proyectaba la secuencia de instrucciones para el nuevo uso en el momento crítico de lograr el fin establecido. Al final, obtuvo la prueba concreta que andaba buscando: que su reacción instintiva al estímulo de lograr el fin establecido era inhibida no sólo al principio, sino que permanecía inhibida hasta el final, mientras proyectaba las instrucciones del nuevo uso. Y la experiencia que adquirí al mantener el nuevo modo de uso



mientras perseguía otro objetivo o me negaba a realizar el objetivo original, me ayudó a mantener el nuevo uso en aquellas ocasiones en que decidía, en el momento crítico, lograr el objetivo inicial y pronunciar la frase.

Además, empezaba a ser capaz de anular toda influencia del uso habitual incorrecto al hablar, cuyo estímulo había sido su decisión original de decir la frase, y que su dirección consciente, razonada, se imponía por fin a la dirección instintiva, no razonada, asociada al uso habitual e insatisfactorio que hacía de sí mismo. Tras haber trabajado con este plan durante un tiempo considerable, se vio libre de su tendencia a recaer en su uso incorrecto al recitar, y el marcado efecto que esto tuvo sobre su funcionamiento le convenció que de por fin iba por un buen camino, y también se vio libre de las molestas vocales y de garganta y de las dificultades nasales y respiratorias que le había perseguido desde su nacimiento.

### Técnica Alexander - aprendizaje y sensaciones de clase

La Técnica Alexander es un método práctico desarrollado por Alexander (1869-1955) que ayuda a mejorar lo que técnicamente nosotros denominamos el "uso que hacemos de nosotros mismos". Es decir cómo usamos nuestro cuerpo en las actividades diarias: en casa, en clase, en el trabajo, en el deporte, etc. Y lo que enseñan los especializados en esto es a reducir las tensiones excesivas y mejorando la coordinación, la fluidez en el movimiento, el equilibrio y la respiración.

La técnica prácticamente está basada en el principio de que cada uno de nosotros funcionamos como un todo. La profesora, en este caso Agnes, nos enseña cómo aprender conscientemente a prevenir los hábitos que nos perjudican. Puesto que estas tensiones o "agarrotamientos" se producen repetidamente a lo largo de nuestra vida, poco a poco los vamos incorporando y se convierten en parte de ella, los hacemos inconscientemente. Es decir, nos perjudicamos sin que nos demos cuenta. El objetivo de esta técnica es enseñar a hacer un buen uso de uno mismo, para poder así prevenir el dolor o la enfermedad, y dotarnos de autonomía para llegar a ser responsables de nuestros malestares.

Ser conscientes de nuestros hábitos es el primer paso para el cambio hacia el bienestar. Sin embargo, la mayoría de nosotros no hemos sido educados para prevenir, sino para curar. Nuestra

profesora está entrenada para notar con sus manos cómo el alumnado hace uso de su cuerpo. Puede percibir si se encoge, si se alarga, si la energía fluye o se colapsa, que partes están demasiado tensas o demasiado flojas.

Es por eso que puede informar al alumno de lo que está haciendo con su cuerpo y distinguir, muchas veces mejor que el alumnado, las tensiones que lo desestabilizan. A partir de ahí puede provocar un cambio en el uso que el alumno hace de sí mismo conduciéndolo hacia la fluidez, distensión, equilibrio y elegancia natural del cuerpo.

Y, a mí, esto me parece increíble, como con tan solo la observación o un leve tacto, ya Agnes es capaz de detectar todo esto y ayudarnos a cada uno con una herramienta a cambiar nuestro funcionamiento habitual por nuestro bien. Es de agradecer tener a gente con gran conocimiento acerca de esta técnica que todos necesitamos entender.

Por lo que hay que estar atento a las interferencias. Si las eliminamos, todo nuestro cuerpo, y la voz, fluirá naturalmente. Hay que aprender a usar nuestro cuerpo y nuestra mente adecuadamente. El cuerpo y la mente es un todo y si usamos correctamente ese “todo”, la voz también se corregirá. Y yo, personalmente lo noto, y lo he notado durante estos últimos meses, ya que al principio desconocía completamente de lo que me hablaba la profesora en clase y simplemente copiaba lo que ella nos decía, hasta que yo sola inconscientemente e hecho un cambio tanto mental como corporal interiorizando esta técnica y así notando en mi cuerpo lo que ha ido pasando y como ha ido evolucionando.

Y de hecho, he notado un cambio en mí, sobre todo después de hacer el calentamiento de clase conectado con esta técnica, veía que mi voz cambiaba, y que mi cuerpo flotaba, me sentía más activa, más móvil y menos agarrotada. Al principio lo veía como un tipo de meditación y es más que eso, mucho más. A partir de mi consciencia, en mi día a día me fijo en como estoy hablando, en como respiro, en cómo me siento, como me tumbo, como cojo peso, etc. Son preguntas que ya sin aún quererlas, me las hago automáticamente, ya que mi cuerpo se da cuenta de que hay tensiones que se pueden evitar, ya que cabe la posibilidad de tender a algo más saludable.

Es, pues, digamos, un método eficaz para controlar y detectar las tensiones que se generan sin darnos cuenta en nuestro cuerpo, y, que son muchas más de las que creemos. Pero, al no ser conscientes de que zonas estamos tensando, no las podemos relajar. Tenemos el hábito de sentarnos encogidos o, de levantar los hombros o, de levantar la cabeza o, de apretar los dientes cuando

hacemos algún tipo de fuerza. Hacemos mucha presión sobre nuestro cuerpo, consumimos mucha energía, e incluso a menudo, acabamos sintiendo mucho dolor.

Entonces, lo que nos enseñan es a cambiar los hábitos que perjudican por otros más saludables y, así, prevenir todo ese malestar. Después, desde mi punto de vista, llego a tener una sensación de bienestar y tranquilidad impresionante, es brutal, es como si estuviera en una nube, flotando, como bien he dicho anteriormente.

Según como lo he vivido yo, se practica de la siguiente forma:

El primer paso es que uno de nosotros se eche al suelo o, bien en una superficie dura. Esta nos proporciona un entorno en el que podemos sentir lo que está pasando. Eso si, no debe hacerse en la cama o en el sofá ya que éstos no nos dan el estímulo adecuado para recibir información del cuerpo. El segundo paso es que la cabeza se apoye en una superficie dura, en nuestro caso solíamos ponernos unos libros.

Y, no es aconsejable utilizar almohadas o cojines, ya que no son el estímulo adecuado. En el tercer paso, se doblan las rodillas y se mantienen separadas a la distancia de las caderas más o menos. En el paso cuarto, las manos reposarán sobre el abdomen o costillas. En el quinto paso, el tiempo es variable aunque solemos hacer entre 10 y 15 minutos.

No obstante es conveniente adaptarlo a las necesidades de cada uno. A veces no podremos estar más de un minuto y otras en cambio permaneceremos media hora o más. Todo depende, creo, del contexto y de las necesidades.

La posición es de esta forma:

Esto que hacemos, no es un procedimiento de relajación, por lo que es conveniente que los ojos permanezcan abiertos al espacio. Puede que alguna vez haya sentido que me estuviera quedando dormida, lo cual suele ser sinónimo de que estoy cansada.

Cuando estemos en esta posición la mentalidad debe ser abierta. No estamos buscando nada en concreto sino que estamos facilitando que fluya la información entre el cuerpo y la mente.

En teoría esto ocurre continuamente, pero en la práctica muchas veces llegamos a tener alguna idea de lo que está ocurriendo en el cuerpo cuando notamos dolor. Iremos descubriendo información de

cómo estamos, dónde sobra tensión, dónde falta, si hay zonas rígidas, etc. También nos ayudará a conectarnos con la respiración, que es un punto de referencia interesante para conocer un poco en qué estado nos encontramos.

A mí, por lo menos, este ejercicio me sumerge en un estado de concentración completa donde mi cuerpo se siente relajado y puedo trabajar más fácilmente, como si fuera una esponja. Además, casi no soy consciente de la respiración, pues al tener los músculos relajados, no inmovilizo la articulación ni el movimiento de las costillas, por lo que el aire entra y sale por sí solo. La respiración es una necesidad básica de la vida, y, sin embargo, me he dado cuenta de que poco la escuchaba, ya que lo daba por algo involuntario, y la verdad es que me alegro tanto de haber podido obtener esta técnica que tanto me ha enseñado, y sobre todo a cuidar de mí.

De hecho, después de descubrir lo que es respirar por la boca, se me quitan las ganas de respirar por la nariz, que yo de hecho, tendía a eso, a una respiración no orgánica que tensionaba mi cuerpo. En cambio, teniendo la boca abierta, a pesar de a veces sentir que estoy fatigada, pero eso solo es una sensación, me siento mucho mejor, de modo que todo fluya más por mi cuerpo y que la energía conseguida a través de la respiración se reparta por todo mi cuerpo. Y, es que es así, después de realizar este ejercicio me siento como “atontada” pero a la vez activa, muy activa, para trabajar.

Resumiendo, que este trabajo aporta mucho a la hora de cambiar hábitos de movimiento que interfieren con la eficacia. Nos ayudará a volver a “neutro”, es decir, a una disponibilidad muscular que nos permitirá adaptarnos a la necesidad que se nos presenta. Yo, a menudo noto tensiones físicas o mentales, que estoy respirando superficialmente o que me duele la cabeza, eso dependerá del día y del momento vital, pero, yo aconsejo hacerlo después de un par de horas de estudio o, antes de irnos a dormir ante un día lleno de estrés.

Yo, al menos noto cómo mi musculatura recupera su flexibilidad, y además, vuelvo a notar mi cuerpo en esa nube que me permite seguir con mi día de otra manera, o a poner mi mente en blanco. Según he aprendido con Agnes, y, también mediante la documentación casi semanal por internet, me han hecho tener más conocimiento sobre el diafragma. Es el músculo más importante de la respiración, y su actividad es responsable de nuestra vida física y emocional.

La respiración empieza en el diafragma y se expande a lo largo del abdomen, costillas y espalda. Es un músculo elástico que forma una cúpula flexible justo debajo de los pulmones y el corazón, y su función principal es llenar y vaciar el aire en los pulmones. Durante la inspiración, aumenta la

capacidad torácica por el descenso del diafragma, y la elevación de las costillas inferiores y superiores.

Durante la expiración, en cambio, disminuye la capacidad torácica, por el ascenso del diafragma. Como resultado del movimiento del diafragma, las costillas pivotan hacia fuera y hacia arriba, creando un espacio en los pulmones para que se llenen de aire. Así, la liberación de las costillas ayuda a que el diafragma se mueva y que el aire salga.

Y, esto lo hemos visto mucho con Agnes, bastante más los primeros meses de clase, pero estuvimos largas semanas observando esto tanto en parejas como en solitario, y, la postura principalmente era “las cuatro patas”. El objetivo era fijarse en el movimiento de las costillas, cada uno puede sentirlo o detectarlo de diferente manera, pero principalmente es como si fuera un acordeón. He de decir, que te percatas mucho más de esto cuando observas o tocas a tu compañero.

Hasta puedes sentir el tipo de respiración que tiene y como sus costillas se abren y se cierran, o si está inmovilizando las costillas y bloqueando la respiración.

Una de las pautas marcadas por nuestra profesora serían las siguientes:

-Observa la respiración, sin intención de alterarla. No quieras cambiar nada, simplemente fíjate en el ritmo y duración.

-Deja que el aire salga por la boca y que entre por la nariz. Comprueba que una exhalación fácil y sin esfuerzo promueve una inhalación fácil y completa. Observa el movimiento de las costillas. Tened consciencia de vuestro cuerpo. Vista abierta.

-Deja que tus rodillas se balanceen suavemente hacia un lado y el otro. Permite que la articulación de la cadera esté libre, que la pelvis y pies tengan un buen contacto con el suelo y que toda la espalda se active con el movimiento.

-A continuación, pon las manos sobre las costillas. Cuenta hasta 10 internamente. Escucha y permite el movimiento del diafragma y la caja torácica (esto fue más cosa de los primeros meses).

-Cuando salga el aire permite que la relajación se transmita a todo el cuerpo. El movimiento del diafragma es un masaje a nuestros órganos internos, así se está ayudando a calmar la tensión en torno a estos órganos.

-Finalmente ponte de lado en posición de feto y descansa un momento. Después, incorpórate de rodillas como en posición tortuga, y levántate dejando que la cabeza lidere el movimiento y permitiendo que la columna continúe en expansión. Lo último que se levanta es la cabeza.

A mí, la idea del "dejar de hacer" me parece muy potente y también lo de "permitirme el tiempo que sea necesario, para tomar conciencia de la situación, antes de dar una respuesta al estímulo que llega". Otra interesante sería la de "querer hacer bien las cosas". Y, respecto a las actividades, la de "respirar por la espalda", la de "levantarse haciendo contrapeso con la cabeza", y la de "sentarse dejando que las caderas vayan hacia atrás".

Dos ideas que tengo que recordarme constantemente son "parar" y "escucharme". Hago esfuerzos que no son necesarios y lo mejor es dejar de hacerlos. Es importante darse cuenta de que la imagen y percepción que tenemos de nuestro cuerpo, de nosotros mismos, influye en cómo nos movemos, cómo actuamos, cómo nos relacionamos hacia fuera, etc.

Durante este tiempo he tenido presente que cualquier movimiento que colapse mi cuerpo interferirá con el sistema respiratorio, mientras que el movimiento constante de la respiración fortalece los músculos del cuerpo y ayuda al alargamiento de la columna vertebral, aspecto importante para la salud del cuerpo, como bien he explicado antes en el resumen de uno de los capítulos del libro de Alexander. A mí, al menos, se me han quedado muchas cosas buenas en este camino de la conciencia corporal que creo que es para siempre, pero recordándomelo siempre, constantemente, para tenerla presente en mi día a día.

Si tengo que mirar atrás y analizar la evolución que he visto en mí, tendría mucho para escribir. Se me hace difícil expresarlo todo y, en clase he tenido opción, pero me bloqueo por los tantos pensamientos que se generan en mí. Principalmente, querría dar las gracias a mis dos profesoras de las clases de los Lunes, Agnes y Aina. A Agnes, por hacernos ver que la voz no viene de la garganta, sino que la voz nace de mil partes de nuestro cuerpo, de la necesidad que tiene nuestro cuerpo de expresarse ante un amplio escenario que lo hace sentir grande y la voz va atada a ello, o atada a una emoción, atada a la musculatura y respiración de nuestro cuerpo.

Que podemos cambiar nuestros negativos hábitos por otros más positivos, y de lo importante que es para nosotros cuidarnos la voz y no hacernos daño. Las gracias por hacernos descubrir un nuevo mundo que jamás imaginaría.

Y, dar las gracias a Aina por descubrir un más allá con nuestro cuerpo y buscar un más allá de nuestra imaginación, por hacernos ver que nuestro cuerpo es un super instrumento inmenso que todo lo puede transmitir y, que cada pequeño gesto algo quiere decir, por lo que tenemos que cuidar todos nuestros “tics” y dejarlos fuera para no transmitir un mensaje que no queremos y, que también no dibujemos el dibujo, sino que expresemos con el cuerpo la esencia de cada cosa haciéndolo verdadero y directo. Gracias por hacernos ser observadores y mantener eso presente siempre con nosotros.

Bueno y para seguir, decir que, yo al principio casi no era ni capaz de leer en clase, bien por los nervios que leía rápido deseando que la lectura finalizara, como por lo que esto me suponía. Es decir, me ahogaba porque estaba tensa y no dejaba fluir a mi respiración y además no me daba tiempo a mí misma. Cosa que con estas clases he notado una evolución increíble, controlo mi respiración, es decir, ya no me ahogo tanto y he aprendido a conocerla mejor, a pesar de que todavía me quede mucho, y me siento más agusto, ahora lo pienso y no sé porque he tendido a otras costumbres pudiendo descubrir este regalo.

Ahora, puedo sentirme más libre, sé que no me voy a ahogar y, aun así si veo que me estoy quedando sin aire, dejo que el aire entre solo sin forzar nada. Además vocalizo más, hablo más tranquila, confío más en mí, la calidad de la voz ha mejorado bastante y no sé, me siento mejor. No puedo expresar del todo el cambio en mí, pero supongo que la gente que practica esto, podría saber perfectamente de lo que estoy hablando.

Pero, a mí lo que me pasa también es que me doy cuenta de que tengo poca capacidad respiratoria y además que no sé controlar la respiración fluidamente, por lo que me ahogo y a veces eso se notaba cuando leía en voz alta, porque iba perdiendo voz y además cuando inhalaba el aire se notaba de cara al exterior, como le pasaba a Alexander. Al igual que lo de subir la cabeza y sacar pecho, yo tendía a eso y, pensionaba mucho el cuello por lo que la calidad de la voz era baja o se escuchaba como si estuviera rota, y además mi respiración no fluía del todo, y de hecho creo que todavía lo sigo haciendo pero ahora automáticamente digamos que me incorporo en la posición que sé que es la correcta y ya se me olvida volver a mis costumbres.

Nuestra costumbre es retener la respiración, la inmovilizamos y, esto también nos pasa con diferentes tipos de persona, pues cada uno nos genera una emoción distinta y la respiración cambia según eso. Yo, muchas veces sacaba mejor voz estando echada en el suelo boca arriba con las costillas dobladas, que estando de pie, pues estando de pie el único soporte que tenía era el de los

pies, e igual no era suficiente para mí, por lo que a veces me ponía una mano sobre la cabeza y otro sobre el cuello y me daba cuenta de que le daba un gran soporte a mi voz. En cambio, estando en el suelo tumbada, mi cuerpo sentía un soporte al completo y aquí lo único que me fallaba era la cabeza, que seguía echándola hacia arriba inconscientemente, pero cuando corregía esto, la voz era otra, y yo flipaba.

He ido adquiriendo consejos más personales gracias a las clases individuales con Agnes. La penúltima clase me dio un consejo que me sirvió de mucho, pues cuando cantaba con ella, lo que me pasaba era que me quedaba sin aire y después de que me dijera que pensara en la tierra en la última palabra de la frase, no me ha vuelto a pasar nunca más.

Es increíble, todo está en nuestra mente, y para poder dar órdenes al cuerpo, debemos de estar repletos de conocimiento, por lo que estas clases para mí, aparte de haber sido interesantes, son fundamentales para mi formación. Lo que todavía me falla bastante, a pesar de tensionar mis cervicales, es el hecho de cantar, sé que todavía no acepto mi voz y no sé cómo influiré esto en mí. Es algo que me costará un poco más superar. Lo que quiero es dar más calidad a la voz, cuidarla más, y trabajarla todavía más.

Durante las cuatro clases con Agnes, he ido descubriendo o entendiendo un poco más tanto esta técnica como mi propio cuerpo. He entendido mejor de dónde vienen las cosas. Y también, a saber prepararme activamente yo sola sin la necesidad de Agnes. Ella durante las cuatro clases me iba dando indicaciones a las que yo debía reaccionar y además interioridad y anotar en mi mente para el resto de las clases y para el resto de la vida.

He entendido mejor que la pelvis va separada de las piernas, que el tronco y la pelvis son dos piezas diferentes, que tienes que pensar que el brazo no nace desde el hombro, sino que desde el medio de la espalda, como grandes y largas alas; tienes que pensar que la cabeza está muy lejos de los pies, dejar las cervicales libres y relajadas, al igual que la pelvis, sin tensionar nada, dejar que la energía de los pies suba hasta la cabeza, siempre dejando libres los tobillos para un mejor soporte, sentir como te deshinchas y la musculatura del cuerpo va cogiendo otra forma o estado; sentir echada en el suelo con las rodillas dobladas, que las rodillas están muy lejos de la pelvis, y de repente las rodillas se abren un poco hacia fuera y se relajan al completo. Y más, y más, y más.

Es increíble en cuanto eres consciente del funcionamiento y mandas el mensaje al cerebro, como el cambio se refleja inmediatamente en el cuerpo. Yo al principio simplemente seguía las indicaciones



de Agnes, pero poco a poco he sido yo misma consciente de los cambios que se generaban en mi cuerpo y de qué manera, y flipaba, flipaba mucho. Y, son cosas que debo cuidar y ponerlas en práctica a diario.

Qué poner en práctica en mi día a día:

- que salga el aire
- que entre el aire por sí solo
- que la musculatura este relajada
- que le dé un buen soporte a la voz
- que el peso siempre caiga sobre la tierra
- que el cuerpo este móvil
- que las costillas siempre tengan movilidad

Por lo que esta técnica sería primeramente, desde mi punto de vista, el arte de hacer un buen uso de uno mismo. Te permite disfrutar de todas las actividades que, por su complejidad, requieren tensión. Como por ejemplo tocar un instrumento, interpretar en escena, bailar, andar, pasar la escoba, sentarse, coger bolsas de la compra, etc.

También podría ser un método sencillo de educación corporal cuyo objetivo es encontrar el equilibrio y la libertad natural del cuerpo para aprender a movernos con más facilidad, y que, una vez aprendido, no se olvida.

Además de esto, es también una manera de entender cómo está diseñado el cuerpo para así después dejarlo funcionar como él sabe. También es una reeducación para establecer una buena coordinación entre cuerpo y mente, y, como un proceso de aprendizaje lento, pero seguro, nos ayuda a reconocer nuestros hábitos y a dejar de interferir con la inteligencia innata de nuestro cuerpo. Para mí, también es una manera de aprender a interactuar con el “otro” sin perderse a uno mismo. Aprender a estar más presente y consciente en el espacio donde estamos y compartimos con los demás.

Para terminar, como conclusión decir que he aprendido a que tenemos la posibilidad de cambiar y de aprender a vivir de una manera más cómoda dentro de nuestro cuerpo, es nuestro vehículo, nuestro hogar. Con él, nos desplazamos, nos relacionamos, sentimos, tocamos y, amamos. Es muy agradable estar en tu cuerpo de verdad, todo está en saber conocerse un poco más siempre.

Merece la pena de verdad. Todas las clases me han aportado algo muy positivo que me han hecho hacer un cambio en mí inconscientemente. Lo que pasa es que ahora todo el rato me estoy fijando en cómo me muevo y me coloco, pero es una pasada como el cuerpo tiene memoria y poco a poco va interiorizándolo por sí solo y cada día es algo que lo conecta de una manera más automática. Aun así, espero que no se me olvide. Aunque lo que más me sigue preocupando es la proyección y la articulación. Ya que a pesar de que durante estos meses hayamos estado trabajando a darle un soporte a la voz para conseguir la amplitud y proyección de esta, me tengo que acordar de aplicar esto siempre.

Y, en cuanto a la articulación se trata, tengo que darme tiempo, cuando me doy tiempo, dejo que el aire pase por mis articulaciones y consigo que estos se mantengan relajados, por lo que la calidad de la voz, la capacidad respiratoria, etc. resultan siempre mayores y, además lo que consigo es no inmovilizar el movimiento de las costillas, ni de nuestro cuerpo en sí.

Yo, aconsejo a todo tipo de personas que se echen en el suelo todos los días. En mi experiencia, tanto personal como profesional, los resultados son valiosos siempre y, a mí me ayudan a conocerme mejor, aunque todavía me queda mucho, y sobre todo a saber escuchar mi cuerpo y a cambiar hábitos que me perjudican y me dañan y, de los que podría deshacerme a base de trabajar y procesar diariamente esta técnica tan magnífica.

“Y por último, lo que ha supuesto para mí, sobre todo, es que ha sido como buscar un tesoro y descubrir que lo que contiene no es lo que me esperaba, sino que, es un viaje, una experiencia, una sorpresa.... ¡Disfrútalo!”

## Student personal account F.S. 2019

### Introducció

Son moltes les tècniques que hi ha per tal de millorar la relació cos i veu, aconseguint així una millor qualitat vocal i a regular el contacte entre el cos i les seves necessitats. La tècnica que nosaltres hem dut a terme és: la tècnica Alexander.

Frederick Matthias Alexander (1869-1955) fou un actor australià que es trobà amb una sèrie de problemes a l'hora de l'actuació, el principal fou l'afonia, assumpte que li preocupà molt ja que una part important de la seva professió depenia de la veu i les cordes vocals.

A través de l'observació va aprendre a utilitzar els seus pensament de manera dirigida i conscient utilitzant aquestes per poder canviar el pensament del seu propi cos. Ell remarcava que no s'havia d'abandonar l'acció sinó que hi havia d'haver una decisió diferent que ajudés a deixar la incorrecta. Utilitzant així només aquells moviments útils i necessaris, posant com a conseqüència el sistema en un lloc on es pugui tornar a començar de zero evitant els usos nocius i ineficaços.

Una de les grans accions d'Alexander fou que es va adonar de la connexió establerta entre la ment i el cos. Aquests funcionen de manera unida, per tant la dissociació no tindria sentit a l'hora d'estudiar aquesta activitat humana. Ell apostava per una connexió estructural on la columna, el cap i el còccics estiguessin connectats d'una manera orgànica desenvolupant així un descans actiu, intentar contrastar la força gravitatòria que ens empeny a terra.

“La cuestión fundamental es el aprendizaje en sí mismo. Cuando autoaprendemos pasamos de “no saber” a tener unas nociones de ésta.”. Es molt important tenir una actitud constructiva quan aprenem, per tant apoderar-nos de la capacitat d'error com una part fonamental de l'aprenentatge. Alexander es basava en aquesta manera d'estudi.

### La meva experiència i desenvolupament

Quan m'explicaren la tècnica Alexander per primera vegada no entenia res; desplegament, mirada oberta, gravetat, amplitud... i cal dir que em va costar uns mesos entendre-ho però a poc a poc, a mesura que anaven passant les setmanes, sí que notava un canvi intern amb la manera de fer les coses, com a que sense adonar-me'n em preguntava per a mi mateixa on tenia el pes o si respirava de manera orgànica.

El primer dia de classe em va quedar gravat la data del pes del cap: 7/8 kg. Es per això que durant tot el curs me anat plantejant una sèrie de preguntes: ¿si pesa tant perquè el podem tenir recte i no ens cau mai? Deu tenir relació que el cap, què és l'aparell que mes pesa estigui al final de l'estructura humana? Quan recolzam el cap a la mà deixam realment tot el pes o fem una micro-tensió per tenir-lo sempre controlat?

Poques vegades ens hem aturat a pensar aquesta mena de preguntes, mai ens ha preocupat la corporalitat diària, estam bé? Doncs endavant. Vivim amb una tensió acumulada que ja forma part del nostra dia a dia. Es per això que han començat a posar-se de moda tècniques com: ioga, tai-chi i altres mètodes orientals que ens ajudaran a la consciència corporal i mental.

La tècnica Alexander és una més, ens ajuda a llevar tensions tan en escena com en la nostra vida diària. Obtenint com a conseqüència (com em dit abans) un bona aparell ressonador.

### La Tècnica Alexander

La tècnica Alexander és un mètode de reeducació psicofísica per aprendre a auto controlar-nos davant situacions diverses, entre elles l'estrès, l'ansietat o el bloqueig. Alexander apostava pel control primari, un mecanisme dominat per l'estructura animal mamífer: cap, columna i pelvis.

“Som animals dirigits verticalment però mirem de manera recte” en aquesta oració podem afirmar que som animals modificats pel temps, l'espai i les condicions, però amb aquelles nocions bàsiques i primitives dels nostres avantpassats encara les portam empreses al palmell de la mà. El temps ens ha anat a la contra i ara hem d'aprendre a re aprendre per anar avançant.

Alexander formulà una tècnica al voltant de la teoria de gravetat de Newton. Apostant per no realitzar una força humana superior sinó fent la funció de molla elàstica natural. Posant el punt just de resistència enlairada a aquesta llei física. Per tant el que intentam aconseguir és una espècie de mecanisme ant gravitatori, la relació de pes vs. l'energia d'aquesta. Per tan poder obtenir una sinergia entre: el suport muscular, la respiració i el moviment. Intentant que tot l'organisme dividit en parts, s'uneixi i es pugui moure de manera primigènia tot partint del centre animal, el còccics. Aquest moviment no necessitarà esforç, ja que anirà avançant i desenvolupant amb l'ajuda del propi moviment.

Per tant el que ens comença a parlar Alexander és de la importància pel desenvolupament d'una bona tècnica estructurada per un control primari. Cal dominar la ressonància i volum del cos com estructura bàsicament formada per; cap, coll, tronc i extremitats intentant aconseguir una relació dinàmica.

La relació entre la columna i la pelvis es una de les connexions més bàsiques i primitives que podem trobar si realitzem un moviment aquesta estructura per inèrcia s'activa i es mou, el que volem aconseguir es la unió d'aquestes superfícies amb un moviment fluït no nascut de l'organització estructural sinó del descans del còccics damunt la columna vertebral. A partir d'aquí, hi afegirem la relaxació i llibertat de les extremitats superiors i inferiors, sempre controlant-lo com un adheriment i no una part morta i sense energia.

Altres dos aspectes que ens ajuden a aconseguir una sinergia amb una activat interna activa i present son: la mirada i l'espai. Amb aquets factors aconseguim tenir una perspectiva de tot el que ens envolta, vista de 360 graus on res recau pel seu propi pes, tot es manté enlairat.

Aquests fet ens introdueix de manera eficaç al tema de l'espai. Una conseqüència primordial que aporta la mirada oberta i activa, es poder controlar i omplir tot l'espai de manera física o intel·lectual, que la pròpia posada elabori un ambient. Aquest dos factors, son bàsics per l'elaboració d'un bon projecte teatral.

Una altre tipus de mirada desenvolupada es la de l'exterior, auto mirada critica de l'extern. Aquesta ens ajudarà a tenir una consciència absoluta amb el que passa a l'exterior i al nostre voltant. Tot aquest conjunt d'elements desencadenarà, el propi input de l'espectador d'on l'actor s'auto alimentarà.

### El meu procés

Des d'un primer moment em va costar molt agafar consciència de pes. Som una persona que no se d'estençar-me, no confii amb la meva capacitat ni control. Des de sempre he tingut una tensió muscular (sobretot a la mandíbula) i quan havíem de deixar anar el pes notava que tot jo hagués d'estar a punt de caure i desconfiava.

La primera estructura que vaig aconseguir relaxar fou la pelvis i un 50% dels pes del cap -ja que si ho deixava en pocs minuts el tornava a connectar-, una pregunta que tenia constantment quan ho

aconseguia era si havia deixat el pes mort o si era realment pel propi relaxament actiu. Cal mencionar que m'ajudava molt més fer-ho a la màrfega així com amb les mans sota el còccics. Tenia més suport muscular i ja no estava tan a l'abisme de les meves facultats.

Una de les coses que me'n he adonat, sobre tot amb les improvisacions o als entrenaments que realitzarem, es la primordialitat del temps en l'espectacle. Es fonamental a l'hora de la improvisació controlar el temps. Una vegada ha passat, aquest es mor amb l'acció posterior.

Així mateix, la tècnica Alexander es donà a entendre amb tantes maneres com entrenaments o persones siguem, sempre hi quan respectem les idees principals, l'ambigüitat és una arma de reconstrucció al nostre estil, amb múltiples possibilitats i estructures. Per incorporar-la al cos es molt important realitzar-la dia a dia, d'aquí el descobriment personal i auto reflexiu.

Per la integració d'aquesta a mi m'ajudà molt la utilització energies oposades –dreta, esquerra; amunt, avall; allargament genolls...- no tan sols a la màrfega sinó també a l'hora de caminar ja que donam més amplitud al propi cos, augmentant-lo, agafant confiança i poder sobre ell. A partir de les energies oposades vaig aconseguir notar el meu darrera, així vaig aconseguir tenir-me més confiança i a controlar l'entrada i sortida d'aire. D'aquest darrera és d'on podem treure més ajuda i superfície corporal.

A mesura que m'anava observant em vaig adonar que a l'hora d'estudiar sempre tenia els ombres tensats i pujats, la mandíbula tancada i estreta així com la part de dalt de les cames hi havia com una carrega adherida a la pelvis. A partir d'aquí vaig decidir en vers de quan hi pensés desfer l'acció, fou abans d'estudiar quan hauria d'estirar-me en terra i realitzar la tècnica. Amb el canvi d'aquesta rutina, vaig guanyar concentració tot i que no pas llevar aquesta resistència muscular.

Una activitat que m'ajudà una mica més a entendre aquesta tècnica fou la dels moviments rotacionals de pelvis o mirada. Amb el gir del cap/mirada em vaig donar de la importància d'aquesta, no tan sols al dia a dia sinó també en escena mirar és el punt bàsic de l'espectacle.

Si miram de manera raonada i conscient podem fer una volta al terra sense necessitat de músculs ni aparells, simplement amb la capacitat del sentit de la vista. Aquí també podíem incloure la pujada en espiral i de manera natural que ens ensenyava l'Aïna Rovira, controlant el nostre propi pes. A pesar de la gran ajuda d'aquesta activitat en la tècnica em costava molt deixar el pes del cap (raons ja esmentades abans). La manera de rotació de pelvis em costà molt però si que es veritat que

una vegada la vaig dominar, fou la més fàcil. Un altre factor que vaig notar va ser que, em cosa més el gir de panxa enterra en amunt que no pas el contrari.

Així mateixa l'activitat dels diferents nivells de vida em funcionà molt, vaig deixar anar el cos concentrant-me amb les tensions provocades per aquest. El nivell dels rèptil (1) em costà una mica sobre tot a tenir l'estructura connectada i haver de mirar al company a l'hora així com per la direccionalitat que havíem de donar. Em funcionà molt com eina d'entrenament.

La darrera feina que hem hagut de fer incorporant la tècnica és a l'escalfament. A mi em costava molt al començament activar-me. Després vaig entendre que era una altre manera d'activació del que estaiem parlat, tot i així jo apostaria per un escalfament propi de la tècnica, seguit d'un altre actiu, per mi es important una activació amb acció i rotació (tot i que no sigui el més correcte respecte a la tècnica).

Abans parlàvem de la importància de l'espai i de la mirada i del poder d'aquesta. L'observació, és un punt clau per l'elaboració del bon espectacle. Per mi la idea bàsica pel món de l'espectacle. Amb qualsevol de les dues observacions tant amb les de les observacions diàries amb els companys com amb l'observació del riu, mirant tot el que aquest clima envoltava i les conseqüències de l'ambient del voltant.

Quan ho varem posar en comú me'n vaig adonar de la gran quantitat de coses que ho influeixen com: els mons personals, les capacitat de vista i recepció de les distintes persones, la simbologia de les coses, la manera de treball individual, les experiències, la respiració de l'ambient... Fou molt interessant com el desenvolupament d'un sentit arriba a ser superior al propi ésser, simplement amb un funcionament constant i com aquest engoleix l'altre. La vista es el gran secret de l'aprenentatge.

Una activitat fonamental per incorporar-la i poder realitzar-la millor es amb la "camilla" de manera individual. La "camilla" a pesar de que pensem que ens enganyi degut a la inèrcia de deixar el cos mort ajuda molt a l'autodescobriment, altre element clau per la tècnica. Amb la segona secció vaig entendre la necessitat que té l'ésser humà per destensar el cos, a través de la tècnica Alexander o amb l'ajuda d'altres mecanisme però la tensió diària es superior a l'estat que pot arribar l'espècie. Així mateix també vaig entendre el que ens demanaves quan ens parlaves de la correcte postura de la cadira.

Suposo que aixecar el cap a l'hora de seure és una acció instintiva i humana així com bloquejar la part del darrera. Va ser a aquesta secció on també em vaig adonar del que realment suposava i implicava deixar anar el pes, amb aquesta activació descansada.

Degut a la meua manera de ser (Abans esmentada) aquesta tècnica m'ha ajudat a agafar una mica més de confiança personal i estructural. Així com no cal subratllar, el que volem dir teatralment; no cal fer més esforç del necessari per omplir l'espai interpretativament parlant.

A partir d'aquesta secció vaig intentar ser més conscient del meu darrera i d'un bon posicionament a la cadira, fou molt difícil mantenir-me verticalment molt de temps. Seguidament vaig aconseguir una activació interna, que em donava energia a l'hora d'estudi.

### Aparell respiratori

Una altre zona que afecta aquesta tècnica és tot el funcionament de la respiració. Amb l'ajuda d'aquesta tècnica el que podem garantir és una respiració relaxada davant un moment d'estres controlant la feina de l'aparell respiratori.

Els essers humans tenim la capacitat de respirar de tres maneres: de panxa, impulsant el diafragma cap a munt i cap a vall; costal, respirant de manera lateral introduint costelles; alta o clavicular, utilitzant més la part del pulmó, el pit. La respiració que per conseqüència nosaltres utilitzarem serà la costal fent funcionar el gran òrgan respiratori per complet pulmons i costelles.

Per tal de dur a terme una bona respiració també hem de tenir en compte els diferents òrgans que aquest aparell engloba perquè funcioni: cordes vocals, tràquea, laringe, faringe...

Comencem de dalt a baix. La faringe es troba a l'aparell respiratori i al digestiu, seguida de la laringe. Aquesta conté dues cordes posicionades a l'entrada de la tràquea, la seva funció és protegir la deglució enviant els aliments al sistema correcte. A dins la laringe trobem les cordes vocals, dos fils que ajuden a la transmissió de la veu, poden estar fins de tres maneres diferents: tancada (parla), oberta (aire, no té so) o mig (afònic), segons la posició els sons son diferents. Pel que fa a l'estructura òssia, la laringe connecta el clotell, la base del cap i la clavícula, per tant es un dels òrgans que ens ajuden a mantenir tota l'estructura recta, és com un elàstic de connexió.



Seguidament parlarem de l'Aparell fonedor aquest ens ajuda en la pròpia emissió del so i la veu, té diverses parts: la vibratòria (la laringe i cordes vocals), el motor (pròpia respiració) i finalment els ressonadors (cavitats musculars) dents, paladar, llavis...

Davant tota aquesta informació la tècnica Alexander el ens ajuda es a que la pròpia veu surti de manera natural sense forçar la parla. La pròpia relaxació fa que la parla no estigui imposta i permet un descobriment vocal. A mesura que es treballa la veu, de manera relaxada i eficaç s'arriba aconseguir harmònics, coordinació vocal, millorança amb la potència...

Els registre humà vocal està determinat per la longitud i flexibilitat de les cordes vocals així com el timbre, la intensitat i l'altura. Podem englobar les veus dels essers humans fins a 6 registres diferents: 3 dones (soprano, mezzosoprano i contralt) i 3 homes (tenor, baríton i baix). Qualsevol persona té la capacitat d'utilitzar la veu de dues maneres, de pit – seria la veu utilitzada diàriament- amb ple contacte amb les cordes, vibració lenta i relaxada, o de cap –veu més aguda que s'utilitza quan no s'arriba a les notes altes amb les cordes, també anomenada “de falset”- amb posició de les cordes primes i estirades amb una vibració intensa i ràpida. A més podem obtenir dos tipus de vibració la natural o la nassal. Cal mencionar que la tessitura de la veu pot canviar degut a si és una veu professional, veu educada o veu sense treballar.

És molt important tenir un bon ús de les cordes vocals, ja que es l'únic òrgan que ens ajuda amb la transmissió de veu, cal cuida-les, protegir-les no sols del fred o intensitat de la parla sinó també del tabac o altres drogues.

### El meu procés

És amb la respiració i l'aparell fonedor on he notat més l'ajuda de la tècnica. Cal mencionar que jo des de petita he anat a classes de cant i per tant he estat ensenyada amb una respiració a partir del diafragma, és per això que m'ha contat una mica desfer-me'n, tot i així crec que a poc a poc vaig aconseguint una mica l'objectiu. Una de les activitats que m'ajudaren fou a la màrrega, relaxar-me i concentrar-me a l'hora de deixar el pes. Observava que a través de la relaxació, la respiració s'autoregulava per ella tota sola, es aquí on me'n vaig adonar de la relació natural de tota la dinàmica del cos així com la càrrega que podria tenir aquesta tècnica sobre nosaltres.

A pesar de tot això, aquest mecanisme a l'hora de cantar o quan estic nerviosa no es factible per mi, suposo que perquè no està lo suficientment integrat com per utilitzar-la en casos de perill o nerviosismes, en aquests casos activo automàticament el respirar de diafragma. A més també he

pogut observar que si baix el pes als peus i em posiciono com un mico trec molta més potència vocal.

Una cosa que em fascinà fou com trobarem els harmònics, tot i que no ho vaig poder controlar del tot però vaig descobrir aquest possible investigació amb la veu, em costa trobar el punt exacte sobre tot en les activitats de balanceig; cercar harmònics, sense deixar el cos tens. Necessitava molta concentració ja que cada vegada els colzes se'm tensaven i els havia de redirigir altre vegada, juntament amb la realització dels harmònics.

Una de les part on més canvi vaig notar amb la veu fou a la segona sessió, amb la cadira, m'ajudà a aconseguir una major consciència vocal. A aquesta secció em feres parlar una vegada estaiem acabant i vaig notar com la veu que em sortia realment era dita de manera natural, em vaig sorprendre molt sobre tot del poder desconegut que tenia jo sobre el meu propi cos, el fluir d'aquell so un real alliberament vocal i corporal. Em va ajudar molt la teva mà a l'esquena, i em va venir la qüestió, es possible que forci/imposi la veu, degut a no tenir consciència del darrera?

Tot això també em cridà l'atenció als escalfament. La darrera fase solia ser emissió de veu, aquesta a tothom li sortia de manera directe i un to alt en canvi la meva era de manera fluida i baixa. Es possible que això sigui degut a la poca importància que li poso a l'entrenament? O és normal que sigui així?

La primera vegada que vaig realitzar la cançó, no vaig pensar gens amb la tècnica, a partir d'aquí em vaig adonar de la poca integració que tenia d'aquesta tècnica, suposo que degut a la falta d'ignorància i a la incredulitat davant d'aquesta (considero que l'adheria més aquest segon semestre que no pas el primer). Seguint amb l'activitat també em vaig adonar de que tinc un problema de conformitat, si una regla o estructura em funciona no hi ha el perquè canviar-la a pesar de que aquesta no sigui la correcte.

Un altre camp que m'hagués agradat més investigar, degut a la diferència de dialecte és el de la fonètica. Aquesta camp, que investigarem durant tres dies crec que anà molt bé a la gent es varen poder desfer d'alguns tics així com ens adonarem de les grans diferències dialectals que teníem. Tots som diferents per tant parlam diferent.

Finalment en el tema dels registres no me' n havia adonat mai de la diferencia de color vocal que podem trobar. Amb la improvisació de l'Andrea em vingué una reflexió al cap, es una reflexió

generacional; la música actual respecte a la del S.XX aquesta qualitat tan vocal com musical que tenien respecte a la nostre generació. Des de l'aparició dels grans concursos televisius, ja no considerem cantant a aquella persona amb una veu privilegiada sinó a aquella gent capaç de cantar, sense auto qüestionar-se les seves característiques vocals, musical i interpretatives.

## Conclusions

Un actor és una persona que domina els silencis de la mentida per utilitzar-los en que juga a mort amb les cartes de la veritat, és una persona polifacètica on tota formació o informació és poder i que ajuntant les seves habilitat forma una persona no real. Ha de tenir la capacitat de conèixer-se tan que investigar-se i renunciar a fets li sigui un plaer.

Aquesta tècnica és un descobriment molt poderós.

Cal agafar una constància absoluta per poder integrar bé la tècnica i la seva real utilitat, per això cal seguir un entrenament constant i diari, al més individual possible. Es un redescobriment del teu ésser, connexió interna amb tu mateix i la teva estructura. Es un treball sol que utilitza com a base el cos, la coordinació i la veu. La gent l'única cosa que pot fer es acompanyar-te amb el teu procés i aconsellar-te. Totes aquestes afirmacions, jo les vaig observar massa tard.

A partir de l'acceptació pots anar avançant identificant els hàbits que t'ajuden avançar i els que t'ho impedeixen. Sempre tinguent present la relació de cos i ment i totes les seves manifestacions. Una de les coses que a través de la tècnica he pogut controlar es la por i el bloqueig davant situacions importants. Es molt important per mi aquesta part, ja que una de les coses que volia aconseguir era agafar força amb les meves idees i coneixements artístics i crec que m'ha ajudat a auto enpoderar-me de mi mateixa, guanyar seguretat i no tant amb la confiança de la meva veu.

Pel que fa al treball de l'Aina. Ella ens explicava una sèrie de moviment que des d'un primer moment no enteníem gaire bé, però després deixant anar el cap una mica més el que ens intentava explicar a través de la tècnica Lecoq era el poder de la precisió escènica així com l'accentuació del que hem dit constantment, la mirada. Així mateix amb el moviment de les paraules ens remarcava la importància de la veu i l'entonació dins la professió.

Me'n he adonat de moltes errades més a l'hora de musculatura com per exemple el tensament a l'hora de dormir, cantar o caminar d'aquí a que sempre tingui problemes de mandíbula. A més crec

que la dansa no m'ajuda amb l'alliberament del cos i em perjudica, sobre tot a l'hora de realitzar altres esports.

La veritat que aquesta no es una tècnica que hagi introduït al meu dia a dia, i molt menys al meu cos però si que m'ha anat bé per descobrir-me a mi mateixa, per desfer-me de vicis o inseguretats així com agafar confiança amb mi (com ja he dit abans). Si que no assegura una realització de la tècnica al 100% degut a que com ja he dit abans si una tècnica em serveix, em costa molt confiar amb altres (ja en parlarem a la tercera classe de la camilla) tot i que és veritat que seguir-la fent no seria de més.

Però ja és sap llei de vida, les coses més senzilles son les més complexes i sinó em creïs preguntau-li a Frederick Matthias Alexander.

## Student personal account J.P. 2019

En les classes de veu i cant, hem seguit un treball setmanal en cada classe basat en el treball del cos per a poder treballar amb la veu partint de la tècnica Alexander. És a partir d'aquí, on a través del treball dels diversos dies he anat adquirint diversos coneixements sobre aquesta que m'han donat el seu fruit. En primer lloc, el primer dia, en què va ser una classe més d'explicació, en la que es van explicar conceptes com el pes, l'equilibri i la gravetat, em va ajudar a assentar la base sobre la qual treballaríem.

Em va permetre adonar que l'acció d'utilitzar la veu estava afectada per a un conjunt d'aspectes que mai havia tingut en compte i que eren essencials per tal que aquesta es projecti eficientment: la gravetat, l'equilibri, el pes del cos... Partint d'això, els primers exercicis van servir per a conscienciar-me del pes i de la capacitat del cos a l'hora de preparar-lo per a realitzar una activitat. Malgrat que els primers dies no sentia cap tipus de reacció, al repartir certs exercicis treballats a classe a casa sentia que el meu cos, tal com explico en el diari, alliberava més tensions i adquiria ja una certa alliberació a l'hora de fer moviments i accions.

Anant ja a la segona classe, ja es va treballar un altre element essencial d'aquesta tècnica que m'ha ajudat molt en els diversos àmbits, no només per a cantar sinó per a actuar, que és l'escolta amb la resta de companys, on amb l'exercici col·lectiu que vam fer per a introduir ja l'exercici d'avaluació del primer semestre, que és la de ser un conjunt de peixos que van a una mateixa direcció i que comencen i paren alhora, em va fer veure que d'aquesta manera conjunta, la realització dels moviments era el doble de fluida i permetia un desenvolupament molt emocionant.

No obstant, cal destacar que per a realitzar això, igual que en la resta d'accions, dos elements molt importants són: la mirada, com a element de referència a l'hora de dirigir el moviment o les paraules. L'altre element és un altre aspecte treballat en aquest curs molt essencial i que m'ha estat molt útil ja que és una cosa que sempre m'ha costat controlar: la respiració. El treball d'aquest element dins de la tècnica ha estat essencial.

En primer lloc, la part teòrica m'ha permès veure els diversos tipus de respiracions possibles, ja que tot i coneixen algunes, en desconeixia algunes, com seria el cas de la respiració diafragmàtica. D'aquesta teoria em quedo amb el concepte que l'important és dirigir el punt de respiració cap a la part de l'esquena i no en la part davantera, ja que et permet una gran obertura. És per això que el fet

de trobar aquesta fórmula de la respiració, que em permetia connectar en cada part del cos, em va permetre

trobar un punt d'inflexió i dir: la respiració és un element imprescindible per a treballar i estar amb contacte de forma activa amb el nostre cos.

És per això que al trobar aquesta evolució en aquesta direcció, el què vaig decidir començar i que he anat fent al llarg del curs ha estat realitzar certs dels exercicis treballats a casa, especialment, abans de començar les classes, per tal d'activar el meu cos, atès que durant un període de temps havia agafat la mala costum de realitzar-los abans d'anar a dormir, cosa que feia que em produïssin la funció contrària, relaxar el cos.

Partint d'aquest aspecte, la realització d'aquest tipus d'exercicis m'ha permès experimentar diverses sensacions que he anat apuntant en el diari: el desplaçament de la respiració en la part posterior del cos, traient la costum de focalitzar-la en la part davantera, especialment en la panxa, treure tensions de certes parts del cos, sobretot, entre l'articulació que connecta el cap amb l'esquena, el fet de tenir el cos amb la sensació d'estirat, evitant doblegar-se, per així poder aconseguir més obertura per a que la veu pugui aprofitar-la, atès que la curvatura, encara que amb el treball realitzat s'ha pogut reduir, és una característica que acostuma a fer amb el cos.

Un altre aspecte treballat teòricament i que hem treballat dins d'aquesta tècnica i que he pogut aplicar a l'hora de treure la veu és el treball de la constricció i la retracció. Malgrat treballar-ho a classe de cant, al fet de tornar-ho a fer, partint de tècniques com la sensació del badall per a aconseguir la retracció o la sensació de plorar en el cas de la constricció, són aspectes que m'han estat útils, especialment, per la retracció, atès que em permet una obertura que augmenta el meu volum de veu i evita que la roncor de la veu sigui menor, ja sigui parlant o cantant.

També cal destacar, que un exercici equiparat en el meu escalfament personal a l'hora de preparar-me es tracta del realitzat a través del cos envers la paret, en una posició que permet donar una gran obertura a la veu per a fer harmònics, ja que a través d'aquest aconseguixo escalfar la veu per a possibles canvis de tons i volums. Seguint amb el procés treballat a classe, també han estat útils treballs amb el contacte amb altres persones.

Un d'ells és l'exercici d'agafar la parella amb la mà, que vam fer a la classe del dinou de novembre, i anava avançant conjuntament mentre anàvem cantant alternatiu un i altre de la parella, que això va permetre reforçar un aspecte molt important, l'escolta. És en aquí un punt entremig on ja es

començaven a assimilar els conceptes bàsics treballats a classe. A tot això se li ha de sumar la realització de l'exercici de la primera avaluació, la cançó. En el meu cas, la de Seguirem somiant de Sopa de Cabra.

És a partir del treball d'aquesta cançó en el què aconseguixo un gran aprenentatge en l'àmbit del cant, un dels objectius de la meva ensenyança. Tal com relato en el diari, la cançó em va servir com una eina d'explosió a l'hora d'aplicar la tècnica. En un principi, per por a equivocar-me, em vaig quedar en una zona de confort, amb una tonalitat plana i que podia arribar-hi fàcilment. Tanmateix, amb una intenció de tristesa, que no em permetia treure la veu, al contrari, apagar-la.

A partir d'aquí, partint del treball realitzat amb parelles, buscant una gran obertura amb el cos i la recerca d'una emoció de força i orgull, van fer que la meva actuació canviés totalment, amb una veu clara i consistent i amb una organicitat amb el cos que em venia d'aquest objectiu divulgatiu de l'orgull que sentia per a aquella persona que havia marxat, permeten trencar un aspecte molt difícil des d'un principi i que ara encara em costa, deixar-me afectar per les emocions.

Dins d'aquesta primera part, també cal destacar la realització del "treball del riu". La realització d'aquest exercici va ser una posada en escena dels coneixements obtinguts fins al moment. El treball amb la parella, em va permetre poder aplicar aspectes com l'escolta, en què a mesura que vam anar practicant va augmentar, la fluïdesa del moviment del cos, en què la vam anar buscant anar canviant i provant noves posicions, la projecció de veu, per tal de poder fer arribar la força de cadascun dels moviments o el contacte visual, la mirada, un aspecte important de comunicació entre els diferents integrants de l'exercici, que permetia la creació d'un ambient que simulava la, en certa part, de la sensació de moviment i sonoritat del fluir del riu.

Per tant, en aquesta primera part del semestre, ja vaig començar-me a integrar amb la tècnica Alexander amb gran profunditat, aprenen aquests diversos aspectes que em van ser molt útils i que els he anat aplicant en la meva vida diària per a activar el meu cos: abans de començar una classe, com a escalfament al fer un assaig amb la companyia del poble o al activar-me per a afrontar una situació que em demana un gran grau d'implicació física.

Així mateix, també molt important d'aquesta part és el fet de la respiració com a element essencial per a controlar el cos, ja que a través d'aquesta capacitat més gran en la part posterior, m'ha permès treure les tensions del cos. Dins d'això, cal destacar que la projecció de la veu també ha estat una

part important apresada dins d'aquesta tècnica. A través del treball de les diverses parts de la tècnica m'ha permès millorar un aspecte molt costós en la meua personalitat.

Gràcies a la relaxació de les tensions del meu cos, l'arrelament del cos al terra i l'obertura de la veu, a través del treball de la retracció i l'harmonització, ha permès que la meua qualitat de veu hagi presentat un canvi, fent que amb l'aplicació de la tècnica aconseguessi una massa més potent i contundent, fent que hagi hagut una millora en fer sorgir una veu amb una absència de fricció amb les cordes vocals.

Per aquest àmbit, m'ha estat molt productiu pel tema de cant, ja que la seva aplicació, ja sigui corporalment com amb aspectes intel·lectuals, com és el cas de la creació d'imatges per tal de posar intenció en el cant de la cançó, m'han permès a l'hora de cantar una obertura extraordinària i a la millora de la transmissió del missatge que vull transmetre amb el contingut de la cançó.

Per altra banda, al tenir l'Aina, en què basa més el seu aprenentatge en un tipus de teatre físic, ha fet que per al treball de la tècnica això hagi afavorit a l'hora de gestionar l'acció del cos. Gràcies a això, en el cas del suport, m'ha permès adoptar en la meua manera de caminar una lleugeresa que em permet tenir una gran presència, estar molt arrelat al terra però tenint una gran lleugeresa, com si fos una ploma, ja que estic trepitjant fort el terra però evitant una gran sonoritat i accionar de forma violenta i destrallera.

Per aplicar això, el què he fet ha estat anar mirant moltes vegades en el meu dia a dia la meua manera de caminar, fent que des d'un principi aquesta fos totalment descontrolada, fent passes amb soroll i violentes, en què anava provant com solucionar-ho imaginant-me imatges per a aconseguir la lleugeresa: que si ho feia fort s'enfonsaria al terra o que estava en un camp de mines en què en la mínima que em passés explotaria, que això ha permès ja aquest canvi cap a la lleugeresa.

No obstant això, també m'agradaria destacar que, des del meu punt de vista, tot i treballar amb la cançó, el cant ha estat molt poc predominant en les classes, cosa que ha fet que en aquest procés d'assimilar la tècnica em costi més encara controlar certs aspectes, com seria el cas de la no tensió en la veu, un aspecte que si que he reduït a través del treball de la retracció però que continua present encara en certs moments.

Un altre aspecte important a destacar són les tutories individuals. Considero que han estat un element important, atès que han permès seguir més detalladament el procés. Cadascuna d'elles em va permetre experimentar aspectes que no havia pogut tenir tant intensament a classe: la primera, la



gran sensació d'obertura del cos gràcies a que cadascuna de les parts del cos afavorien això estan alineades amb la pelvis i allunyades per a buscar aquesta cobertura; en la segona, a través ja del cant i tornant a experimentar la reacció del cos a l'hora de conscienciar-lo i buscar aquesta sensació d'obertura, al cantar vaig confirmar definitivament que la netedat i la fluïdesa del cant és el doble de gran, veient que tant dret com estira't la si el cos estava preparat, l'obertura continuava sent-hi present.

La tercera va servir per a poder aplicar els elements treballats a l'anterior amb més eficiència, on d'aquí el coneixement més gran que en vaig treure i que ha estat molt important a l'hora de treballar la tècnica, és la importància és la no focalització de la mirada en un punt per a concentrar-se, sinó la recerca d'aquesta mirada oberta que dona un gran camp de visió.

L'última tutoria és la que cal remarcar, ja que al pujar sobre la sella, vaig experimentar una sensació nova mai experimentada a l'hora de treballar, una baixada de tot el pes cap a la part inferior del cos, deixant completament lliure les parts del cos, provocant-me una gran sensació de desorientació, però sentint que el cos estava lliure per a realitzar qualsevol tipus d'acció. Ha estat la sensació més radical a l'hora de treballar amb el mètode Alexander.

Gràcies a aquests recursos i les bases treballades en la primera part de les classes, hem anat treballant fins ara cap a finals de març, en què aquest últim període de curs l'he vist com un temps per a veure l'assimilació final de la tècnica i acabar d'afinar-la, amb exercicis com el de girar el centre amb el company, ja sigui cara a cara, de cara els companys... que ha permès treballar més a fons aspectes com la respiració com a element que guia l'acció del cos, l'arrelament del cos a terra, però amb una lleugeresa que mou el cos orgànicament o la importància de la mirada, com a element de referència i transmissió.

Les activitats del Prefaci, el retorn del cant de la cançó del semestre passat i la dicció del rap, han estat activitats que han acabat de ser una avaluació per a veure l'estat del coneixement de la tècnica, que, aquesta, com el semestre passat, l'he anat treballant seleccionant els elements més efectius que em funcionaven en el procés a l'hora de treballar els diversos aspectes (dicció, suport, ressonància...) i anar-la aplicant en la meva vida diària, fent que guanyi qualitat les meves accions relacionades amb les accions de parla i cant.

En conclusió, ara que s'ha arribat al final del procés, malgrat que la integració d'aquesta

tècnica ha estat molt ràpida i amb poc marge per a acabar-la de pair, s'ha convertit en un mètode del qual he pogut beure i que m'ha servit per a treballar aquests diversos aspectes parlats que afavoreixen la veu i el cant. Tant el treball teòric com la seva aplicació pràctica m'han fet veure la importància de no utilitzar el cos de qualsevol manera, sense una intensa preparació.

A partir d'aquí, el conjunt d'exercicis realitzats a classe m'han servit per a agafar-los com un hàbit per tal d'activar-me i treballar la respiració, que em porta ja a una

concentració en l'estat del cos i a partir d'aquí, poder preparar les diverses parts del cos, el control primari, especialment, les unions importants del cos, com és el cap, tronc i extremitats. A partir d'aquí, els exercicis vocals de l'alarma, la ressonància o la cançó de la verdolaga són elements que m'han estat molt eficients per a poder escalfar la veu i no començar amb fred, afectant totalment les cordes vocals.

Per tant, respecte el principi del curs, he notat un canvi radical en el meu cos a l'hora d'aplicar la tècnica Alexander, passant d'una sensació estranya i desorientació al principi del curs, en què no acabava d'entendre la metodologia cap a un camí que, tal com s'ha vist amb les diverses sensacions al llarg del curs m'han permès agafar un conjunt d'elements que m'ajuden a complir l'objectiu principal del treball d'Alexander que vam poder veure en el treball teòric realitzat: la utilització del cos amb llibertat facilitant la fluïdesa lliure de la veu.

## Student personal account A.M. 2020

Este curso ha sido muy interesante, una gran oportunidad para aprender cosas nuevas. De esta asignatura esperaba muchas cosas y era una de las asignaturas que tenía más ganas de empezar por la oportunidad que suponía aprender técnicas e información que me ayudara a mejorar mi habilidad para cantar, ya que siempre me ha gustado pero nunca he tenido la oportunidad de que nadie me explicara como podía mejorar.

Aunque esta asignatura a veces me ha resultado bastante frustrante creo que he podido aprovechar al máximo todo lo enseñado como por ejemplo, la técnica Alexander me pareció algo de lo más curioso y extraño, disfrute mucho leyendo “El uso de sí mismo” y quería ver si realmente podía llegar a conseguir resultados. La verdad es que la mayoría de las veces me sentía frustrada por no poder entender del todo como hacer según que ejercicios pero se me pasaba cuando nos tutorizaba individualmente, cuando no daba tiempo a que pasara por todos entonces me era más complicado saber si realmente lo estaba haciendo bien, pero por otra parte ahora soy más consciente de las cosas que hago mal y puedo corregir a nivel de postura cuando voy a cantar, como el echar hacia atrás la cabeza, la alineación del cuerpo o el ir en contra de la gravedad manteniéndome desplegada.

Después con las canciones es algo con lo que simplemente he quedado alucinada. Era lo más fácil para mí al principio y a pesar de no haberlo intentado hacer nunca pensaba que sería una de las cosas que mejor se me daría pero estaba totalmente equivocada, al final acabo siendo un desastre, resulta que no entendía nada de lo que pasaba, cuando lo hago en casa sola me suena como si estuviera perfecto pero al llegar a clase y corregirla era totalmente lo contrario, cuando pedía ayuda y me lo explicaban era capaz de entenderlo pero no sé porque en la práctica simplemente no funcionaba. Por suerte no todo era malo, gracias a practicar las figuras rítmicas con movimientos pude saber identificarlas más fácilmente después ya que las más difíciles eran las corcheras para mí y también poder cambiar de tempo e intercalarlos como aprendimos en el Einstein.

Creo que la parte que más entretenida me resulto fueron las coreografías, me gustó mucho el proceso para crearla y que cada semana se tuviera que añadir algo nuevo así no se hacía monótono y podías ir aprendiendo a medida que ibas poniendo en práctica todo lo asimilado, esto me ayudo a ver la importancia del soporte e igualar la energía vocal y la que desprendías al bailar, nunca me había parado a pensar en eso y ahora siempre me acuerdo de esa clase cuando lo tengo que poner en

práctica. Lo único que no pude llegar a comprender fue la relación entre las diferentes partes del cuerpo, es decir la parte que está relacionada con la técnica Alexander.

Volviendo a las técnicas aprendidas una de las que me ha resultado más útiles a sido la de la respiración, es algo para mí una de las cosas más necesarias de controlar y la que más dentro se me ha quedado, desde esa clase tengo la respiración mucho más en cuenta, siempre intento enviar el aire al sacro cuando veo que me falta, intento coger el aire que es necesario, no todo el que pueda para asegurar que no me quedare sin, esa frase de “para tomar aire primero necesitas dejar ir el que ya tienes” es como mi mantra.

También hemos hablado de la función de la laringe y los diferentes resonadores, la verdad el tema me resultó muy impactante porque sabes cosas de ellos pero cuando vi que podían dar para tanto me quede impresionada, si no hubiera sido por esas clases me hubiera quedado con lo más básico y no hubiera avanzado nunca, sobre todo con saber que los resonadores también pueden cambiar la urgencia o pueden ser decisivos para crear un personaje al igual que utilizar resonadores de pecho, nasales o de cabeza, cuando cantaba ya los utilizaba pero era algo más instintivo, como para poder cantar como era adecuado y ahora que se para que sirve cada uno o como cambia según cual utilices hace que pueda jugar un poco más con ellos. Aunque como dije en el diario el nasal es uno de los que más me cuesta hacer de forma consiente y me resulta extraño ya que cuando canto recurro mucho a él.

Hemos hecho parejas lingüísticas y este ha sido el que más problemas me ha traído junto con el de sacar las notas, no entendía muy bien el porqué del ejercicio, que objetivo había detrás, ¿poder meternos en personajes con un habla diferente a la nuestra? ¿ser capaces de dejar atrás nuestro propio acento para adaptarnos a otros? Sinceramente no encontré útil esta actividad, además de no poder conseguirlo creo que el tiempo que dedicamos a hacerlo fue muy escaso teniendo en cuenta cuanto tiempo necesitan los profesionales para poder preparar un papel de esas condiciones, con tutores capacitados tutorizándoles y no gente que no sabía distinguir que están haciendo mal o bien como era en mi caso tanto como para aprender como para enseñar.

Lo que creo que ha sido más útil ha sido la canción ya que al final hemos podido poner en práctica toda la teoría junta en vez de ir seccionándola o practicándola según íbamos aprendiendo. Lo que más me sorprendió fue la manera de trabajarla, lo más normal hubiera sido cantarla e ir perfeccionando la técnica o eso era lo que yo creía, pero empezamos interpretándola como si fuera un poema o un papel para interpretar,

planteándonos cosas como a quién se la íbamos a dedicar, porque la cantábamos, que queríamos transmitir o que nos hacía sentir a nosotros la canción.

La verdad me sorprendió empezar por ahí y lo encontré extraño pero luego me di cuenta de que en realidad era muy necesario plantearse esas cosas porque si no como íbas a ponerle un sentimiento, es muy difícil transmitir algo si no sabes ni siquiera que sentimiento le quieres poner. Me fue muy útil el buscar a alguien a quien cantársela y aunque al principio me resulto muy difícil decidir cual cuando la pude encontrar la verdad salió solo.

Luego el día de la presentación me puse muy nerviosa porque este tipo de presentaciones siempre me dan un poco de ansiedad, y la verdad es que la primera vez no lo hice demasiado bien, estaba insegura y la verdad me preocupaba más de la posición y de tener un buen contacto con el suelo porque era lo que más se habían recalcado en las actuaciones anteriores.

Después me pidió hacer un ejercicio que fue hacer como si estuviera hablando con alguien por teléfono y la verdad es que fue super útil, pude estar más cómoda y eso me permitió poder cantar como yo quería. Me di cuenta además de la importancia de tener una buena postura y de estar recibiendo un soporte adecuado del suelo, no tanto en mi caso pero si cuando veía a mis compañeros, cambiaba mucho la calidad vocal de cuando estaban bien colocados que cuando no e incluso yo también pude notar que si estabas bien colocado respecto al suelo, es decir, teniendo un buen soporte podías proyectar y colocar mejor la voz y las notas y era mucho más fácil tomar aire.

Por último hablar del taller de creación que hemos estuvimos trabando el último mes, este se basó el Knee Play que estuvimos trabajando a lo largo del curso y la verdad me ha ayudado a comprender muchas cosas. Cuando lo trabajábamos solo cantando era muy fácil, la verdad no había ninguna dificultad ni en contra los tiempos, ni en la calidad de la postura o en cantar con las notas correspondientes, incluso en controlar la respiración; pero cuando le añadimos los movimientos fue un cambio bastante radical.

Necesitabas una concentración mucho mayor al estar haciendo tantas cosas a la vez y sobre todo ves la importancia de tener tan interiorizada la canción porque así salía de manera automática y podías concentrarte más en los movimientos, pero te das cuenta de que cuesta más controlar la respiración y mantener calidad tanto vocalmente como la del movimiento y que se complica con el 3 porque necesitas contar los compases y no ahogarte.

La actividad me resulto muy motivadora porque era una especie de reto, uno que debías superar y lograr sacarlo. Lo que más ansiedad me produjo fueron las clases, me ponía muy nerviosa que tuviéramos que repetir tantas veces los conceptos y más que ponerme nerviosa la actividad o la manera de enseñar me estresaban mis compañeros el hecho de parar cada 2 minutos, de que no se hicieran las pausas, de repetir constantemente y encima muchas veces no nos aclarábamos ni nosotros con lo que se tenía que hacer por tanta confusión general, que solo un par de personas supiera que se tenía que hacer y tuvieran claro el ejercicio.

Por eso no llegaba a disfrutar las clases básicamente entiendo que el método de aprendizaje es distinto para cada persona y no puedo pretender que todos tengamos el mismo nivel y que a veces simplemente te tienes que adaptar, pero no podía evitar que toda la situación me causara ese malestar, igualmente intentaba no desistir y continuar practicando. También creo que el fallo estuvo en cambiar tantas veces la coreografía y que muchos ni siquiera se tomaran la molestia de practicarla en casa o incluso de mirar cuáles eran los cambios y que dificultad les suponía.

En conclusión decir que aunque ha sido un año duro, lleno de momentos de frustración y negación estoy satisfecha de haber aprendido muchas cosas, de poder ser capaz de aplicarlas en mi día a día y de no haberme rendido cuando creí que lo mejor era dejarlo, de haberme apoyado en mis compañeros cuando algo se me hacía cuesta arriba y viceversa y sobre todo de saber que todo lo que he aprendido me será útil siempre y en toda clase de ámbitos no solo en el de cantar, de ver que hay cosas más allá de eso y que al final estoy estudiando teatro así que claramente debía aprender cosas que me fueran útiles para esta profesión y no solo preocuparme por lo musical.

## Student personal account J.C. 2020

F. Matthias Alexander, va crear una tècnica per tal que un mateix sigui conscient del que fa amb el seu cos, i per tal d'aconseguir-ho és necessari aplica al control primari. El control primari ens permet crear una relació dinàmica del nostre cos.

Com deia Alexander, una persona perd la consciència normalment del seu cos davant d'una situació d'estres, un exemple clau seria, quan a les classes de l'Agnès, vam escollir una cançó per tal d'interpretar-la. La majoria dels alumnes, ens sortien tics, moviments dels quals no n'érem conscients. Al meu cas, no parava de moure els dits de les mans, ja que era allà on aplicava tota la meva tensió.

A l'hora de relaxar les mans, al meu rendiment era més bo, fins i tot la qualitat sonora de la cançó que cantava era més agradable a l'oïda, i això és degut al fet que depenent de com utilitzis al cos, pot afectar el funcionament i per tant al resultat, d'una manera o d'un altre tot va relacionat.

Començant des del principi, per aconseguir aquest control primari, és necessari molta pràctica, ja que al teu cos ha de notar els canvis, ha de veure una diferència de com està normalment el nostre cos, a quan apliquem aquest control, per aquest motiu la nostra professora en començar totes les classes, ens feia fer un esclafament per tal d'aplicar el control primari de forma conscient. Ens feia fer moviments, on tot el nostre cos estigues connectat, aquest procés és coneguda com al principi antagònic, on el nostre cos agafa un mecanisme ant gravitatori, ja que les nostres parts del cos no es dirigeixen cap al sol, sinó cap a tot arreu, és a dir, agafa amplitud.

No s'ha de força aquesta connexió, si no consisteix a relaxar-nos, i saber cap a on dirigim el nostre cos, ja que si apliquem tensió, al nostre resultat serà completament contrari al que busquem, ja que inconscientment dolcejarem moltes parts del nostre cos. Per aquest motiu ens costava tant aplicar-ho.

Un cop aplicat aquest sistema, és hora d'afegir la veu al cos, a classe vam començar per sons neutres; La professora ens feia fer sorolls com als d'una sirena, per fer la pujada i la baixada d'agut a greu, també sons nasals, com si fóssim gossos plorant... aquests sons ens van servir per aprendre les postures que podia agafa la nostra laringe. Així que aquí vaig descobrir que no tan sols es feien moviments de constricció, retracció i neutre amb la laringe, sinó que podíem fer atacs, tan glòtics, com amb aire, i finalment simultanis. Que sense pensar-ho eren els que havíem aplicat a classe.

A part de fer exercicis sonors, ens feia fer exercicis de vocalització, per tal que fos comprensible al que estàvem dient, cantant o recitant. Tema que vaig trobar molt útil.

I un cop aplicat tot ja va ser quan vam començar amb les cançons que he comentat al principi de tot. Des del meu punt de vista tot al que havíem fet a classe necessitava una gran força de voluntat, al principi a l'estar envoltat de gent que no coneixes, no dones al màxim per temor a què puguin dir.

Però un cop ja tens confiança amb la classe aquesta incomoditat desapareix i a poc a poc vas donant al teu màxim potencial, almenys en el meu cas. A poc a poc vaig descobrir que aquesta por que tenia va anar desapareixent i que a mesura que desapareixia veia més evolució en el meu aprenentatge. I que tenia un millor rendiment.

I ja quan tens totes les claus per aplicar la tècnica, i la confiança, i les teníem interioritzades, la professora ens va fer practicar una coreografia que anava amb una cançó que estàvem preparant des del principi de curs, anomenat al Knee Play.

D'ençà que vam començar al Knee play, em vaig fixar que en el procés d'aprendre la coreografia, estàvem aplicant tot al que havíem après a classe, i la importància de cada aspecte, no tan sols individualment sinó la importància que tenia tot en conjunt, ja que si no hi havia voluntat, no s'entenia al que cantàvem, si no hi havia al mecanisme antagònic, no hi havia fluïdesa en el moviment, si no hi havia ritma, no es podia arribar a percebre al que estàvem cantant... en resum que els elements tan sols funcionaven si tenien el suport dels altres.

A mesura que evolucionava al curs, no entenia al perquè d'alguns exercicis, fins que els vam connectar tots. Des del meu punt de vista: D'ençà que vam començar, he vist una evolució en el meu funcionament. Per exemple trobo que he millorat en la meva tècnica vocal, ja que en practicar l'afinació a classe amb el piano, he descobert que ara quan canto veig els meus errors, fet que anteriorment no me'n donava compta, és a dir, quan canto em fixo amb les tonades, i la desafinació, clarament he de millorar molt més, però almenys ara percebo els meus errors.

I aquesta capacitat de veure els meus errors, no tan sols ho veig en el moment de cantar, per exemple va haver de fer una coreografia, per tal d'aplicar la sonoritat i la presència. La professora ens va gravar per tal que nosaltres mateixos veiéssim els errors que havíem fet, per tal de millorar-los.



En un altre punt on crec que he millorat, però que m'ha costat moltíssim és en la sincronització, ja que és un aspecte que em costa moltíssim, i em provoca una situació d'importància molt elevada, provocant un bloqueig a l'hora de fer exercicis on he d'aplicar la veu un moviment a un ritme concret.

Abans de començar, no podia imaginar-me ni la mínima possibilitat d'aconseguir aquells exercicis, ara a través de la pràctica, els puc fer, clarament que em costa i necessito molt d'esforç per aconseguir-ho, però si no hi ha esforç, no hi ha evolució.

Bé, un altre punt en què crec que he millorat és la vocalització, i on aplico la intenció del que dic, ja que moltes vegades, creava des de dins, per exemple, quan fèiem la cançó, l'exercici no tan sols es basava en cantar bé, sinó, en buscar una persona a qui li cantaves, i perquè li cantaves a aquesta persona, en resum, aplicar al sentiment, ja que sense sentiment, és molt difícil transmetre al que vols i jo, no imaginava la situació, ni al lloc, ni a la persona a qui li dedicava la cançó, sinó, que ho forçava. Ja que em feia molt de respectar entra en aquell terreny, però un cop hi vaig entrar, em va sortir sol, sí que se'm va remoure una cosa a dins, però era el que necessitava l'espectador. Veure la veritat.

En Resum en aquest curs he vist una gran evolució en mi, clarament, encara hi ha molt a aprendre, però a poc a poc, ja aconseguiré anar millorant, encara queden tres anys d'aprenentatge i evolució. Clarament si no fos gràcies al temari après a classe, no hauria evolucionat vocalment, físicament, i no àuria après nous elements, sobre el funcionament del nostre cos, ja que per poder millorar, has de saber al funcionament del teu cos, i canviar-lo.

## Student personal account L.G. 2020

Els alumnes de Tècniques d'interpretació de la veu i el cant han sigut proposats per realitzar un relat sobre l'evolució i l'aprenentatge produït durant el curs, tot especialitzant la millora en els exercicis i les dificultats i obstacles que s'han anat trobant durant l'assoliment del coneixement relacionats amb la teoria treballada.

En primer lloc, es tractarà la respiració, però abans s'aclarirà breument què és aquest concepte i com afecta el cos humà. Cal dir que es respiren gasos -els quals ocupen espais buits-, a causa del moviment del diafragma, que és un múscul en forma de cúpula situat a sota de la caixa toràctica, aquest baixa i s'aplana per deixar espai per l'expansió dels pulmons. El diafragma- el qual es troba entrellaçat amb el múscul psoas- i les costelles realitzen un moviment a la vegada, en el qual és clau que la columna estigui estirada.

Si el pes de la cintura escapolar no és el correcte, s'aixafen les costelles i no es produeix una respiració productiva. Els abdominals, per la seva banda, permeten el moviment del diafragma de manera correcta i el sòl pèlvic es coordina amb el diafragma realitzant el moviment contrari. La respiració es divideix en inhalació (entrada d'aire), que és una resposta orgànica del cos, i exhalació (sortida d'aire).

A escala pràctica, és notablement difícil controlar a la perfecció de la postura del cos juntament amb la respiració. Quan et concentres en la respiració durant els exercicis que la tracten en exclusivitat és relativament fàcil controlar el moviment de costelles per tal de produir una respiració totalment eficient; tanmateix, però, la dificultat apareix quan aquesta respiració ha de ser realitzada juntament amb algun tipus d'exercici pràctic, com cantar una cançó o el fet d'estar en moviment. En aquestes situacions és fàcil descontrolar-se i no definir el focus a la respiració; uns clars exemples han sigut els següents:

a) D'una banda, l'exposició de la cançó When you're gone d'Avril Lavigne durant la setmana cultural d'ERAM va ser una prova de foc pel control de la respiració, ja que aquesta peça posseeix parts on es canta de forma ràpida i l'entrada i sortida d'aire és de caràcter difícils. El resultat no va ser perfecte, ja que la imprecisió de no saber el moment idoni per dur a terme la respiració entrellaçada

amb els nervis del moment van fer que aquesta dificultat s'incrementés i no es pogués fer amb la idoneïtat amb la qual en un principi es volia realitzar.

A més a més cal esmentar que a vegades es produïa la respiració d'emergència per tal de salvar el temps de la cançó, acte totalment contrari a controlar la respiració. Per tant, aquesta experiència deixa una conclusió clara: s'ha de continuar treballant amb les pautes donades i seria, en tot cas, profitós que es presentés algun projecte d'aquest estil per saber controlar els nervis i la imprecisió i poder efectuar una evolució en el control de la respiració.

b) D'altra banda, la coreografia d'Uptown Funk de Bruno Mars exposada durant la setmana cultural d'ERAM i la posada en escena de Einstein on the beach de Philip Glass, que en un principi s'anava a presentar a Temps de Flors de Girona, van posar a prova, com en el primer exercici al control de l'entrada i sortida de l'aire, però amb un matís diferent. Al contrari de When you're gone, aquestes dues activitats s'executen en moviment, fet que li dona una dificultat superior.

Amb Uptown Funk no es cantava durant tota la cançó, sinó que la coreografia anava acompanyada de moments on s'efectuaven sons, fet que facilitava la respiració correctament feta. Això no obstant, amb Einstein on the beach el cant és constant, juntament amb moviments complicats de realitzar. És a dir, entre el poc temps existent per respirar durant la cançó i els moviments és difícil pensar en una respiració productiva. Per aquest motiu es pot arribar a la conclusió que amb una resistència major es podria realitzar de manera més fàcil i es proposa realitzar esport com a mesura resolutiva.

En segon lloc, es mencionarà la Tècnica Alexander, la qual es dissenyà mitjançant la seva experiència i evolució. L'objectiu d'aquesta tècnica és canviar per millorar, però només es pot canviar amb la percepció sensorial, és a dir, amb el fet de ser conscients dels canvis produïts, amb l'espai, els moviments i la relació entre les diferents peces. A la vegada de prendre consciència es deixen els hàbits, que són còmodes i sovint erronis.

Alexander és molt estricte en com s'ha de fer: INHIBIR (els hàbits) + PARAR + PENSAR (en els canvis que s'han d'efectuar). Un altre concepte clar de la Tècnica Alexander és el control primari; en altres paraules: la relació dinàmica entre el cap i la

pelvis que s'estiren de manera contrària, en expansió. Amb la inhibició de l'hàbit existeix una contraposició: la direcció, que és de caràcter antigravitatòria, ja que d'aquesta manera s'ofereix al cos una resistència. Aquesta resistència està relacionada amb la tensió muscular, el qual és essencial però si ofereixes una tensió major de la necessària, és un error.

En l'àmbit pràctic, la Tècnica Alexander acompanya a l'alumne durant el curs, oferint una crítica sobre els hàbits tòxics i una solució per canviar-los. De manera personal, el problema més gran existent és la dissociació entre el cap i la pelvis. Aquest fet s'exemplifica, en la seva majoria, en l'elevació de la mandíbula durant les notes més agudes de les cançons quan es canten. Amb aquest mal hàbit es fan malbé les cordes vocals, les quals s'obren quan passa l'aire, el qual fa vibrar les cordes. Quan es xiuxiueja estan mig obertes; quan es parla es troben tancades i mentres es respira totalment obertes.

Per tant, per tal de deixar aquest mal hàbit enrere s'ha utilitzat la Tècnica Alexander per inhibir-lo i pensar en introduir aquesta connexió entre el cap i la pelvis. Això no obstant, el canvi no s'ha acabat de produir i es continua aixecant la mandíbula quan es canta en notes més agudes. Això es va exemplificar notablement amb l'exposició de la cançó *When you're gone* esmentada amb anterioritat. Com a conclusió, encara que no s'ha produït el canvi sí que s'és conscient del problema i de la solució que s'ha de prendre; és a dir, que es tenen mitjans per prendre les mesures necessàries més endavant, amb la continuació de l'aprenentatge.

Per finalitzar, i com a conclusió global i final, es mencionarà que encara que l'evolució i l'aprenentatge durant el curs han sigut notables, no s'han aconseguit els objectius que en un principi s'havien establert quan es van reconèixer els vicis, ja que no s'han deixat enrere. Els objectius, però, ara s'observa que no eren realistes, perquè és de gran dificultat abandonar aquests problemes en un període de temps tan curt. Tanmateix, però, cal destacar que sí que s'ha pres consciència dels mals hàbits i de la manera de canviar-los. En altres paraules: l'aprenentatge només acaba de començar i queda molt camí per recórrer, però ara l'evolució, com Alexander, es realitzarà en soledat i sense acompanyament que guii aquesta millora. D'altra banda, és necessari dir que amb els mitjans i coneixement proporcionats es pot evolucionar encara notablement.

## Student personal acocunt M.B. 2020

És difícil trobar un començament per explicar allò que fa tant de temps duus a terme...Tot i que realment ho acabo de fer.

Tècniques d'interpretació de la veu i el cant, més conegut entre els alumnes com les classes de cant, les quals pensàvem que serien molt diferents del que han estat realment. Des de gairebé el primer dia vam tenir el plaer de conèixer una persona, Frederik Matthias Alexander, el creador d'un mètode el qual consisteix en una reeducació psicofísica que ens permet aprendre a controlar la nostra pròpia reacció davant l'estrès. En altres paraules el que volia aconseguir Alexander era poder realitzar qualsevol exercici en el qual es veies implicada la tensió, com per exemple ballar, interpretar una escena, asseure's, cantar...i gaudir d'aquestes.

A "El uso de sí mismo" l'autor explicava com és possible corregir aquells costums erronis que tenim i formen part del nostre dia a dia, i per això va crear la seva pròpia tècnica, la Tècnica Alexander. L'experiment del seu mètode consistia en la realització de tres opcions diferents per poder arribar a un resultat òptim. Per una banda, parar i pensar en aquell moviment o acció que estic a punt de reproduir, i seguidament fer-ho, parar i pensar però no fer res, i per últim, parar i no decidir fins a l'últim moment, deixar-te portar per tu mateix.

Evidentment el seu mètode no consistia només en una teoria, sinó que s'aplica a la pràctica, com el que hem estat treballant a classe durant aquests mesos. Un dels factors més importants i més necessaris que influeixen al seu mètode són les direccions antagòniques. Aquestes direccions són molt importants a l'hora de realitzar els exercicis que proposa Alexander, ja que ens permeten realitzar-los de forma correcta.

Un dels exercicis que més hem treballat a classe per començar l'escalfament de cos ha estat el de posar-nos en posició de "semi-supina" i intentar primerament notar el terra, és a dir, deixar tot el pes a terra, tal com proposava Alexander i relaxar tots aquells músculs que estiguin en tensió, així doncs començar a aconseguir possibles resultats futurs. Seguidament altre factor a destacar han estat les direccions antagòniques, cada part del cos l'hem de saber dirigir cap al seu lloc correcte. Els genolls hem d'imaginar que van cap amunt, mentre que la pelvis fa tot el contrari, anar cap a terra, el cap va en

direcció contrària també, com si ens estressin, això és el que anomenem direccions antagòniques.

A principi de curs, no entenia el perquè d'aquest escalfament que realitzem al començament de classe, no hi veia el sentit o la finalitat, però avui dia puc dir amb certesa que ha estat molt important per arribar als objectius.

M'ha funcionat a la perfecció, recordo, i com he dit prèviament, al començament no hi veia resultats, però tot arriba. A mesura que passaven les classes, se m'ha fet impossible dur-les a terme. Sense aquest escalfament previ que permetia deslliurar-me de la tensió que portava de fora, no hagués pogut progressar correctament ni assolir els objectius.

La tensió sempre és present al nostre cos, o la majoria de vegades, i ens impedeix realitzar alguns exercicis, en aquest cas el moviment o la posició a l'hora de cantar correctament, per tant aquests exercicis d'escalfament són tant o més importants com ho és l'exercici en sí.

En segon lloc, després d'escalfar el que seria el cos, tot i que també podem escalfar-ho tot a la vegada, escalfem la veu, això dependrà de cada persona, però després de tot l'aprenentatge, a mi personalment em va millor separar-ho. Quan realitzem els exercicis de veu, l'escalfament vocal, no deixem a l'oblit l'escalfament de cos previ, amb això vull dir que la posició del nostre cos, el fet d'estar relaxats i sense tensió, és molt important per poder escalfar bé la veu i que sigui tot el més orgànic possible.

D'exercicis de veu podríem dir que n'hi ha moltíssims, però nosaltres hem treballat exercicis passant per totes les vocals, o amb la lletra "R", sons com els d'una sirena... També evidentment, si treballem la veu, hem de treballar amb la respiració per dur a terme els exercicis d'una forma òptima. Existeixen diferents interseccions en la respiració:

- Respiració diafragmàtica: El diafragma és un múscul que separa els pulmons dels òrgans de l'aparell digestiu. Aquest múscul es contrau de manera rítmica i continua, la majoria del temps de forma involuntària.

En aquest tipus de respiració l'abdomen s'infla i seguidament es relaxa.

- Respiració pectoral: Podríem dir que aquesta respiració és un mecanisme d'emergència. Quan inspirem l'aire és escàs i quan expirem expulsem el poc aire

que tenim amb molt d'esforç.

- Respiració completa: Aquesta respiració és la suma de la respiració diafragmàtica, la pectoral i la costal.

L'any anterior de començar la Universitat, anava a classes de cant, tan sols va ser un curs, però vaig aprendre bastant a controlar la respiració sobretot a l'hora de cantar. Aquest curs m'he adonat que sempre hi ha més per aprendre, tot i que vaig començar un any abans amb el tema, he pogut aprendre tècniques noves, i a l'hora de la pràctica com seria la cançó final ho he notat molt. D'altra banda no pot quedar enrere la coreografia amb sons, perquè si és complicat cantar una cançó, ballar-la i cantar-la o fer sons a la vegada, és el doble de complicat, però he vist la meua pròpia evolució, i també la dels meus companys, que han fet una gran feina. En conclusió, saber portar el control i funcionament de la teua respiració és essencial per després poder cantar en el nostre cas, i és un aprenentatge continu.

Com bé hem parlat durant el curs, existeixen diferents tipus de registres, entre ells el registre greu, que com hem comprovat a classe equival a una veu més aviat de pit i esquena, seguidament el registre mig, que equivaldria a la vocal "O", el qual destaca ressonar més a la part de la boca, el nas i la laringe. Aquest registre es podria associar amb les persones que són més prepotents. I finalment el registre agut, equivalent a la vocal "I", també conegut com veu de pit, típic per expressar urgència o exclamació, molt usual a les veus dels dibuixos animats.

Aquestes parts que caracteritzen cada registre reben el nom d'elements ressonadors, cavitats que serveixen per amplificar el so. Aquesta cavitat ha de ser dura i buida. Aquestes àrees són: el pit, les vèrtebres, la mandíbula, el cap, la faringe, la boca, el nas, el cartílag de la laringe, la musculatura tonificada... El registre agut, o veu de cap seria l'equivalent per dir-ho així, del famós "falset".

Aquest és bon recurs utilitzat per una infinitat de cantants femenines com Ariana Grande o Mariah Carey, i també en veus masculines com la de Justin Timberlake o The Weekend. Al registre mig trobem veus com la de Laura Pausini, metre que al registre greu hi trobem per exemple a Lady Gaga o Amy Winehouse.

Amb relació a mi, penso que a l'hora de cantar utilitzo tots tres registres, tot i que el mig més sovint. Normalment tot i utilitzar en moltes ocasions la veu de pit, arriba un moment en el qual necessito passar a veu de cap, ja que per arribar a les notes més agudes és molt més senzill, a més que queda més net i en la meua opinió més original.

Abans de finalitzar aquest relat, voldria fer èmfasi en la importància de la teoria, ja que tot i ser la part que menys ens sol agradar als alumnes, és imprescindible.

Segurament la majoria dels meus companys, inclosa jo mateixa, evidentment, no teníem cap tipus de coneixement de la "Tècnica Alexander", ni de què eren els elements ressonadors, o les diferents interseccions en la respiració, els registres, les direccions antagòniques, l'existència del sol pelvis, el mecanisme anti gravitatori, i una infinitat de conceptes més. La realitat és que sense una teoria i uns coneixements previs, és pràcticament impossible poder dur a terme una pràctica correcta.

El que ens diferencia dels ignorants és precisament això, el fet de voler aprendre, saber coses que no sabíem abans i que ens serviran a llarg o a curt termini.

Per a concloure, puc dir que he après moltes coses aquest curs les quals puc aplicar a la pràctica i fer-la més enriquidora del que ho era, sempre hem de voler aprendre, no per ser millor que ningú, sinó per arribar allà on volem arribar i ser feliços.

Hi ha una frase que resumiria la meua experiència i el que he sentit durant l'assignatura i tot el seu procés, com afirmava Albert Einstein: "La mente es como un paracaídas, sólo funciona si se abre".



## Student personal account M. F. 2020

### Introducció

L'objectiu d'aquest relat és explicar el que he après, com m'he sentit i com m'ha afectat l'aprenentatge d'aquesta assignatura a nivell personal. He de dir que al començament del curs m'imaginava l'enfocament d'aquesta assignatura d'una altra manera. Esperava cantar cançons i aprendre tècnica vocal d'una altra manera, em va sorprendre molt amb la manera en que estava enfocada doncs l'assignatura. Em va semblar curiós i confós a la vegada.

### La tècnica Alexander: els seus mecanismes i direccions

Quan ens vas parlar per primera vegada de la tècnica Alexander em va semblar molt curiós i de fet em vaig voler interessar moltíssim pel tema, i així ho vaig fer, tan a casa com a la universitat parava molta atenció a aquesta famosa connexió i relació entre el cap, la pelvis, el sostre i el terra...A classe ho vam portar a la pràctica, per entendre molt millor i viure des de la primera persona aquests canvis en nosaltres i el nostre cos.

Durant aquestes classes d'aprenentatge sobre la tècnica, em vaig sentir evolutiva, és a dir, que d'una classe a l'altra, notava canvis en el meu cos alhora de dur a terme els moviments corporals. El fet d'estirar-nos al terra i connectar el cap amb la resta del cos, em semblava complicat la veritat, però amb l'ús de la relaxació, la concentració i el treball intern, vaig aconseguir notar aquesta connexió, que anava des del clatell cap a les espatlles, de les espatlles a la pelvis i de la pelvis als peus. Vaig sentir-me bastant estranya. Per primera vegada, vaig sentir que allò que estava aprenent donava els seus fruits.

La tècnica Alexander era interessant perquè també la treballàvem amb parelles i aleshores, podies observar com afectava això en l'altra persona, ja que en un mateix, a vegades, costa més de veure. Del treball entre parelles vaig aprendre'n molt, hi havia moments de frustració, òbviament, de no saber si allò que estaves palpant era el que havies de tocar o no, però amb la repetició de les classes, vaig anar captant de què es tractava i de com fer-ho, tot i que encara m'hagués agradat aprofundir-hi una mica més en la part teòrica per fer la pràctica el doble de bé.

El mecanisme ant gravitatori, tot i pensar-me que seria un exercici fàcil de dur a terme, penso que va ser un dels més complicats, ja que tot depenia de tot allò que havíem dut a la pràctica amb la

tècnica Alexander, si res del nostre cos estava connectat, això afectava a aquest mecanisme anti gravitatori, i de fet, es notava moltíssim, ja que és un exercici que s'ha de fer amb parelles, si una de les dues, o les dues, no estava treballant això, l'exercici no funcionava, així que el factor clau aquí, era la concentració, igual que amb les direccions antagòniques, tot això deixava de funcionar, si desconnectàvem aquestes relacions entre, el cap, la pelvis i els peus. A tot aquest aprenentatge, s'hi sumava un escalfament inicial en les classes posteriors.

### El control primari

Al cap d'un parell de classes, vam començar a fer un petit escalfament, que s'aniria repetint al llarg del curs, amb l'ús del control primari. El primer cop que vaig sentir el concepte “control primari”, em sonava moltíssim i estava segura de que tindria a veure amb alguna cosa de la tècnica Alexander, i en efecte, era la relació amb el cap el coll i la columna. Doncs bé, com que ja partíem de la base teòrica i pràctica de la tècnica, l'escalfament ens servia ja per començar les classes amb el canvi de xip activat i poder treballar correctament amb tot el cos connectat. En aquest escalfament s'hi afegiria la veu, cosa que em va semblar curiós, ja que al ser moviments tan de concentració per arribar a aquesta connexió, afegir-hi la veu, se'm va fer una muntanya, tot i que tenia sentit afegir-la.

Vaig notar que en els moviments i afegint-hi la veu, em faltava aire per poder mantenir la nota que estava cantant...La tècnica que vaig trobar, va ser poder relaxar la laringe i deixar entrar l'aire perquè tot això es produís fluidament i sense intervencions, això es va produir en mi, al cap d'unes quantes classes després, va ser una de les coses que més difícil em resultà, per no parlar del famós “do mòbil”.

### El do mòbil

A les classes, s'hi afegia un nou apartat, el de les cançons africanes, sud-africanes,... quan això va passar, d'un moment a l'altre, vaig quedar-me perplexa, pensant “què és això?”. Em van venir un munt de preguntes al cap, no entenia per què cantàvem cançons d'aquest estil, fins que ens vas parlar del famós “Do mòbil”. Em va resultar tan summament curiós que quan ho vas explicar, em va entrar com una mena de pànic i gens de ganes de fer-ho. A mi sempre se m'ha donat malament l'escolta musical, això d'endevinar quines notes sonen, mai ho he sabut fer, i mira que escric i composo les meves pròpies cançons. Aquest apartat de les classes no m'agradava gens, em causava una inseguretats i una frustració terribles.

A dia d'avui encara em costa, m'hi esforço molt per poder fer-ho bé, i veient que moltes de la classe ho saben bé, em venia un neguit molt gran. Això del “Do mòbil” ho he intentat entendre des del principi de curs, i d'entendre ho entenc, l'únic que alhora de dur-ho a la pràctica, m'equivoco, suposo que equivocar-se és normal. Quan tinc el teclat davant i ho vaig comprovant, se'm fa més amè, però l'escolta sempre l'he trobat difícil. Aquesta part del curs se m'ha fet pesada i innecessària, pel patiment intern que em creava a nivell personal. Per sort hi va haver un nou apartat també en les classes que em va resultar motivador, les coreografies.

### Les coreografies

D'una classe per l'altra, l'assignatura va semblar-me una classe de dansa, però en el fons, tots sabíem que es tractava de l'assignatura de cant. L'ús de la invenció de les coreografies per parelles, ens va suposar un treball individual i grupal per a treballar, el que havíem treballat a principi de curs: les direccions antagòniques i la projecció de la veu. La nostre coreografia (amb la Clàudia), era una coreografia, com totes les altres, que havia d'incloure, els moviments anti gravitatoris, i els canvis de ritme que estàvem treballant a classe.

Les coreografies em van semblar una iniciativa molt objectiva per a entendre i treballar encara més a fons el que estàvem fent. L'ús de la veu, ens va permetre, posar-nos al nivell de la música per projectar, i la coreografia, per seguir el tempo d'una cançó. La coreografia va tenir una evolució molt clara, classe rere classe, agafava una forma i una contundència molt diferent de les vegades anteriors. Vaig aprendre a escoltar a la meva companya amb certs moviments, a agafar una mica més de seguretat en mi i a projectar la veu de manera que això no afectés a les meves cordes vocals, i pogués projectar tan com volgués sense forçar la laringe, sinó que a través de la respiració i relaxació del diafragma sortís sense cap mena d'esforç.

La tècnica la trobava per moments, hi havia moments que em sortia sol, i d'altres que si que notava que estava forçant i em rascava el coll, però amb la pràctica vaig anar trobant-hi el sentit a tot això, sobretot a partir de l'escolta d'un mateix, que és quan tot flueix.

### Knee Play's i compassos rítmics

Recordo el moment en que ens vas repartir aquelles partitures de diversos compassos rítmics, em vaig quedar paralitzada, res m'agrada menys que llegir partitures. No entenia què significa haver d'aprendre'ns aquells compassos i aquells ritmes, em volia fondre. Sempre se m'ha donat malament això de llegir ritmes i em vaig desmotivar. Després de portar varies rondes fent-ho tots plegats, vaig veure que no era tan complicat així que vaig relaxar-me i parar-hi més interès. Aquelles partitures vaig intuir que servien per les partitures que ens vas repartir seguidament, les del Knee Play.

L'Einstein on the beach necessitava tenir aquest domini de canvis de tempo, ja que la melodia era repetitiva però cada X compassos el ritme canviava, per tant necessitavem partir d'una base inicial i saber fer canvis rítmics abans de posar-nos a treballar amb els Knee Play's, aleshores li vaig trobar sentit i més interès al que estàvem fent. Un cop ja vaig dominar aquests canvis rítmics, després de repeticions i més repeticions, les classes tenien l'apartat d'hora i mitja per assajar els KneePlay's, de manera que, també al organitzar-nos amb diferents veus, les cançons agafaven un catàcter com de tipus coral.

Em va agradar treballar així perquè vam aprendre a fer segones veus i harmonies diverses, també a agafar el to, que això normalment no m'ha costat quasi bé mai, així que era més aprendre a escoltar el grup sencer, més que un treball individual es tractava d'estar els uns amb els altres, molt curiosa l'evolució, entretinguda. A tot això cal esmentar la dificultat del Knee Play 3, els canvis de ritme de 4/4, 4/3, 3/2, 2/2...

Això se'm va fer una muntanya i fins les últimes classes no vaig arribar a pillar-ho del tot, sort de les repeticions. A nivell grupal per fer aquesta cançó, em va ajudar l'exercici de rotllana, quan sortíem per veus, al centre corrents i tornàvem al nostre lloc, i seguidament sortien les altres veus més greus. Aquest exercici em suposà una facilitat d'escolta brutal. La capacitat d'escolta em va portar a fixar-me en la meua respiració mentre cantàvem i fèiem el moviment, alguna cosa no funcionava perquè m'ofegava i parava a mitja cançó per agafar aire, aleshores vaig recordar “deixa entrar l'aire i tot fluirà”, vaig connectar-me i vaig poder treballar fluidament.

### Naixement d'un fetus

M'agradaria remarcar l'exercici del naixement d'un fetus, de tots els que hem estat treballant, perquè aquest és el que em va semblar més curiós i el més evolutiu en mi. El fet de començar “tancades” amb nosaltres mateixes i de manera individual, trobar aquesta connexió des del tancament al gateig,

per poder controlar cada moviment, requeria la precisió tan del cap, com de la columna i la pelvis. Vaig trobar-lo un exercici força complicat, però després de repetir-lo i trobar-li el truc, i a més a més, amb l'ajuda del company, va ser tot més fàcil i curiós de fer. Vaig notar en mi aquesta connexió, i quan desconnectava també podia notar-ho i de fet, va ser l'exercici amb el que més em vaig notar que realment estava treballant tot això.

### Poemes

En unes classes determinades vam estar llegint poemes, però d'una manera un xic curiosa. Dic curiosa perquè de fet em va sorprendre, quan ens vas repartir aquests poemes, imaginava que els recitaríem i res més. Els poemes ens van servir per articular i vocalitzar amb la utilització de les diferents vocals que existeixen, així observàvem que amb cada vocal, el poema adoptava un caràcter diferent i se li podien donar altres punts de vista. Em va resultar graciós però productiu, va ser un exercici molt curiós la veritat.

### Cançó individual

Passades les vacances de Nadal, vam dur a terme un projecte que per mi, va ser un dels més interessants que hem treballat durant aquest curs, el de la cançó. Primerament el que se'm va passar pel cap va ser que seria preparar-nos una cançó i cantar-la, i res més, després ja ens vas explicar tota l'evolució que tindria el projecte i em va semblar el triple d'interessant. Vaig escollir la cançó de "T'estimo", de la Belén Aguilera. La cançó per mi té un significat molt bèstia, i això va ajudar-me molt en la interpretació de la cançó. Pel que fa a la tècnica vocal, si que és veritat que és el que menys vaig treballar a nivell individual, confiant en que ja l'estava treballant, però realment en el moment de sortir vaig adonar-me de tot el que em faltava per treballar.

El tema respiracions, deixar el diafragma relaxat i confiar i deixar entrar l'aire, va ser una de les millores que vaig notar en el meu treball individual. Les repeticions de cantar la cançó em van servir per trobar aquesta connexió del cap amb la columna i la pelvis, mentre deixava de manera fluida entrar l'aire per poder cantar sense pressió i sense ofegar-me. El procés de fer-la primer, parlada, interpretada i després cantada, em va semblar molt encertat.

### Projecte de creació (amb Aina Rovira)

Els últims dies de classe són dels que més m'han agradat per tot el treball que ha suposat fer aquest projecte de creació entre tots. Ha estat un projecte d'evolució brutal, és a dir que, si que és veritat que al principi se'm va fer una muntanya, ho trobava una bogeria, ja que al ser tants, fer tants moviments diferents, coordinar la veu i els passos, els ritmes, el to... Pensava que no me'n sortiria però vaig anar observant que estàveu a la nostre disposició i això d'alguna manera em va tranquil·litzar, i vaig poder sentir-me productiva i motivada per fer-ho. Em va tirar molt enrere el fet de fer-ho davant de X persones, perquè si que és veritat que no és una cançó del tot "normal", és a dir, jo estava pensant en el "què dirà la gent? Riuran?", però després vaig pensar que el que importava realment és tota la feina que hi ha darrera, tot el treball grupal, les classes d'assaig de la cançó, tota la dedicació que hi ha hagut darrera abans de dur a terme aquest projecte. Sap greu que ara estigui passant tot això del confinament, perquè realment això, aquestes últimes classes, han estat de les que amb més ganes tenia de començar-les, tot i l'agobiament que també suposaven. Penso que les hores passaven volant i que és una llàstima no saber si podrem dur-ho a terme de cara al maig. Tot i així les poques classes que hem fet, que han estat 3, per mi han estat molt productives i malgrat això, penso que he treballat des del minut 1 en aquest projectes tan original.

El curs de cant ha tingut molts aspectes positius, he après bastantes coses, potser no tot el que m'hagués agradat, però sempre hi ha coses que ens agraden més que d'altres, així que em quedo amb tot el que he après, intentaré millorar i interessar-me més pel que m'ha costat i d'una manera o altre, ensenyar allò que ha après als del meu voltant. Ha estat un curs curiós i de descobriment personal en totes les seves lletres, espero seguir aprenent en els pròxims cursos.

## Student personal account S.H. 2020

Què és aquesta assignatura? Que faré? Estaré a l'altura per realitzar-la i comprendre els conceptes? Totes aquestes i altres preguntes se'm van presentar des del primer dia que vaig decidir apuntar-me en aquesta carrera. Suposo que com molts dels meus companys estàvem una mica espantats i no sabíem a què ens enfrontaríem.

En primer lloc, vull aclarir que el que pretenc fer amb aquest relat és fer un seguiment del meu procés personal referent a l'assignatura de Tècniques d'interpretació de la veu i el cant. És a dir, aquí explicaré la meva evolució, els problemes plantejats, els exercicis realitzats... tot amb referència a la tècnica Alexander.

En començar aquest procés sem van presentar un seguit de dubtes i vaig adquirir uns coneixements que em van fer platejar coses que fins al moment no havia tingut en compte. Quan ens van explicar el funcionament de les classes i les tasques que havíem de realitzar durant el curs em va venir tot a sobre i vaig ser conscient que per superar el que ens proposaven en aquesta assignatura m'hauria d'enfrontar a un dels meus pitjors malsons que era cantar en públic. Això em va provocar molta tensió i vaig estar preocupada durant tota la classe. En veure que estar així no m'ajudava vaig haver de triar per un altre camí i vaig decidir intentar relaxar-me i centrar-me a aprendre tot el que pogués i arribat el moment ja em centraria a superar allò que tant em preocupava.

Relaxar-me em va servir per començar a treure a poc a poc els meus bloquejos, tot i que sabia que no seria gens fàcil. En aquesta primera sessió vaig adquirir els primers coneixements i em vaig començar a endinsar en el que seria la tècnica que utilitzaríem durant tot el curs. El primer que em va sobtar i que vaig començar a ser conscient a partir d'aquell moment va ser la gravetat. Aquesta paraula per mi no volia dir gaire, però a partir d'aquell moment va començar a ser un factor clau en el meu desenvolupament. Aquest concepte em va fer obrir els ulls i adonar-me que té una gran influència sobre nosaltres i encara que no era conscient fins que m'ho van explicar, és el que ajuda a mantenir-nos estirats, però per fer-ho hem d'aplicar certa resistència. Una cosa que em va sobtar, ja que no en tenia ni idea era descobrir que tot està lligat.

Òbviament sabia que eren importants totes les parts del meu cos i com unes s'ajudaven entre altres, però el que no sabia era que per respirar, parlar i cantar totes les parts del cos tenen relació, és a dir, que tot està lligat, des del cap fins a la punta dels dits del peu. I el que em va deixar del tot perplexa

va ser l'estructura amb la qual ens va ensenyar la seva relació que és un sistema de tensions que s'anomena tensegritat. Per tant, aquell primer dia se'm va presentar un gran repte que hauria d'anar superant a poc a poc, amb constància i molt de treball.

Els dies de la setmana van anar passant i vaig intentar treure les notes de la cançó de Rade amb el do mòbil però em va resultar impossible. No sabia per on començar ni com continuar, i el que vaig fer va ser demanar ajuda. Una companya em va ensenyar com funcionava, així i tot no vaig entendre gaire cosa. El que això em va provocar va ser frustració i va fer que fos més negativa amb la situació i em bloqueges més. Però en realitzar la classe ens va explicar que ens havíem d'imaginar un piano a terra i anar passant d'unes notes a altres, per mi això encara era massa abstracte i no ho vaig veure clar.

Per altra banda, va arribar el moment d'enfrontar-me a cantar en públic, estava aterrada i tremolava de la por i els nervis. Però vam cantar la cançó tots junts i això va ajudar a calmar-me, ja que vaig veure que si ho fèiem tots junts, no em sentia tan jutjada. A més, el fet de cantar una melodia simple i en un altre idioma em va ajudar a fer els primers passos per desinhibir-me, alliberar-me de les tensions i de la vergonya i atrevir-me a cantar davant la gent.

Pel que fa a l'aprenentatge en relació amb el meu cos vaig començar a ser conscient de la importància del cap, ja que és un dels òrgans més importants del nostre cos, i com està constituït. I un terme que em va fer plantejar una cosa que fins aleshores no havia sigut conscient és la cinestèsia. Aquest mot fins al moment era desconegut per mi però a partir d'aquell moment va començar a integrar-se en el meu dia a dia. La cinestèsia consisteix a ser conscient del mateix cos en relació amb l'espai. A partir de llavors vaig començar a plantejar-me com la forma en la qual jo em faig servir afecta al funcionament del meu organisme i per tant afecta també als resultats.

Durant la setmana vaig intentar trobar les notes d'Hamba i tot i que encara no sabia com començar vaig saber continuar un cop tenia la nota inicial. Això em va causar una gran satisfacció, fet que va provocar que anés amb més entusiasme a la següent classe.

Després d'haver llegit el capítol "Evolució de una técnica" del llibre El uso de si mismo de F. M. Alexander i haver realitzat el treball, vaig començar a ser més conscient de com els exercicis que realitzem a classe estan relacionats amb la seva tècnica.

He començat a situar més el meu cos, a sentir més la connexió entre les diferents parts com el cap i la pelvis... també he descobert les forces contràries que es troben al meu cos, és a dir, la contraposició del cap amb la pelvis, de les espatlles, els genolls... i com es noten de diferent segons



la posició en la qual et trobes. Per exemple en supina em trobo amb més tensió, ja que no acabo de deixar anar el pes sobre el terra i les lumbar es corben molt, fet que em provoca més dificultats a l'hora de deixar el pes al sol i trobar la contraposició de les diferents parts.

En canvi, quan estic en semi supina el meu cos es relaxa notant bé el terra i deixa que el meu cos tingui més base sobre la qual suportar el pes i allibera tensions per poder trobar aquestes direccions contràries. Però una de les coses que vaig veure que m'havia de centrar més era amb la mirada oberta. Ja que això m'ajudaria molt més a ser conscient del que passa al meu voltant i m'aportaria una altra forma de veure i mirar, a estar activa i aprenent a rebre de la gent que m'envolta tant a les classes com al dia a dia.

El fet era que em costava força mantenir la ment connectada amb el cos, ja que a l'estar relaxats a terra i mirar el sostre m'incitava a desconnectar i pensar en les meves coses. I el que vaig proposar era posar-me una estona cada dia a realitzar aquest exercici, i al principi no aguantava més d'uns segons

però a mesura d'anar-ho treballant i d'anar intentant connectar el cos i la ment, a finals de setmana ho vaig poder aconseguir i vaig acabar estant present durant tota l'estona que vaig estar realitzant l'exercici. Després de la quarta sessió vaig començar a ser conscient de la presència escènica així com la col·locació del cos i des de llavors vaig ser més conscient, en caminar, de la posició i de la força de gravetat del meu cos, ja que en seure o caminar abans no era conscient de com deixava anar el meu pes, però després d'aquesta classe vaig començar a pensar en això.

Un dia caminant pel carrer em va venir aquest concepte al cap i em vaig adonar de la diferència de la posició a l'hora d'estar davant d'un públic i com aquesta canvia quan camines durant el dia a dia. I des de llavors pel carrer intentava conscienciar-me de com enfrontar la gravetat i mantenir el meu cos desplegat per tal de no estar en una posició inadequada. A partir, d'aquest descobriment sobre la meva postura vaig començar a reflexionar una de les causes que podria provocar-ho, i vaig arribar a la conclusió que tot això pot estar relacionat amb el meu caràcter.

És a dir, jo soc una persona molt introvertida i vergonyosa i això pot afectar-me en el sentit que acostumo a fer-me petita i a tancar-me. I pensar en l'arrel del problema em va portar a voler canviar-ho, i tot i que se'm fa molt difícil, ja que és un costum que tinc, vaig intentar rectificar-ho. Però com se'n parla a la tècnica Alexander els costums no tenen per què ser bons per nosaltres i moltes vegades hem d'eliminar-los per tal de millorar i deixar de posar-nos traves a nosaltres

mateixes. Per tant estic intentat fer petits gestos i canvis durant el dia per tal d'estar més present i obrir-me més, mantenint el cos desplegat i lluitant contra la gravetat.

Tot això que he anat aprenent en les últimes dues sessions conforma el control primari: la relació entre el cap, el coll i la columna, el principi d'antagonisme (direccions contràries) i el mecanisme anti gravitatori. A la cinquena sessió vaig descobrir que la posició afecta molt a la forma en la qual respirem i que si ens estem quedant sense aire, la millor manera per intentar continuar és buscar la connexió entre el cap i la pelvis i seguir lluitant contra la gravetat per estirar-nos amunt i aprofitar l'aire, ja que aquest és un gas i els gasos ocupen els llocs buits, per tant en buscar la connexió el que estem creant és més espai perquè entri el gas.

A més, l'altra cosa important que vaig aprendre va ser que per fer aguts s'ha de tenir una bona base i aprofitar el terra com a suport, amb l'exercici amb el qual vaig adonar-me va ser amb la cançó d'Einstein on the Beach. Malgrat saber la teoria, és a dir, que per fer els aguts hem de buscar suport, no ho vaig aconseguir. Vaig estar assajant la cançó i no hi ha manera de fer aguts sense forçar la veu, a les notes mitjanes o greus sí que m'és més fàcil mantenir les connexions i la base, però en els aguts m'està resultant molt difícil, i encara no ho estic trobant.

Però una cosa que he de seguir provant és no dir tota la paraula al fer les notes agudes, sinó que m'he de centrar a dir les vocals. Després d'uns dies provant a casa sense aconseguir fer els aguts amb suport vaig deixar-ho de banda, ja que l'únic que estava aconseguint era perjudicar-me més la gola. I en provar-ho dies més tard em va resultar més fàcil, ja que el fet d'haver deixat un temps per assentar els coneixements i deixar d'intentar-ho fent-me mal, em va resultar beneficiós, ja que vaig aconseguir-ho.

Però no va ser ni d'un dia per l'altre ni per art de màgia sinó que vaig investigar i vaig detectar que el meu error era aplicar molta tensió en fer les notes agudes i constrènyer amb força la laringe. Per tant, el que vaig provar va ser cantar cap a dins per alleugerir la tensió i pensar en les direccions contràries per mantenir el suport. Tot això em va ajudar per treballar amb menys tensió, i tot i fer al Knee play 1 les notes agudes al Knee play 3 no ho he pogut aconseguir i m'he hagut de passar a les greus, que tot i no ser com estava acostumada a fer-ho m'ha anat millor.

A la següent sessió vam treballar en referència a la capacitat respiratòria i en veure que la meua era força baixa em vaig preocupar. Però ens va proporcionar una informació que em va ajudar en aquest aspecte i tot i que no me'n vaig sortir a la primera ho vaig anar treballant. El fet era pensar a enviar l'aire al sacre. Al principi no vaig entendre res, i em semblava tot molt estrany, ja que com anava a enviar aire a un lloc que no té res a veure amb aquest procés.

Doncs, la qüestió és que això no és literal, sinó que ens havíem d'imaginar que ho fèiem. I això no només em va ajudar a tindre més capacitat respiratòria sinó que em va potenciar la veu. I tot i que al principi no entenia quina relació tenia el sacre amb la respiració, vaig aprendre que en aquest procés intervenen moltes parts entre elles: les costelles, el diafragma, el sol pèlvic... és a dir, que aquí es confirma el fet que tot el cos està relacionat i que el funcionament d'una part afecta l'altre.

Ja que si per exemple, tenim les cames travades, perdem el suport del terra i el psoes, que és el múscul que connecta la part superior i inferior del cos, estarà tens. Això farà que la respiració es vegi afectada, ja que aquest múscul també forma part del procés perquè està connectat amb el diafragma i altres músculs mitjançant les fàscies.

El dia de la prova va arribar i era el moment de veure com anava adquirint els meus coneixements. En veure els resultats em vaig sorprendre gratament i em va donar força per continuar amb il·lusió amb l'assignatura. Pel que fa als ritmes i a la teoria em vaig adonar que ho tenia força assimilat, i pel que fa a l'afinació ja sabia que era la part que més em costava així i tot ho vaig superar. El problema està que el do mòbil és un sistema que tot i que ho intento no ho aconsegueixo fer del tot bé. I el fet d'estar sota pressió a la prova i amb poc marge per pensar va impedir centrar-me i veure de forma clara quina era la nota que es tocava al piano.

Una de les coses més importants que he après durant aquest procés d'investigació corporal és que el que és important no és el resultat sinó que el que realment hem de valorar són els petits avenços que anem fent. Per tant, no és tan important el resultat o el què, sinó que el que realment té valor és com fem les coses i les petites millores que anem adquirint.

Seguint amb les classes vaig anar aprenent un altre seguit de coses que em van ajudar no només per aquesta assignatura sinó que em van ser molt útils per altres com interpretació. Un exercici que em va ajudar molt amb la importància de la situació de la veu segons el que volem expressar i com interfereixen els ressonadors en allò que volem dir, és treballar un text canviant totes les vocals per una "A", una "I" o una "O" i això em va servir per donar un aire més ritual o d'urgència als textos

segons el que volia expressar. Amb els treballs que hem anat fent amb textos com les parelles lingüístiques hem treballat molt la nostra postura.

El que he pogut veure reflectit en la meua postura és que en estar asseguda i llegir un full la meua posició canvia apropant-se al text, i el que he fet per canviar-ho és col·locar-me primer sense donar importància al full i una vegada ja estigui en la posició corresponent agafar el paper i sense variar la posició llegir el que diu.

Pel que fa al meu treball amb la coreografia crec que ha sigut una evolució força notable, no només del ball en si sinó personalment. Ja que crec que el que va començar com uns passos seguits d'una música es va anar transformant i modificant, per tal que al final deixés de ser un ball amb sons esporàdics i molts silencis per passar a ser una forma d'expressar-nos i que els moviments i la veu es fessin costat a un a l'altra per donar més potència a la coreografia i a allò que volíem expressar.

El treball de la coreografia va ser imprescindible per acabar fent el Knee play 1 i 3, ja que va ser un aprenentatge per adquirir les bases per posteriorment aplicar-les amb més facilitat en aquestes cançons. És a dir, que em va ajudar molt perquè a l'hora de posar en pràctica el Knee play no em va costar tant el fet de combinar el so amb el moviment sinó que m'era més fàcil que estiguessin connectats.

I per últim la meua evolució amb la cançó va ser una cosa excepcional, ha sigut el que més m'ha marcat durant aquest procés i el que ha significat un abans i un després per mi. Ja que com explicava al principi cantar en públic és per mi un dels meus pitjors malsons. Però els exercicis que hem anat fent a classe tant els de cantar cançons en altres idiomes com els d'explicar el significat de la cançó, els exercicis amb pilotes...

Per superar aquesta part vaig escollir una cançó que a mi em transmetia bones energies i que m'havia ajudat a superar moments difícils, així i tot va ser al contrari. I com que estava passant per un moment molt dur en l'àmbit personal i familiar l'únic que va fer va ser enfonsar-me més. I a partir de les sessions que vam fer em vaig adonar que ho estava enfocant malament, i és que si aquesta cançó era per ajudar-me a sortir d'un moment difícil centrar-me en el negatiu no m'estava ajudant.

Per tant, vaig enfocar-me en allò que em donava forces per seguir endavant i per qui havia de lluitar. I va ser el moment de posar-me davant la gent que ja no vaig pensar en ells ni tampoc em vaig preocupar de les coses dolentes, sinó que em vaig centrar en la imatge de la meva àvia, això em va donar pau i va ser quan vaig calmar-me i vaig començar a notar el terra i a fer-lo servir de suport, abandonar les tensions i tenir l'energia suficient per comunicar allò que la cançó deia per a mi. I és que hem d'afrontar la vida amb un somriure i viure-la.

El fet de voler comunicar això a la meva àvia em va canviar la cara i com vaig connectar cantar amb comunicar com fan els africans ja no em preocupava tant afinar o no, que també, sinó que el meu objectiu era transmetre alegria i força. Perquè per mi, la meva àvia és molt important i imaginar-me-la allà em va donar les forces que necessitava per ser valenta i enfrontar-me no només a la meva por sinó a ser valenta per ella. Perquè ella sempre havia estat amb qui quan més ho necessitava així que ara havia de ser jo la que havia d'estar amb ella en aquests moments tan difícils.

En conclusió, aquest any ha sigut un temps de canvis i evolucions, de plantejar-me coses que fins al moment no sabia que existien, de formar-me com a persona i superar les meves pors. Puc dir i afirmar que la tècnica Alexander, fa uns mesos, per mi era una cosa desconeguda, però ara forma part de la meua vida. Ja que influeix en la manera de respirar, de caminar, de notar el pes i a ferrar-me a terra quan sembla que no hi ha res segur. Aquestes sessions i el temps que he treballat fora de classe no només m'han servit per part acadèmica, que també, i molt. Si no que ara tot això que he après em servirà per a totes les assignatures i per la vida en general.

## Student personal account A.B. 2021

### Primeras impresiones

Empezamos primero de carrera con una clase de técnicas de interpretación de canto y voz.

Personalmente, sin muchas expectativas, pero con ganas.

Demasiados miedos e inseguridades me atormentaban por el futuro que se me avecinaba, así que lo mejor fue relajarse e ir con la mente abierta. Disponible para todo.

El primer día nos introducimos de lleno en la "Técnica Alexander", dejando dos conceptos claros: que nuestro cuerpo es un conjunto que influye en sí mismo a la hora de realizar cualquier acción (concepto que entendí fácilmente, pero no interioricé hasta bastante tiempo después) y que para conseguir resultados es necesario tener determinación, práctica, y el punto más importante, el que nadie parece tener en cuenta. El tiempo para pensar. El mismo día también me di cuenta de que tenía muchísimo problema a la hora de conocer las notas que cantábamos.

Con, o sin el uso del do móvil, es algo que por mucho que practique me resulta extremadamente complicado de hacer correctamente. Me siento frustrada y desplazada del resto de las compañeras de clase en ese sentido, puesto que a ellas les resulta mucho más fácil que a mí, y no sé cómo estar al nivel en ese aspecto.

Después de leernos el libro de Alexander y hacer unas cuantas clases más, fui tomando conciencia de mi cuerpo a la hora de cantar. Normalmente siempre cantaba muy rígida, puesto que si me movía, pensaba que aumentaba el riesgo a desafinar. Sobre todo cuando hacíamos solos, ya que se sumaba la tensión de cantar sola. Esa rigidez hacía que forzara la laringe y se me cortara la voz.

Con el tiempo, y después de que Agnès lo repitiera tanto que pareciese un mantra, me empecé a relajar y mover algo a la hora de cantar. Acción que mejoró la potencia y calidad de mi voz. El movimiento no es un enemigo del sonido, sino todo lo contrario. Muchos movimientos ayudan a colocar la voz, y lo mismo pasa al revés. Aunque aun siendo movimiento a la hora de cantar, seguir un ritmo con las manos si es con o sin síncopa, me parece extremadamente complicado. No es que tenga una memoria corporal sobresaliente, más bien todo lo contrario y me cuesta mucho coordinarme.

Los nervios tampoco es que hayan sido un elemento de mucha ayuda en esta asignatura. Un ejemplo claro de ello pude sentirlo a la hora de recitar el cuento que escribí delante de la clase. No tenía ningún tipo de prisa a acabar, pero al principio los nervios de recitar algo mío, no me dejaban tomarme el tiempo necesario para poder ir cuatro palabras por delante y leer decentemente.

Cuando conseguí arrancar, me empecé a tomar el tiempo mientras leía, pero vi claramente que empecé sin estar preparada en diversas ocasiones, incluso la que fue definitiva. Sin duda alguna, una muestra clara de que tomarse el tiempo que uno necesita es importante, y después de aquella experiencia, lo tengo más en cuenta, puesto que la experiencia me marcó.

Otro descubrimiento, revelador a mi parecer, que encontré a la hora de cantar, ocurrió en casa. Estaba cantando diversas canciones, entre el repertorio de Beth y Rozalén, pero no entendía por qué me costaba tanto cantar temas de la segunda. Hasta que mi pareja me preguntó que por qué no cantaba normal. Me descolocó profundamente, al momento no entendí a qué se refería, pero después de cantar otra canción de Beth lo entendí todo.

La voz de Rozalén me incitaba a cantar de una manera más aspirada, provocando que no dejase salir a mi voz con la fuerza suficiente. Así que dejé de centrarme tanto en imitarla para cantar sus canciones perfectamente, y me centré en lo que mi voz necesitaba para lucirse. Viendo que para mi tipo de voz, lo mejor era no autocensurarse. Por ello me sentía mejor cantando canciones de Beth, porque no se resta potencia.

Un descubrimiento parecido fue el que hice con los resonadores corporales. Fue algo explicado por Agnès millones de veces: que contra más agudo, más arriba hay que llevar la voz. Pero por mucho que lo repitiese, hasta que uno no lo vive en sus propias carnes, no lo entiende.

Estaba en casa molestando a mi pareja, como de costumbre, y le empecé a hablar con una voz muy aguda, que cada vez iba apurando más. Hasta que de repente noté que mi voz no estaba sonando desde la garganta, sino que me hacía cosquillas en la nariz. Ahí entendí el punto donde hay que llevar la voz aguda y me percaté de que estuve haciendo mal el ejercicio del pañuelo de seda durante mucho tiempo.

Una vez que eres consciente de tu cuerpo, eres capaz de cambiar ciertas cosas si tu intención es reeducarlo, como en nuestro caso. Nadie dice que sea fácil, pero con

determinación, tiempo para pensar y mucha práctica, los resultados llegan.

Por ejemplo, hace unos días que tengo en mente cuál es la forma ideal para cantar en clase cuando hacemos afinación. Puesto que se puede cantar con diferentes tipos de voz, y cada una es adecuada para diferentes notas que quieras alcanzar.

Al afinar en clase, cuando llegamos a las notas agudas, me cuesta bastante el saber qué tipo de voz aguda tengo que hacer. Si ir a lo lírico o hacer falsete directamente. Por lo tanto me colapso y a veces creo que hago cosas extrañas, cambiando de una a la otra.

Para mejorarlo, soy consciente del problema, y en clase pruebo y escucho a las compañeras, a ver cómo lo hacen ellas.

No sé cuál será el próximo reto que quiera asumir para reeducar a mi cuerpo, porque está claro que este sólo ha sido el comienzo de un largo viaje de autoconocimiento.

### Segundas impresiones

Contra más tiempo pasaba después de conocer la técnica Alexander, menos descubrimientos hacía de ella. Principalmente porque ya reconocí mis errores y estaba en proceso de corregirlos.

Los de estas semanas se dividen en dos tipos: los basados en el control de la voz, emitida después de tener una postura corporal correcta que me permita estar en extensión y así ser mucho más eficiente, y los corporales.

Como dato curioso, los descubrimientos vocales se manifestaron durante las clases de canto, y los corporales, que a continuación explicaré, en casa. Mientras hacía actividades cotidianas. Del primero me di cuenta mientras paseaba a la perra de mi abuela. Es una perrita muy joven y con una energía muy alta, la cual nunca sale más allá del jardín porque mi abuela no puede con ella. Por eso, siempre que puedo aprovecho para llevármela de paseo, pero como sale poco, es una bola de nervios y no para de tirar. Motivo por el cual la semana pasada me enfadé con ella.

Después de haber estado más de una hora peleándome para que dejase de tirar para la carretera (por la que pasaban muchos coches) me frustré mucho. Provocando que mi postura corporal cambiara completamente. Pasando del cariño y suavidad con la que la trato siempre, a ponerme seria y tensa, sin dirigirle la palabra. Simplemente caminando



hacia delante. Cosa que la perra entendió perfectamente y se puso a caminar a mi lado, sin volver a tirar ni una sola vez. Me sorprendió mucho, puesto que me hizo reflexionar sobre la importancia del lenguaje corporal. Pudiendo relacionarlo así con la respuesta de alarma, y la tensión que produce en el sujeto, que en este caso, fue beneficiosa.

Del siguiente descubrimiento corporal me percaté mientras hacía muñecos de ganchillo, actividad que empecé a realizar hace poco para canalizar el estrés. Me di cuenta de que si no tengo un buen control primario, no tengo un soporte adecuado, y por lo tanto pierdo movilidad en los hombros, cosa que me limita mucho la agilidad a la hora de tejer. A parte de que después me duele la espalda.

Gracias a lo que nos hemos permitido jugar con la voz en esta segunda parte de la asignatura, los nuevos descubrimientos vocales se centran en los diferentes resonadores, timbres, registros e intensidades que esta puede tener.

Un ejemplo que me sorprendió fue la facilidad que tuve al variar la voz entre la resonancia de pecho y la de boca. Ejercicio que nunca me había planteado pero que produce cambios muy notorios en la voz. En contraposición de esa facilidad se encuentra el efectuar la sirena. Actividad que me cuesta porque sigo teniendo dudas de cuando tengo que utilizar los diferentes registros para entonar correctamente. Es un problema que llevo arrastrando desde las primeras impresiones, porque no sé cuándo es el momento correcto para empezar con el falsete o dejar de hacerlo.

Como consuelo, tengo el problema bien identificado y creo que con el tiempo, he ido mejorando, aunque aún queda bastante por hacer. Ahora, al menos cuando siento que tengo que estirar el cuello para llegar a las notas más agudas, cambio directamente el registro, llevándome la voz para la nuca a medida que subo. Haciendo del cantar notas agudas, una actividad más amena.

Y por último me gustaría comentar un ejercicio de autogestión que he estado haciendo durante las clases de canto, y en general en todo lo que llevo de carrera. Al principio, los nervios me jugaban malas pasadas, sobre todo a la hora de hablar o leer delante de un público, pero poco a poco he conseguido disminuirlas. Gracias a dejarme tiempo para que mi boca procesara todo lo que estaba pasando por mi mente.

A la hora de cantar no he tenido tanto ese problema. Únicamente me bloqueé cuando decidí que el año que viene empezaría a estudiar psicología, porque me di cuenta de que lo mío era llegar a las personas directamente. Nunca me he acabado de sentir cómoda en esta carrera, supongo que porque cada uno tiene su propia vocación y yo me equivoqué en la manera para acceder a ella, pero siempre he intentado estar lo más receptiva posible para seguir aprendiendo. Llegando al punto de ni siquiera llegar a sentir nervios al realizar ejercicios individuales. Como ejemplo de ello son todos los ejercicios de estas últimas semanas, para los que me mentalizo desde mucho tiempo antes y directamente voy a por ello, incluso pasándomelo bien.

Con el tiempo he conseguido desprenderme un poquito de esa rigidez que tanto me caracteriza y que a la vez, tanto me limita. Mi cuerpo es un árbol que tiene miedo de desprenderse del suelo cuando sopla fuerte el viento, y por ello prefiere no dejarse llevar. Gracias a la Técnica Alexander ha entendido que puede seguir estirado si mantiene un control primario adecuado y un soporte óptimo, y no pasará nada si se deja llevar.

## Student personal account A.C. 2021

La música i el cant han estat dues branques artístiques que m'han agradat sempre, però que mai m'he atrevit a endinsar-me. Es podria dir, llavors, que aquesta classe ha estat la meva primera experiència en aquests dos àmbits.

Per començar m'agradaria destacar tres coses que vaig apuntar el primer dia:

- La lliçó més important del dia d'avui ha estat que ens hem de deixar temps per pensar per tal de fer el que hem de fer sense tensió muscular.
- Hem après sobre la tècnica Alexander, però encara no sé com relacionar-la amb el cant.
- He cantat per primer cop davant una classe. Una sensació nova, però no desagradable.

Considero que, ara, després d'haver estat tres mesos participant en aquestes classes els dilluns, aquestes afirmacions que em vaig fer el primer dia tenen un gran pes en el meu procés personal. Perquè? Doncs perquè estan les tres relacionades i jo no en tenia ni idea fins ara. Deixar-se temps per pensar, inhibir-se i estar preparada per començar a cantar es exactament el que necessitava per tal de controlar els nervis i no deixar que interrompessin el curs de l'exercici.

La tècnica Alexander m'ha ensenyat la importància del nostre cos i com aquest influeix en la nostra veu. Però sobretot, com el nostre cap pren direcció a tot. En relació al que acabo de dir, vam aprendre sobre la quinestècia. Quan cantem, utilitzem tot el nostre cos: l'aparell respiratori (òbviament), la columna, el cap, els múscols de l'abdomen, i les cames per tal d'estar ben plantats i adoptar la posició més correcta possible, per tal que cap tensió interrompi o dificulti la sortida de la veu.

Ara, per tant, entenc què té a veure el que deia Alexander amb el cant; ajuda en tot, doncs. Els nervis amb la inhibició, el cos amb la postura correcta, i la respiració. La vergonya es un factor que sempre ha afectat el meu aprenentatge. I cantar es una cosa que no havia fet mai, per tant, al principi va ser un problema. Quan fèiem els exercicis més simples d'escalfament, com treure el so de la "S" o una vocal xiuxiuejada, em suposava un esforç massa gran pel que realment era.

Però ara vinc a la classe amb una mentalitat diferent: no em fa tanta vergonya com abans. Ens vas dir que veníem per aprendre, i que era un espai per equivocar-nos. Si se'ns trencava la veu, havíem de seguir, i si se'ns escapava una nota massa aguda, també. I ara penso diferent, si no arribo a l'altura de l'exercici, no passa res. El treball a casa i la classe següent l'afronto d'una manera diferent. Hem creat un espai on és segur equivocar-se i per mi és un fet a destacar, doncs un cop em desfaci del que em queda de vergonya, seré totalment lliure per seguir aprenent i equivocant-me.

Tanmateix, així com els compassos i les figures rítmiques mai m'han suposat un repte massa gran (que ho han estat, però no tant com altres exercicis), els etudes si ho són. Al principi notava que el meu cap no anava suficientment ràpid per llegir les notes i els accents i sentia que no arribava. Però també he arribat a entendre que practicant i treballant es supera. Aquesta classe, indirectament, també m'ha ensenyat que per molt que les coses semblin molt difícils, amb practica i treball, es tornen fàcils. No obstant encara em costen i els trobo massa complicats.

Per altra banda, la cançó. Què dir de la cançó, realment. Ho he repetit molts cops, però al principi m'aterria la idea de cantar sola davant de la resta de companys i davant teu. Tenia la idea al cap que per una banda les meves companyes cantaven millor que jo i per altra banda, que una professional de la veu m'estaria mirant i en certa manera, jutjant. Quan vaig sortir davant de tots, el cor em batejava tant fort que el notava als ulls. Però em vaig posar a cantar i en certa manera es va aturar.

Soc conscient que la vaig cantar molt ràpid i que gairebé no vaig tenir temps de sentir-la, i interpretar-la. Però quan vaig acabar, em vas dir que semblava una d'aquelles cantants de jazz que segueixen el ritme de la musica i la cançó amb les mans i el cos, i et vas riure. Sembla una tonteria, però em va fer sentir molt bé, perquè volia dir que havia estat més còmoda del que jo creia allà davant de tots, cantant i, en certa manera, exposant-me.

També em vas dir que es notava que ho havia fet abans, però que no era un espectacle per a vosaltres sinó un exercici per millorar personalment. I jo vaig pensar "si tu sabessis", perquè sí era el primer cop i també em va fer sentir bé. Tot i això, seguiré treballant la cançó per fer-la meva, sentir-la, interpretar-la i no només muntar un show.

Per acabar m'agradaria dir que estic ansiosa per seguir aquesta classe després de Nadal, per veure que més m'aportarà no només com a estudiant d'arts escèniques, sinó també com a persona.

Objectius per a mi mateixa de cara al semestre que ve:

- Treure's la vergonya del tot i per sempre
- Endinsar-me en la tècnica Alexander el més possible per millorar la postura
- Millorar amb els ritmes i els estudis
- Cantar la cançó amb més sentiment, fer-la meua i saber interpretar-la
- Seguir treballant l'afinació i el treure notes de les cançons amb el piano que m'he demanat per reis

Atès que han passat set mesos des que vam començar a cantar, han hagut canvis notoris en el meu procés i progrés personal. No només ha canviat la meua veu, sinó també el meu cos, la meua predisposició a fer les coses, i la meua ment. A principi de curs em preguntava que com podia ser que la meua ment tingues tanta influència sobre com posiciono el meu cos i en conseqüència sobre com sona la meua veu. Ara, després d'aquests set mesos de classe, potser tinc la primera petita part de la resposta.

La primera raó per la que crec que aquests semestre se m'ha fet més productiu que el passat és perquè les classes eren més amenes. Vam començar a cantar cançons grupals en francès i en anglès, i poc a poc la confiança en mi mateixa, en la professora i en el grup anava augmentant. Les segones veus amb la cançó de "los niños del coro", les imitacions, la respiració... Han estat coses que, per una banda m'han estat molt útils per millorar la tècnica, i per l'altra, he gaudit al màxim. Un cop la meua motivació va arribar al 100% i, venia a classe amb ganes de treballar i d'aprendre, vaig començar a entendre la relació entre la tècnica Alexander i el cant.

El primer examen va ser desastrós. Em sabia la teoria, però no la sabia relacionar amb la pràctica. De què serveix coneixem els músculs que participen en la respiració o què és el mecanisme anti-gravitatori si no ho se aplicar al cant? Bé, ara, en certa manera, ja puc. Per resumir-ho d'alguna forma, el meu cap dirigeix la resta del cos. Si deixo el meu pes a terra (sense relaxar-me), i li dic al meu cos que ha de créixer cap a dalt i cap els costats, aconsegueixo que aquest s'expandeixi. Quan tinc el meu suport del terra i la meua expansió, tinc més espai per respirar i menys tensió de la que preocupar-me alhora de fer-ho. I finalment: suport + expansió + respiració alliberada + poca tensió a la laringe = cant.

Un altre element crucial que m'ha ajudat a entendre i aplicar la tècnica Alexander és el

seminari. Seré breu, perquè no tothom ha pogut realitzar-lo, però considero que cal parlar-hi. La primera sessió vaig sortir flotant de l'ERAM. L'expansió és real. Em va sobtar, i encara ho fa, com el meu cap podia dir-li a les meves espatlles que s'allunyessin l'una de l'altra, i com les meves espatlles li fan cas. És més, l'ordre que donava no era "obriu-vos". Era més com "hi ha espai entre una espatlla i l'altra". Jo pensava això, i les enviava lluny i, de cop, l'Agnès em deia "molt be!" i jo només m'havia mogut mig mil·límetre gràcies a les direccions i a la inhibició. I de cop hi havia més espai i les meves articulacions estaven menys tenses. I certament, la meua veu sortia amb molta més força.

En quant la coreografia, ha estat una bona forma per demostrar que el suport és crucial. Tanmateix, m'ha servit per interioritzar el tempo i el ritme, a través de les figures rítmiques. Que la veu surti amb força mentre una està en moviment ha estat un repte, i per això ara sé que necessito centrar-me en el suport i l'alliberament de les articulacions per poder tenir mobilitat i projecció de la veu al mateix temps. Així com el poema m'ha fet veure que he de treballar més l'articulació i la vocalització.

La cançó ha estat el repte més gran de tots. Reconeixent que la vergonya va desaparèixer de forma gradual, la última actuació no va ser el que jo esperava que fos. De totes formes, he notat un gran canvi vers la primera cançó que vaig treballar. L'afinació, la projecció, el to... aquestes coses han millorat. A vegades em costa reconèixer que, tot i que no estic contenta amb el resultat final, el canvi és palpable i a nivell personal si hi ha hagut una millora.

Per finalitzar, els objectius que em vaig posar el primer trimestre, i els objectius que em poso de cara a la següent vegada que em trobi amb el cant:

- Treure's la vergonya del tot i per sempre

Es pot dir que ha estat força aconseguit. No tinc nervis quan em poso davant el micròfon com em passava abans, però sí que és veritat que al principi començo petita i em vaig fent gran a mesura que avanço. Em proposo començar segura des d'un inici.

- Endinsar-me en la tècnica Alexander el més possible per millorar la postura

Ara me n'adono que ho vaig formular malament. No necessitava millorar la postura sinó que el suport, la direccionalitat, l'expansió i la respiració. Crec que

està força aconseguit, doncs gràcies al seminari i a les classes, la relació que hi ha entre aquests elements ja està establerta i interioritzada. Em proposo seguir treballant-la de forma constant.

- Cantar la cançó amb més sentiment, fer-la meua i saber interpretar-la

Bé, la cançó ha estat una de diferent. De totes formes, considero que l'he defensat tant bé com he pogut, treballant l'afinació i la projecció. Em proposo seguir treballant en aquests dos conceptes, perquè encara em queda molt per millorar.

## Student personal account A.L. 2021

A segon de batxillerat m'havien comentat tècniques de relaxació, concentració, activació del cervell i fins i tot el mètode actoral de Stanislavsky (el qual he estat estudiant aquest curs), però va ser començar primer de carrera d'Arts Escèniques a l'octubre quan vaig sentir per primera vegada parlar d'una tècnica anomenada Alexander. He de confessar que la primera classe de veu i cant en la qual havíem de portar llegit el capítol del llibre d'Alexander no vaig saber captar completament l'essència d'aquest mètode, però a mesura que l'hem anat esmentant a classe he après a valorar i entendre el nucli d'aquest.

Els escalfaments que fèiem guiats per la professora m'ajudaven a entendre més a fons els conceptes d'expansió i inhibició. Cada exercici que realitzàvem a terra em conscienciaven del suport del sòl que feia servir, sobretot amb els exercicis en els quals col·locàvem el nostre cos en mitja supina i ens posàvem les mans al sacre amb delicadesa, després extrèiem aquestes articulacions i continuàvem sentint-les. Altres, com els de respiració, em feien entendre com el meu cos automàticament feia circular el meu oxigen.

Un altre punt sobre la respiració, és que quan ens va parlar la professora sobre la respiració de panxa vaig adonar-me'n del poc coneixement que tenim del nostre cos i els òrgans que utilitzem per viure. No obstant això, quan vam parlar dels conductes de la laringe i la faringe tots vam ser conscients que el canal que incorpora el tema vocal i de respiració era la laringe, i pel contrari, el que integra la qüestió del menjar era la faringe, entre altres funcions.

Per últim, gràcies a l'intent de control sobre la meua respiració vaig poder vèncer el meu nerviosisme l'últim cop que vaig cantar Soy Rebelde davant de la classe, el procés que vaig utilitzar, consistia a extreure l'aire (CO<sub>2</sub>) de forma més pausada i de la mateixa manera, deixava que entrés sense pressa (O<sub>2</sub>). És un bon recurs per quan necessitem relaxar-nos i conscienciar-nos. Aquest procediment el vaig utilitzar més d'un cop en aquesta assignatura, per al primer i segon examen teòric i per la cançó final.

Després de l'efectuació d'aquesta, hem hagut de fer una altra cançó però amb acompanyament instrumental. Gràcies a les tècniques emocionals que vaig aprendre amb Soy Rebelde, vaig saber aplicar els sentiments mentre cantava amb la nova cançó. Aquesta va ser una forma de poder transmetre i per tant un dels detalls més importants si exposes una cançó a algun individu.



D'altra banda, als assajos em posava molt nerviosa, un dels motius era la lletra, l'altre les companyes i l'altre el micròfon, totes aquestes circumstàncies les havia d'afrontar alhora i no estava preparada per fer-ho, per això, vaig estar assajant a casa i fins i tot em vaig crear una "màscara". El dia de la presentació havia d'intentar gaudir i intentar no jutjar-me constantment mentre actuava, per això, justament abans de sortir vaig anar al lavabo, vaig fer uns quants salts i vaig intentar-me relaxar controlant la respiració, tal com vaig aprendre abans de Nadal.

Aquests exercicis em van donar la seguretat suficient per a sortir davant de tota la classe i intentar divertir-me, a més, vaig incorporar en un moment instrumental un fet que em va mitjanament bé, ballar, sabia que si deixava el meu cos lliure, podria acabar la cançó satisfeta del treball que havia presentat. El resultat va ser millor del que m'esperava, ara el meu pròxim repte és acceptar la meua veu.

També volia esmentar més a fons el que he pogut aprendre amb els escalfaments personalitzats per nosaltres, les companyes. Aquesta part pràctica em va ajudar a entendre més a fons la part teòrica de l'assignatura, a més, m'adonava que cada cop que les meves companyes presentaven un escalfament podia dictaminar al meu cervell «aquest exercici l'utilitzarem per a expandir-nos, les direccions antagòniques...» jo mateixa dictava al meu servei el funcionament de l'exercici que estava realitzant.

A part, també m'adonava d'errors que cometien, sobretot en el terme d'inhalació i exhalació en comptes d'utilitzar termes com deixar sortir l'aire per a poder permetre la seva entrada, però potser és conseqüència de com ens han educat, tota la vida utilitzant termes erronis és un treball difícil per a nosaltres poder corregir-los, com el concepte de Tècnica Alexander.

Si no hagués realitzat l'escalfament i no m'hagués preparat per segona vegada l'examen, personalment, crec que no hauria acabat d'entendre el mètode. Ara per ara, em sento orgullosa de poder dir que seria capaç d'explicar en què consisteix i com el nostre cos està influenciat per totes les seves parts, com aquestes per poder funcionar necessiten els altres components. Al cap i a la fi, nosaltres com a individus no només poder continuar mitjançant un propòsit, necessitem una sèrie de factors per poder-ho perseguir i arribar a adquirir-ho, potser és conseqüència de com funciona inconscientment el nostre organisme.

M'agradaria al·ludir que els exercicis de ritmes previs, m'han ajudat a realitzar amb major facilitat les pràctiques d'Àmbit I que realitzem amb la Sílvia. Aquestes, incorporen dificultats rítmiques i com a alumna he de corroborar que amb el funcionament d'aquestes dues assignatures els he pogut complementar pràcticament de manera automatitzada.

A més, el fet d'haver de llegir ritmes m'ha ajudat i crec que a les meves companyes també, a llegir les partitures de les cançons que hem estat efectuant a classe. Sobre l'estudi de les peces musicals a classe, m'agradaria comentar que el fet de fer-les m'ha ajudat de diverses maneres. En primer lloc ha sigut la primera vegada en tota la meva vida que he hagut de llegir i alhora cantar en Francès, una llengua completament nova per a mi. Tot i això, abans d'introduir-nos el francès, vàrem cantar africà i després angles, cosa que em va ajudar abans d'aprendre a pronunciar una llengua nova.

Altrament, l'aprenentatge de saber llegir partitures és molt enriquidor i crec que quasi totes les companyes ho hem pogut aconseguir. Per últim, un dels exercicis de classe que vàrem realitzar va ser "l'escenificació" d'un poema que escollíem nosaltres. Les presentacions varen ser molt completes i alhora diverses, mentre una de nosaltres expressava amb el cos l'altre ho feia amb la veu i l'altre amb el cos i la veu simultàniament.

Vaig ajudar una companya amb el piano a realitzar la seva presentació i em vaig equivocar, en aquells instants volia demanar-li perdó quaranta cops seguits, però les meves companyes i ella mateixa em van fer veure que cometem errors i hem de continuar sigui la raó que sigui, per això, vaig demanar-li repetir-ho i la següent vegada tampoc em va sortir perfecte, però, era la seva presentació i havia d'arreglar-ho, jo no podia ser la raó per la qual ella tingués uns resultats més baixos, per això vaig continuar tocant, s'escoltés el que s'escoltés vaig confiar en mi mateixa i continuar de totes formes. Després de la presentació de l'Aina vaig tenir por si realitzar el meu poema acompanyant-me del piano o anar per la via segura mitjançant una peça de Haydn de fons. Les meves companyes em van animar i vaig decidir provar, continuar encara que no sortís perfecte i així va ser. Avui dia crec que vaig fer el correcte i estic orgullosa d'aquest moment.

Ara hem acabat l'assignatura i només puc dir que gràcies a aquesta la meva confiança ha crescut, puc ser capaç de cantar davant d'un públic i gaudir alhora, també el coneixement sobre el meu cos ha incrementat. Els exercicis i la teoria de la Tècnica Alexander m'han ajudat a prendre consciència del meu cos i a descobrir-me. També he sigut capaç de dir un poema simultàniament tocant el

piano, de fer ritmes inventats escoltant una cançó de fons, de fer un escalfament incorporant tota la teoria que hem treballat a classe. En definitiva, en aquesta assignatura he après.

## Student personal account B.S. 2021

Encara recordo abans de començar el curs que intentava esbrinar què seria cada assignatura només amb el seu nom. Algunes eren fàcils d'esbrinar, d'altres ho semblaven i després n'hi havia que l'únic que podia fer era esperar a que comencés l'assignatura i m'ho trobaria de cares. En el cas d'aquesta, Tècniques d'interpretació de la veu i el cant, ha resultat ser de les que semblaven fàcils d'esbrinar però no era així. El primer dia vaig entrar amb una idea i en vaig sortir amb una altra.

La tasca d'haver de fer un diari sobre la nostra experiència a cada classe i durant els altres dies que no en teníem, m'ha servit per començar a ser conscient d'un procés, que he iniciat conscient i inconscientment, per millorar la col·locació de tot el cos i així preservar la salut del meu instrument vocal.

He parlat de ser conscient i inconscient a l'inici del procés perquè crec que a partir de tots els exercicis i recursos que hem après a classe en sorgeixen aprenentatges colaterals. És a dir, que el cos hi arriba sol i es reeduca.

Un exemple personal molt clar del que és un canvi o aprenentatge inconscient és la meva postura i la forma de col·locar l'esquena. Tota la meva vida he tingut la tendència a anar encorbada i a col·locar malament les espatlles. Tot i fer 11 anys de ballet per aconseguir reeducar l'esquena i agafar l'hàbit d'anar recta, no ho vaig aconseguir. Fins que no vaig començar a fer aquesta assignatura i a donar importància a la meva postura de l'esquena no vaig començar a ser conscient de quan m'encorbava i quan no. És més, ara em ve un pensament al cap que em recorda que em posi recta per anar corregint a poc a poc aquesta mala postura que tinc.

També he agafat la costum de, quan parlo o canto, estar pendent de com col·loco la barbata i com respiro. A principi de curs, quan havíem de dir què esperàvem del curs, jo vaig dir que tenia molta tendència a quedar-me afònica i cansar-me la veu més ràpid del normal. Aprenent a col·locar la barbata i reeducant la meva postura he començat a notar canvis i no canso la veu tant aviat com abans. És un canvi que necessita el seu procés i veig la seva millora a poc a poc.

Tots aquests exercicis corporals o físics que hem anat fent durant aquest primer tram de l'assignatura m'han servit per començar a desbloquejar el meu cos. Amb això vull dir que abans de començar el curs tenia la mobilitat del tronc i les articulacions bastant bloquejades però no n'era conscient perquè no posava consciència al que feia i com ho feia. Al començar l'assignatura i

començar a ser conscient de quines articulacions tenim i quins moviments poden fer me n'he adonat que moltes vegades no aprofitem gens la mobilitat que ens ofereix el nostre cos. Que fem servir les articulacions el just, no més del que és necessari, com si les tinguéssim mig adormides.

Soc una persona que té una capacitat pulmonar bastant nefasta, sempre tinc tendència a quedar-me sense aire o ofegar-me. Però amb els exercicis que fem sobre la respiració m'estan servint per aprendre a administrar l'aire i a inhalar-lo i expulsar-lo correctament. Tota la teoria que hem fet durant aquest primer tram del curs també ha estat un bon recurs per entendre com respirem i com cal fer-ho correctament.

Pel que fa el tema de la coordinació i el ritme, per mi ha estat un exercici de refrescar tot el que he après al llarg de la meva vida, tant a classes de dansa com de música. El coneixement i aprenentatge de les figures rítmiques sempre l'havia dut a terme sobre paper i no passant-lo a parts del meu cos, directament. Amb dansa si que has de tenir en compte el ritme però no així directament. Igual que tot el desenvolupament de la oïda musical, el saber trobar les notes només d'oïda. Això és una cosa que mai havia sabut fer i sempre havia volgut aprendre, però no sabia com. Però amb aquest primer tram de curs he començat a posar-ho en pràctica i poc a poc cada vegada se'm dona millor.

En conclusió, és una assignatura que va ser una sorpresa i tenim moltes coses a treballar. Crec que ens està formant en molts aspectes i de retruc n'estem aprenent d'altres. Ens està servint per conèixer més el nostre cos i entendre com funcionem. Estem aprenent que la veu no és només el coll, sinó que són moltes coses més. I perquè se'ns entengui i se'ns escolti hi ha molta feina a fer i coses a tenir en compte.

Començo repassant tot el que vaig escriure en el primer relat per poder afegir l'experiència del segon trimestre. Subscriu tot el que vaig escriure en la primera part de l'assignatura. Si haguéssim de redactar un titular del que es tracta aquesta assignatura li'n diria: Consciència, recursos i confiança.

Si repasso tots els aprenentatges que he obtingut amb aquesta assignatura en tots els casos puc dir que, gràcies a la consciència corporal que he guanyat aquests aprenentatges s'han desenvolupat i han evolucionat. Un clar exemple és la respiració i el moviment corporal, com la coreografia. Tenir una consciència corporal ajuda a desbloquejar-lo i estar més obert davant del moviment.

La confiança és el resultat de trencar aquesta vergonya amb la qual vaig començar, que per molt que fos poqueta, n'hi havia. A poc a poc, a mida d'anar avançant amb el curs aquesta confiança en els altres i en mi mateixa, veient els resultats, ha anat augmentant. La confiança crec que és vital pel bon resultat dels exercicis que he dut a terme i, crec que s'ha vist reflectit en aquests que hem fet al segon trimestre.

Si parlem de recursos, crec que en són molts els que m'enduc d'aquesta assignatura. De cara a futurs personatges que hagi d'interpretar puc trobar moltes maneres de col·locar la veu que acompanyin la creació d'aquest i tot darrere m'acompanyarà el cos. Tots els exercicis d'escalfament també em semblen un recurs molt necessari i que utilitzaré a partir d'ara. Amb aquests exercicis he aconseguit desbloquejar les notes agudes que feia temps que no hi arribava, degut al canvi de veu.

Arribant al final de l'assignatura és inevitable fer una mirada enrere i veure tots els exercicis i presentacions que hem fet. Des de les cançons a la coreografia, passant pel poema o el conte. Pel que fa a les cançons hi ha un clar avenç entre la del primer trimestre i el segon, una millora evident. En la primera no em vaig acabar de trobar i no vaig saber com defensar-la. En canvi, la segona tot al contrari. N'estic molt contenta del resultat i poder tocar amb la guitarra també és un punt a favor d'estar més satisfeta encara. Considero que aquesta segona vegada vaig poder cantar sense nervis i amb seguretat, cal tenir en compte que era la primera vegada que cantava així dreta i amb micròfon acompanyada de la guitarra.

Pel que fa al poema en vaig quedar també molt contenta perquè em va sortir una veu molt clara i vaig projectar per sobre de la música que vaig posar de fons. A més crec que també vaig saber transmetre el que volia dir amb el poema. Segurament tots els exercicis previs que havíem fet sobre les diferents veus em va ajudar a trobar la millor per poder fer el que volia fer.

Si recordo el conte que vaig fer al primer tram de l'assignatura també en vaig quedar contenta. Vaig fer veus i crec que vaig saber trobar una bona entonació i volum de veu. També diria que n'estic segura que si l'hagués tornat a fer després de practicar les diferents veus, m'hagués sortit molt millor i hagués definit més els personatges. I, el més important, hauria sabut què estava fent exactament, n'hagués tingut consciència.

Pel que fa a la coreografia, és potser l'exercici que em va semblar més complicat de fer i preparar. Vam treballar molt amb l'A. i la L. per poder trobar ritmes, harmonies i sons en mig de tot el

remenament de la coreografia. Però crec que vam aconseguir projectar la veu i trobar ritmes i moments de descoordinació.

Puc dir que estic satisfeta de la meva evolució, he aconseguit saber mantenir el volum de la veu i no pujar o baixar més del compte, guanyar confiança i seguretat. Com he dit abans, m'enduc tots aquests recursos pel futur i aquesta confiança i consciència que he guanyat s'hi quedarà per sempre. També vull afegir que tot això que he guanyat m'agradaria seguir-ho practicant per anar millorant més encara i guanyar més tècnica. Això ha estat el “click” per començar a treballar amb aquest àmbit de la veu i el cos i la seva connexió.

## Student personal account C.O. 2022

Quan vaig començar amb l'assignatura de veu i cant, mai m'hagués imaginat tot el que arribaria aprendre i la poca consciència que tenia en aquell moment sobre el meu cos. El dia que vaig llegir Tècniques d'interpretació de la veu i el cant, pensava que l'assignatura ens ajudaria a tindre un major registre vocal i a l'hora de cantar davant d'un públic, tindre un major control de la nostra veu davant dels nervis o la capacitat d'arribar a cantar cançons que mai ens hem atrevit. I ara que ja estem acabant l'assignatura, sí que puc dir que he assolit tots els meus objectius principals amb aquesta assignatura (que és tot el que he comentat anteriorment). Però he obtingut molts més coneixements dels que m'havia imaginat, els quals anomenaré i explicaré ara cronològicament, amb exemples de diferents dificultats que m'he trobat i com les he superat gràcies a les classes.

El primer problema que em vaig trobar, és que com a música, jo toco la trompa des dels sis anys, i quan agafava aire els professors sempre em deien que quan agafes aire no pugues les espatlles i jo ho intentava, però no sabia com fer-ho, ja que cada cop que agafava aire per fer sonar l'instrument, aquestes pujaven soles. A mesura que anaven passant els anys, vaig aprendre a agafar aire de tal manera que les espatlles no pugessin, o com deien els professors "agafa aire per la panxa", llavors va arribar un moment en el qual, vaig aprendre agafar aire de tal manera que les espatlles no pujaven, i jo abans de començar amb aquesta assignatura pensava que ho estava fent bé, però el que realment estava fent, sense ser-hi conscient, era imitar la respiració orgànica però d'una manera zero orgànica, ja que cada vegada que agafava aire, estava pendent que les espatlles no pugessin, llavors estava fent que entrés l'aire i no el deixava entrar orgànicament o sigui, tot sol.

Llavors quan vam començar a parlar sobre la respiració d'emergència (respiració toràctica), vaig entendre que tota la vida ho havia estat fent malament a l'hora d'agafar aire per tocar la trompa, ja que quan ets petita, i amb només sis anys, el que et diuen els professors és: "agafa molt aire i fes vibrar els llavis". Llavors jo el que feia era agafar aire, i no deixar que entrés, per tant, utilitzava la respiració toràctica. I va ser llavors quan vaig entendre que, moltes vegades quan m'estava quedant sense aire i necessitava agafar més per acabar amb un passatge o una nota llarga, sentia una pressió al pit gran, la mateixa que quan tenim por o estem molt angoixats, perquè davant d'aquestes situacions, com a éssers humans utilitzem la respiració d'emergència, la que es concentra a la caixa toràctica.

També amb els anys havia agafat el vici, que, com moltes vegades els músics tenim molt poc temps per deixar que entri l'aire, més si estàs tocant una peça tu sola, el que feia era agafar aire molt ràpid



pel diafragma, llavors el dubte que em va sorgir va ser: si a mi tota la vida els professors m'han dit que agafi aire pel diafragma ("panxa") de tal manera que així les espatlles no pujaran i evitaré tindre tensions a les parts importants del cos, pels músics de vent, com són el coll i tot el pit, perquè ara que agafo aire pel diafragma, l'Agnès diu que tampoc està bé? Si això mateix és el que m'han estat inculcant la major part de la meua vida?

Llavors després d'estar atenent a les classes em vaig adonar que la respiració orgànica, no és la que agafes l'aire, sinó la que deixes entrar l'aire. I aquí és quan vaig adonar-me que ho havia estat fent malament tota la meua etapa com a instrumentista.

Llavors quan ja vaig ser conscient de tot això, la qual cosa que va ser un procés força llarg, perquè en certa manera començava a entendre que el que els professors em volien ensenyar perquè jo tingués un bon rendiment i una major facilitat per a tocar l'instrument, havia estat erroni, però que ells tampoc sabien explicar-ho de manera elaborada, i també va ser un procés difícil, perquè vaig haver de deixar enrere vicis que havia estat fent des dels 6 anys fins als 18. Vaig agafar tot això i vaig decidir aplicar-ho al meu dia a dia amb l'instrument.

El primer cop que vaig agafar l'instrument després de tota aquesta recerca, vaig fer un gran descobriment, perquè em vaig adonar, que realment de vegades ja utilitzava la respiració orgànica sense saber-ho, i que la respiració d'emergència l'utilitzava quan tenia passatges difícils que sabia que em costaven o amb notes molt agudes o molt greus, perquè inconscientment el que pensava era que si agafava més aire del normal, arribaria més fàcilment. I aquest mecanisme durant anys havia pensat que funcionava, però el que realment em passava és que creava una sobretensió a la part del coll, la clavícula i el pit impressionant, i això feia que moltes vegades em quedés travada i mai arribés a les notes. Tot seguit el que em vaig proposar va ser deixar que entrés l'aire sol, de manera orgànica, i vaig veure que arribava més fàcilment a les notes i que la major part de la tensió al meu cos anava disminuint.

A dia d'avui, encara em costa deixar enrere vicis, com el d'agafar aire quan sé que una nota o un passatge és realment difícil. Però el que si he aconseguit, és deixar de preocupar-me per la respiració, i això ha fet que en menys d'un any, millori amb l'instrument més que en els últims dos anys, ja que en deixar que l'aire entri orgànicament i que aquest fet deixi de ser un problema, ha fet que guanyi en interpretació, lleugeresa i registre. I aquest descobriment m'ha satisfet gratament, perquè això ha fet que a l'hora d'estudiar quasi cada dia, no acabi tant rebentada, assagi menys hores i que el meu professor d'instrument em felicites per la meua evolució durant aquest curs.

Un altre fet que he aconseguit relacionar de les classes, amb la forma en la qual m'han ensenyat a tocar l'instrument, és el fet de la postura. Jo a les classes i a les meves hores d'estudi a casa, sempre toco l'instrument asseguda, ja que de mitja toco una hora per dia i és realment cansat tocar durant una hora seguida, en la qual necessites estar concentrat, dret.

Però als concerts, audicions, recitals i proves individuals, sempre toco de peu. El problema sorgeix, en el fet de la postura, igual que qualsevol altra persona que no toca un instrument, des de petits ens han dit que hem de seure "rectes", i després de les classes i les explicacions de l'Agnès, per començar el concepte "rectes", està mal utilitzat, ja que la columna no és recta sinó que té 4 corbes, i després, per aconseguir estar en una postura adequada quan estem asseguts o drets, es necessita recórrer al control primari, que bàsicament és la relació dinàmica entre el cap, coll i columna. Un cop vaig entendre aquest concepte, vaig intentar aplicar-ho, i em vaig adonar que la postura està molt relacionada, amb el punt que he tocat abans (la respiració), ja que si assoleixo una postura adequada, l'aire passa més fàcilment i no em canso tant.

El mateix em passava quan tocava de peu, ja que l'instrument em pesa més, el que feia era deixar el pes a terra, i no estar tan tensa, perquè el fet d'estar dret, inconscientment generava moltes tensions i nerviosisme en mi, les quals em costava controlar, perquè és més cansat i complicat tocar dret. I sense ser-hi conscient el fet de recórrer al control primari i deixar el pes a terra, em va mig solucionar un problema amb el qual portava carregant més de sis anys.

El qual són grans contractures a l'esquena i sobretot al braç esquerra (que és amb el que aguanto la major part del pes de l'instrument i amb la mà del qual toco els pistons). Després de tocar per moltes hores, tenia molt mal a les espatlles, coll i al braç, pel fet d'estar tensa durant hores, el mal era tan horrible, que l'única solució natural era anar sempre encorbada, ja que el fet de posar-me "recta", com tant de temps em portaven repetint, pares i professors, suposava un mal inaguantable. Ara mateix aquest mal continua, perquè tinc moltes contractures acumulades, sobretot a la part de les espatlles, coll i braç esquerra, però el fet d'haver-hi recorregut al control primari, m'ha ajudat al fet que l'aire transcorri millor pel meu cos, em cansi menys, no tingui tantes parts del cos tensades (tant a l'hora de tocar asseguda o de peu), i que no se'm generin tantes contractures, a les espatlles.

La conclusió a la qual he arribat, ha estat, en primer lloc, a no subestimar a una assignatura, només pel títol, ja que gràcies a aquesta he assolit coneixements inimaginables en un primer moment. En segon lloc, la immensitat i perfecció del nostre cos, pel fet que (almenys jo), creia saber molt més del que realment sabia, i ara qualsevol cosa que facis amb ell, sigui caminar, parlar, córrer, badallar, saps perquè ho fas i quins òrgans i parts del cos implicades directament, sense la necessitat que tu com a responsable del teu cos, hagis de fer cap sobre esforç, i de fet jo crec que aquest punt és el que més m'ha impressionat de tota l'assignatura.

A continuació un altre coneixement obtingut ha estat relacionar, les classes teòriques i pràctiques, amb el meu dia a dia, ja sigui a l'hora de tocar l'instrument, com a l'hora de cantar, córrer sense fer soroll, o simplement estar assegut. Ja que relacionat amb el punt anterior, a mi sempre m'havien dit "cuida el teu cos perquè és per tota la vida", però mai havia estat conscient que el nostre cos és el més important i que només depèn de nosaltres, que en un futur aquest continuï funcionant adequadament.

Però deixant de banda tots els coneixements adquirits durant aquest primer curs, ja que crec que queda bastant clar en el meu dia a dia a classe i en aquest redactat. La meva conclusió més gran, ha estat que, gràcies a aquesta assignatura, que només es fa a la nostra universitat, he assolit coneixements, que cap altra persona que estudiï qualsevol altra carrera o grau, mai podrà assolir i és el que realment em fa feliç, perquè encara que no és una assignatura d'asseure'ns i empollar, hem après coses que moltes persones no saben i em sento realment afortunada, de comprovar que no tota la informació del món està entre els llibres, ja que tot depèn del moment i amb les persones amb les quals estàs a classe, perquè cadascú és un món, i si aquesta classe l'hagués fet amb altres persones, segurament haurien sorgit debat i temes nous, però d'altres que no haurien sorgit i dels quals no hauria après res.

## Student personal account D.J. 2021

Al principi de les sessions vam començar amb les sensacions que ens transmeten cada cosa que tocàvem, és a dir, a saber posar l'atenció en cada cosa que tenim al nostre voltant i sentir aquell moment. Això em va servir per tranquil·litzar-me en ocasions de estrès ja que el fet de concentrar-me només en aquella sensació concreta juntament amb una bona i calmada respiració em feia sentir-me més tranquil.

Amb la tècnica Alexander també he après a conèixer més el meu cos i a saber com treure-li més rendiment. Una de les coses que més he notat és la postura corporal, el saber plantar-me i deixar el pes al terra però a la vegada buscant la major amplitud, com si un fil ens estirés des de dalt. Tot això fa que direccionem el nostre cos cap a l'expansió i podem transmetre i projectar la veu molt més. He notat molt aquest canvi també en el dia a dia quan estic parlant amb algú, que la meua postura corporal és més "oberta" i això em fa sentir més "obert" de cara a la conversa també.

Els diferents exercicis que hem fet per escalfar la veu m'han ajudat a millorar la projecció d'aquesta i igual que la regulació a la hora de fer els canvis entre aguts, mitjos i greus. Alguns dels exercicis com els d' "ng" o alguns més físics on expirem, inspirem per tenir més capacitat pulmonar i llavors comptem fins al número que podem intentant fer arribar la veu fins al sostre mentre estem estirats han fet que tingui una millor disposició de la veu i major control de la ressonància d'aquesta, fent així que comenci amb una millor preparació i més disposat a la hora de cantar, que tot i no aconseguir una gran millora he notat com a mesura que passaven les sessions anava millorant i és per això que cada cop tenia menys vergonya a la hora de fer els exercicis de preparació de la veu, gràcies a la milloria, per poca que fos, en cada classe.

En quan a la cançó, personalment ha set un camí de exploració total des del principi. La primera dificultat va ser el sol fet de cantar a capella ja que això fa que no et puguis ajudar de la música per seguir el ritme de la cançó. Però gràcies als consells de l'Agnès, a la presentació final de la cançó em vaig prendre el tens necessari per cada frase, cosa que abans no feia ja que anava massa ràpid i volia seguir massa la melodia ja instaurada en la cançó oficial, això feia que els versos no tinguessin la importància que realment tenien i que el missatge que es transmetia no fos clar.

Abans però, de fer aquesta representació final, definir de que anava la història que explicàvem, i des de quin punt ho fèiem, va ser un punt clau per saber com representar i com jugar amb els versos, el pes de cada paraula dins la cançó, on mirem quan diguem cada vers, com ens

col·loquem en l'espai, el recorregut que fem, sempre fent-ho de manera que puguem explorar personalment però sense oblidar que tenim un públic que ens escolta, per tant sempre som conscients dels exercicis que fem abans de començar les classes per fer que tot sumi a l'hora de fer la representació final.

Els exercicis per escalfar del principi de les sessions alguns d'ells també m'han servit, portats a casa, per escalfar durant la setmana encara que fos un moment. I sobretot el coneixement de la forma de la columna i la manera de seure sobre els isquions ha set molt eficaç en moments que havia de estar assegut molta estona seguida a la cadira davant de l'ordinador i començava a sentir-me carregat. Era en aquests moments on em seia sobre els isquions, les cames amb un angle de 90 graus, els braços relaxats i un cop estava en aquesta posició procedia a fer el moviment cap a baix amb el cap com si seguíssim un punt que es mou pel nostre cos, que marxa endavant i torna a fer el mateix i també a la inversa. Fent això fèiem treballar les 4 ondulacions que té la columna per tal d'acabar aconseguint una millor col·locació i benestar, sense tantes possibles molèsties a les cervicals i lumbar. Aquest exercici el que té de bo és que si no disposes de molt de lloc per fer-ho, el moviment pot ser menys marcat però sempre concret i precís per fer bé el moviment i que igualment sigui efectiu. Personalment és un dels exercicis que més he utilitzat i que m'han servit perquè passo moltes hores davant l'ordinador.

Després de unes quantes sessions va tocar explicar un conte davant de tota la classe, vaig triar el de la caputxeta vermella perquè me'l conec bé i els personatges són divertits de imitar, el problema està en que mai he explicat un conte i quan ho fas has de mantenir l'atenció de la gent en tot moment, cosa que es diu ràpid però és complicat de fer, sobretot quan parlem de adults escoltant un conte infantil. Sincerament, els nervis estaven presents abans de fer-ho, però un cop posat davant del faristol, fer un parell de bromes i començar a explicar van marxar de cop, em vaig sentir molt còmode i notava un feedback positiu per part de la gent que em va motivar a seguir amb la mateixa energia.

La sensació final després dels aplaudiments va ser molt satisfactòria, no em vaig entrebancar amb les paraules, no vaig anar ràpid i ho vaig fer de forma clara amb els diferents canvis de veu dels personatges que em va portar un altre cop a explorar els meus límits en el canvi ràpid de veus i sobretot de greus a aguts. Tot va sortir rodó, la veritat, va ser a nivell personal la millor actuació.

Un dels grans reptes sens dubte a nivell personal han set cantar i fer el ritme, tot junt, de les diferents cançons africanes fetes precisament per cantar i portar el ritme a la vegada. Dic que ha set un dels majors reptes sobretot per la concentració que es necessita per fer-ho, a part de la coordinació psicofísica, que gràcies als exercicis del principi de classe, els quals ens posem en supina i semi supina connectant tot el cos, he pogut millor en tots els aspectes tot i que en ocasions, si encara no he mecanitzat molt un moviment físic, em costa sumar la veu sense perdre el ritme. Parlant de ritme, les partitures rítmiques , tal i com diu la paraula, han ajudat a saber portar un ritme constant i accentuant els accents de les cançons.

Per acabar, la valoració que trec al final de totes les sessions és positiva, encara hi ha molt de camí per endavant on es podem millorar moltes coses però he vist que gràcies a la tècnica Alexander i el propi coneixement del nostre cos, sempre explorant les nostres capacitats, provant coses a la hora de cantar, moure'ns, gesticular, projectar, ressonar i tot el que comporta fer un espectacle que requereixi de veu, sobretot cantant, puc arribar a una millor qualitat de veu sense patir per anar més cap aguts, perquè ja he comprovat que si vaig més cap a aguts em sento més còmode, sona molt millor i puc entomar més bé. Una cosa molt important que he notat és el despertar del cos, tenir un cos preparat abans de cantar facilita molt més la feina amb la veu, cosa que abans no pensava que estigués connectat però que realment té tota la lògica del món.

## SEGONA PART

En aquesta segona part, sobre la meva experiència he de recalcar que he notat una gran millora en el control de la respiració diafragmàtica. Aquesta millora m'ha permès controlar la veu de manera que el to també canvi, permetent aconseguir diferents registres que amplien la meva capacitat tant de veu com d'interpretació, ja que poder controlar la respiració és un punt molt important en el món de les arts escèniques. És important la respiració perquè, com he dit abans permet tenir més quantitat de registres, és a dir, que pots fer una parla més lenta amb més greus o una més aguda i amb una certa acceleració.

Aquests canvis comporten que el que estiguis representant sigui molt més concret i a la vegada fa guanyar credibilitat. Quan parlem d'una respiració diafragmàtica ens referim a baixar el diafragma més del compte per poder tenir una respiració és baixa i provocant així un major control de nosaltres mateixos. En fer això evitem una respiració de pit que el que ens faria és tenir un estat físic que semblaria d'alerta quan en realitat ens perjudicaria més que no pas portar beneficis.

Les imitacions van ser molt útils per portar la nostra veu a extrems que no sabíem que podíem ni arribar. Amb això vull dir que fins que no intentes una cosa no saps que ho pots fer i les imitacions van ser una manera molt divertida de trobar un tipus de veu molt diferent de la nostra. Parlar amb falset va ser tot un descobriment, però un molt divertit del qual vaig aprendre molt per còpia de veu igual que amb la veu xiuxiuejada que també és imitació per escolta.

El dia de la cançó vaig intentar anar al tempo de la instrumental que es tocava i vaig aconseguir anar-hi en la majoria del temps tot i que no va ser perfecte. Igual que la pronunciació, perquè en ser una cançó cantada per un porto-riqueny tenia un flow i una manera de dir les essences diferent de la meua. Aquest detall va ser un punt en contra que em va fer dubtar més sobre el meu propi to, perquè tot millorava si cantava amb el meu accent, però la contrapartida és que no va ser suficient només pensar-hi perquè en determinades parts de la cançó era molt difícil no rimar igual que el cantant en aquest sentit perquè si no no es podien lligar els versos de la mateixa cançó.

En aquesta actuació final vaig estar nerviós just abans de cantar, només en aquell moment, ja que moments abans no tenia la sensació que m'hagués de tocar. Però inevitablement, quan vaig posar-me davant del micro sí que vaig sentir nervis, els quals vaig poder inhibir no de manera total, sinó que va ser una relaxació prèvia a començar a cantar. Aquests nervis existents, però controlats, també els vaig notar durant tota l'actuació, tot i que vaig poder inhibir una part d'ells que em van ajudar a fer l'actuació sense travar-me ni cometre cap error greu no haver de parar dels nervis davant de tota la classe pràcticament trenta persones.

El twang va ser un mètode que em va permetre modular la veu per tal que em sentís millor a mi mateix i que així guanyés confiança amb les cançons que fem a classe. Igual que un falset més controlat que em permet fer aguts amb més qualitat, no tanta com els aguts amb les cordes tenses, però s'hi va aproximant.

Per concloure amb aquesta segona etapa de l'assignatura, només vull recordar que no s'ha de deixar de banda tot el que s'ha après anteriorment, ja que sense aquell treball previ, no hi hagués hagut possibilitats de poder avançar pel bon camí que no ens converteix en cantants professionals, però sí que ens ha fet millorar com a artistes, actors, actrius i en alguns casos cantant.

## Student personal account L.R. 2021

La combinació de les classes amb les meves vivències personals al llarg d'aquests mesos ha estat tot un descobriment en molts àmbits del meu dia a dia. L'evolució ha estat conscient i continuada, sumant el diari en el qual he pogut ratificar tot l'aprenentatge de la part teòrica i la part pràctica de l'assignatura.

Primerament vaig posar en pràctica el concepte de tansegritat, que bàsicament consisteix en una estructura arquitectònica amb estabilitat i suport que necessita espai per moure's, i que necessita totes i cadascuna de les peces que la componen. De la mateixa manera es pot relacionar amb el cos humà. També el concepte de la cinestèsia, una intel·ligència psicofísica o percepció sensorial del nostre cos.

Aquests dos conceptes em van encuriosir, mai no havia plantejat dins el meu cap que si cantava en una posició o altra podria afectar. Fins aquell moment no havia pensat d'utilitzar totes les parts del meu cos, ni de prendre consciència dels ossos, dels músculs i de la meva postura en general. La meva sensació ha estat d'una millora considerable arrel de posar tot això en pràctica. Sense dubte és un punt clau actualment, que he incorporat a l'hora de cantar, actuar o simplement parlar. Cal dir que em van ajudar molt a recordar tot això i posar-ho en pràctica, els escalfaments que fèiem a l'inici de cada classe.

A completar les petites pinzellades que he narrat anteriorment, em va ajudar més endavant la tècnica Alexander, amb els escrits que vam llegir a classe. D'aquest vaig extreure moltíssims conceptes. D'una banda vaig començar a entendre gràcies a ell, tots els problemes que havia tingut en diverses ocasions cantant en públic per culpa dels nervis i del poc control de la tensió emocional. Ser conscients del sabotatge que ens fem a nosaltres mateixos és el primer pas per poder identificar la tensió i sobretot per acceptar-la. En general el procés d'aprenentatge d'Alexander, on troba solucions segons va evolucionant, em va semblar extraordinari. També em va interessar, i vaig afegir dins meu com un afegit als conceptes de tansegritat i cinestèsia el tema del control primari (cap, coll i columna) i també el tema de la sinergia entre el suport postural, el moviment i la respiració. No vull oblidar de mencionar també la utilització de la gravetat i la importància d'aquesta a l'hora de posicionar el nostre cos quan volem cantar i sempre, cosa que també vaig posar en



pràctica.

La respiració va ser també un tema essencial, em va trencar molts dels esquemes que jo tenia agafats, com per exemple l'ús de la respiració diafragmàtica forçada. En tot moment m'havien ensenyat a utilitzar sempre aquest mètode de respiració, el qual em perjudicava. En aquesta respiració el sistema digestiu i els abdominals es forcen d'una manera contraproductiu. També vaig conèixer la respiració toràcica, on els músculs de les costelles expandeixen la caixa toràcica i separa les costelles per expandir-se i després tornar al lloc. Aquesta última la vaig trobar molt còmode a la pràctica, tot i que amb el costum de la respiració diafragmàtica encara se'm fa difícil de treure el vici que tinc generat. Actualment estic intentant combinar una mica les respiracions, intentant fer expansió i utilitzant la respiració puntualment quan crec que em pot ajudar, sense que formi part d'un vici.

Vull parlar també de la laringe. Molts dels dies del diari vaig concentrar-los en la laringe. A l'inici no coneixia res d'aquesta, ni tan sols on està situada ni les seves funcions, però em va cridar molt l'atenció els diferents estats. Amb els mateixos nervis dels quals he parlat anteriorment, em vaig donar conta arran de les classes que feia constricció en molts moments quan cantava, cosa que bloquejava totalment la meva intenció en el moment de cantar. Amb la intenció del badall vaig estar diversos dies practicant la retracció, també per evitar les respiracions excessivament sonores. La retracció em va semblar fàcil d'aconseguir però difícil d'aplicar de forma continuada, sobretot aplicada conjuntament amb la respiració. Ara he après a fixar-me en la posició de la meva laringe quan canto, evitant la constricció en les notes més agudes i afegint la retracció en les respiracions, a poc a poc vaig millorant-ho.

Vam realitzar molts exercicis a classe, un dels apartats setmanals del meu diari comentava els meus aprenentatges i experiències durant aquests exercicis. El protagonista d'aquest apartat eren els nervis. Els primers dies que vam haver de cantar en públic van ser considerablement més difícils que els últims. Jo havia cantat en públic anteriorment, i no em resultava com a problema cantar davant de la classe a primera vista. El que vaig descobrir, és la tensió i l'anticipació que em generava i em genero inconscientment, i que m'afecta a la veu, al cos i a tot en general. Cada vegada que vaig cantar a classe, vaig afegir noves millores. El primer

día recordo que vaig frustrar-me una mica per tot el conjunt d'emocions. Vaig poder identificar-les, i a poc a poc intentar eliminar petites tensions. Òbviament fer neteja de tensió al complet encara no ho he aconseguit però el procés està en marxa, i és que tot el que em fa entorpir les pràctiques ho vaig reduint cada cop més.

A la segona part del curs vaig realitzar el seminari de tècnica Alexander, on vaig poder posar en pràctica tot el que havia estat intentant assimilar a les classes grupals. Vaig crear una consciència molt àmplia del meu cos i amb totes les indicacions que vaig rebre vaig poder posar en pràctica una expansió molt gran que m'ajudarà molt en el meu dia a dia. La correcta expansió i la consciència corporal ara la troba completament essencial com a primera cosa a fer abans de posar-me en marxa. També em va ajudar a veure que si jo em donava indicacions sobre mi mateixa podia canviar i corregir el que volgués, amb això em vaig adonar que tirava una mica el cap enrere a l'hora de cantar notes sobretot agudes.

No vull oblidar de relacionar els termes que vaig aprendre a l'inici de la laringe amb els meus problemes de constricció. A l'inici de curs em costava molt controlar els nervis, la meva resposta d'alarma en gran part consistia a fer una constricció que em feia cansar molt ràpidament de cantar, em provocava fatiga i mal si treballava notes especialment agudes. A mesura que he practicat la inhibició he aconseguit a poc a poc deixar aquesta tendència que em boicotejava les cançons.

Una part important del boicoteig era creat per la pressió que sentia en cantar davant de la classe. Anar coneixent-los m'ha ajudat a sentir-me còmode en l'ambient i fer-me possible treballar totalment lliure. Al cap i a la fi tots som alumnes intentant aprendre, si ens equivoquem no passa absolutament res. Tots som conscients que no passa res, però segurament venim d'ambients on no se'ns permet equivocar-nos o se'ns considera menys pel fet de fer-ho.

La projecció és un altre punt que en totes les assignatures em remarcaven, i que he intentat treballar al màxim. He notat en aquest aspecte també evolució des de l'inici amb l'exercici del conte on la meua veu s'amagava entre els fulls i l'exercici final del poema. Recitar el poema em va ser molt senzill, vaig automatitzar tot el que havia assimilat amb el cant i vaig aconseguir projectar bastant. Encara he de treballar el fet de ser conscient de quan desconnecto d'aquesta part, però el primer pas ja l'he

fet. Arribar a ser conscient del problema i de la solució que a poc a poc puc anar esdevenint és principal.

En general, la combinació de tots aquests aprenentatges han estat tot un descobriment, on la majoria de les coses assolides em seran de gran ajuda durant tot aquest procés que estic realitzant contínuament amb la meua veu, però també em serà d'ajuda en el meu dia a dia. La tècnica Alexander m'ajudarà en l'àmbit postural en la meua vida diària, i tots els conceptes en general. Tot el que hem après en aquesta assignatura ens pot servir en molts àmbits de la nostra vida. Parlar en públic, fer una presentació, o el simple fet de seure en una cadira. Tot això són coses que potser farem millor o potser no, però com a mínim serem conscients de com ho estem i serem capaços de canviar-ho o millorar-h gràcies a tot l'aprenentatge que hem realitzat.

## Student personal account M. J. 2021

### DIARI 1

Abans quan em volia posar a cantar, sempre tancava la porta de la meua habitació. Em feia vergonya que algú em pogués escoltar, però pensant-ho bé... realment era una mania força ridícula tenint en compte que les parets són fines i que, en el fons, era conscient que els veïns em sentirien igualment. Mai he arribat a tenir una confiança total en la meua veu, però amb el temps l'he acceptat tal i com és amb totes les seves virtuts i defectes. Descobrir la tècnica Alexander m'està ensenyant que la manera en com pensem les coses influeix en la seva realització. Així doncs, he començat a fer un clic al meu pensament i m'he dit a mi mateixa: Perquè no deixo la porta de l'habitació oberta i a veure què passa?

Em faltarien dits a la mà per comptar quants cops he escoltat aquesta frase: "jo no sé cantar". Hi ha certa inseguretat general a mostrar les nostres veus. Recordo una classe on vam parlar de què era el que experimentàvem al cantar davant de la gent. Uns deien que tremolaven de cap a peus, altres podien sentir el seu cor bategar a mil per hora, alguns es notaven en tensió, etc... "Què és el pitjor que podria passar quan cantem en públic?" Aquesta pregunta em va fer pensar. Realment damunt d'un escenari no ens exposem a cap perill de mort ni res semblant, per tant, de què ens serveix qüestionar-nos si som capaços de fer-ho? De què ens serveix omplir-nos de pensaments negatius?

No és més fàcil centrar-nos en la intenció de gaudir el moment?

Intenció. Descobrir com relacionar aquesta paraula amb la manera d'utilitzar la veu ha estat clau. Sempre ha d'existir la voluntat de connectar amb l'interior d'un mateix però també de comunicar-se amb l'exterior. Un dia estava gravant una cançó i era conscient de que no m'estava sortint bé. Contínuament em jutjava a mi mateixa i la vaig repetir una i altra vegada fins que la frustració em va fer parar. En aquesta pausa i decidint posar en pràctica la tècnica Alexander, em vaig donar temps mentre respirava profundament.

Quan em vaig sentir preparada vaig tornar a cantar i, tot i que no va sortir perfecta, a poc a poc i cada vegada més, s'anava dibuixant l'essència de la cançó. La intenció havia canviat. Direcció. La direcció també ha estat un concepte fonamental que he après en aquest període de temps. He descobert que una mirada oberta, així com una actitud present ajuden infinitament a

l' hora de transmetre el que volem comunicar. Això m'ha portat a tenir molta més consciència del meu cos: Com camino? Com m'assec? Com miro? Com respiro...? Recordo una classe d'àmbit de creació on ens vam posar a la pell de diferents animals. Dies després em vaig posar a observar el meu gat i em va semblar curiós el fet que quan jugava, només utilitzava aquelles parts que li eren essencials pel moviment.

Com que la resta de músculs els tenia relaxats aconseguia molta més energia. Acte seguit, vaig provar d'estirar-me al terra mantenint el cos totalment relaxat. Al principi vaig notar certa tensió en algunes parts, però a poc a poc les vaig anar destensant. En aquest estat, vaig poder pensar en les direccions Alexander i això, cada vegada més, m'està ensenyant quin és l'estat de relaxació just que necessito per actuar damunt d'un escenari.

A mesura que hem fet exercicis tant pràctics com teòrics he anat entenent què és i com funciona la tècnica que treballem. En aquest sentit també em va ajudar llegir el primer capítol del llibre "El uso de si mismo". Vaig prendre consciència de la relació que hi ha entre el cos i la ment. També vaig descobrir que no em podia quedar de braços creuats i esperar que la solució em caigués del cel, sinó que per posar consciència als meus vicis i aconseguir un control primari, em calia detectar el problema, dirigir l'ús de mi mateixa i mirar d'inhibir les males direccions.

Va ser aleshores que, mentre pensava en la meua forma de cantar, vaig advertir el següent: Quan es tracta de cantar balades estic tranquil·la, vocalment no pateixo i puc gaudir-les. Ara bé, quan les cançons requereixen més potència vocal, de cop se'm planta una barrera al davant, la meua ment em diu que no ho puc fer i el meu cos no juga gens a favor.

Així doncs, ja tenia alguna pista però... per què es produïa aquest fenomen? I, com podia arreglar-ho? A la vegada que formulava aquestes preguntes continuava parant atenció a l'ús que feia del meu cos per si hi podia tenir alguna cosa a veure, però seguia sense trobar l'arrel del problema. Ara bé, tot va canviar un dia que la meua germana em va dir: "Em fas gràcia perquè a vegades tires el coll endavant i encorbes l'esquena".

Dies més tard, en una classe d'interpretació també em van dir que quan interpreto personatges, tinc tendència a tirar el cos endavant. Potser eren aquests mals hàbits corporals els que contribuïen a construir la barrera que em frena al cantar? Amb aquesta informació vaig idear una hipòtesi: Em

costa treure la potència de la veu perquè tiro el cap endavant i encorbo l'esquena. Vaig exposar aquesta idea davant de la classe i em van dir que mirés si el problema també es relacionava amb com utilitzo la respiració.

Vaig parar-hi especial atenció i me'n vaig adonar que sobretot a les classes d'àmbit de creació, quan em posava la màscara neutra notava que retenia la respiració durant els exercicis i no fluïa d'una manera natural. Potser sí que tenia relació! La hipòtesi aleshores es va modificar una mica: Em costa treure la potència de la veu perquè no faig un bon ús de la respiració, tiro el cap endavant i encorbo l'esquena.

Quan vaig haver de triar una cançó no vaig dubtar, faria "Àguila negra" de la Monique Serf. A part de ser una cançó que em remou profundament, era tot un repte vocal. És del tipus de cançons que em costen de cantar però no la veia del tot impossible, així que vaig pensar que estaria bé per començar a treballar. La primera vegada que vaig sortir a escena per cantar-la em vaig posar davant dels meus companys i simplement vaig observar com em sentia internament en aquella situació. Mai m'havia parat a pensar en el que se'm removia per dins quan estava davant del públic i què sentia. Em va posar nerviosa, en comptes de cantar, vaig aixecar un braç i vaig tornar a seure a la cadira.

Després vaig fer un segon intent i en aquest sí que vaig cantar. Intentant dirigir la mirada i posant una intenció concreta, els nervis van desaparèixer i em vaig sentir força connectada a les paraules. En alguns moments em va fallar la respiració, potser hagués pogut deixar més temps entre frase i frase per col·locar-hi una bona respiració, però tot i així ho vaig gaudir molt.

Dies més tard, vaig tornar a cantar la cançó a la classe. Em vaig deixar portar per la història i crec que les paraules van arribar al públic però em vaig topar amb la trava de sempre, el mateix problema que em feia tancar la porta de l'habitació anys enrere per vergonya a ser escoltada: la POR. Llavors ho vaig entendre tot! La veritable arrel del meu problema a l'hora de cantar no té tant a veure amb la posició del meu cap, la curvatura de l'esquena o una mala respiració. Tot això són conseqüències que hauré de treballar de valent. De ben segur el veritable problema és la quimera, la por que em porta a retenir constantment la meua veu. Em vaig alegrar amb la descoberta. La manera com pensem les coses influeix en la seva realització. Em vaig dir a mi mateixa: Si no ho proves ara no ho faràs mai i no fer-ho mai és pitjor que intentar-ho. Em

vaig deixar anar i tot i que el resultat vocal podia ser molt millorable, vaig ser capaç de plantar-li cara al monstre.

En conclusió, l'assignatura de veu i cant m'ha suposat un canvi de mentalitat en molts sentits. He après a tenir més consciència tant del cos com de la ment. També he descobert que, tot sovint, donar-te temps per pensar i assimilar és essencial a l'hora d'afrontar diferents situacions. Sé que he de trencar alguns murs que jo mateixa he creat, he d'obrir la porta sense cap por i mirar de descobrir fins on puc arribar. Ara que començo a tenir més clars els aspectes que hauré de millorar vocalment, em tocarà treballar i vetllar perquè res interfereixi les meves intencions.

## Student personal account M.P. 2021

Durant aquest curs, personalment m'he adonat que l'assignatura ha estat dividida en dues parts; la primera que consistiria en la meva experiència explicada a la primera reflexió, el redescobriments de la meua veu i les meues capacitats sobre ella, l'ús que li dono i sobretot la falta de confiança que tenia. I la segona part seria des de la tornada després de Nadal fins a actualment, on gràcies al descobriment dels meus errors, les tècniques explicades sobre un bon ús de la veu i el treball sobre la meua inseguretat entre altres coses, m'han ajudat a millorar tant tècnicament com sobretot personalment.

Amb les explicacions teòriques sobre el funcionament del nostre aparell fonador i la Tècnica d'Alexander donades al principi de l'assignatura, vam poder realitzar els nostres propis escalfaments corporals i presentar-los a classe perquè els companys els realitzessin i aportessin una millora als exercicis.

Una activitat molt interessant, ja que posaves en acció tots els coneixements que havies après a la primera part de l'assignatura, descobries si a aquest aprenentatge li estaves donant una bona utilització i comparties diferents exercicis amb els alumnes que es podien afegir dins el teu escalfament propi. Al tenir una resposta final de la professora sobre l'exercici de la Tècnica Alexander que presentàvem a classe, servia de molta ajuda per entendre els errors comesos durant l'escalfament i millorar-los a l'hora d'utilitzar-los personalment.

Abans d'iniciar l'escalfament vocal, la professora sempre ens ensenyava nous exercicis relacionats amb la Tècnica Alexander, que ens ajudaven a prendre consciència sobre el nostre cos i que servien per complementar els nostres estiraments personals.

Tot seguit, amb la classe dividida en dos grups, iniciàvem uns exercicis d'escalfament vocal que ens ajudaven a millorar el control sobre la nostra respiració, vocalització i a treballar la potència de la veu sobretot en els aguts i els greus. Dins aquesta pràctica realitzàvem exercicis on s'incorporava el cos com per exemple el de la xarxa o el del mocador, i també exercicis on s'incorporava el piano i treballàvem l'afinació amb l'escala de les notes musicals, els intervals i els harmònics.

Personalment, penso que cada exercici a part de fer una funció específica sempre aportava nous coneixements diferents i descobriments sobre el nostre propi cos.

Un exemple seria amb l'exercici de la xarxa on vaig descobrir la meua dificultat de respiració en cantar amb moviment. Soc una persona que té la veu més aviat fluixa i dolça pel que la potència al



moment d'emetre un so m'és bastant complicat, perquè no ho havia treballat des de feia molt de temps i era amb el que em focalitzava més al moment de fer aquesta pràctica. Però, gràcies a l'exercici vaig poder veure que tampoc li estava donant un bon ús a la meva respiració quan estava en moviment, ja que tenia molta dificultat a l'aguantar amb potència i afinació un to.

Notava que quan em començava a moure deixava tot l'aire de cop i em quedava sense molt ràpidament, respirava de pit i això provocava que no canalitzés l'aire sinó que sempre l'extreies molt ràpidament i en tornés a agafar-ne. Gràcies a aquest exercici intento millorar aquest fet, ser conscient en cada moment sobre el meu cos i l'ús que tinc amb la respiració i el treball sobre la potència de la meua veu a l'emetre sons.

Amb l'escalfament vocal també vam realitzar la mateixa pràctica que la de la Tècnica Alexander. Vam seleccionar alguns exercicis realitzats a classe i alguns personals que haguéssim après en altres classes de cant i els vam presentar als alumnes perquè el fessin amb nosaltres. D'aquesta manera apreníem nous exercicis per incorporar-los en els escalfaments personals i els companys ens donaven una crítica constructiva per millorar i poder treballar amb més qualitat la nostra veu.

Per poder dur a terme totes les tècniques vocals treballades de manera conjunta i amb lletra musical, la professora ens va presentar un parell de cançons. Més precisament dues de franceses, una colombiana i una anglesa que ens ajudaven a treballar la vocalització, els aguts i els greus, la potència, els ritmes i els harmònics. Una activitat que complementava perfectament tot el que havíem estat practicant i escalfant a l'inici de classe.

Era una de les meves activitats preferides, ja que aprenies noves cançons d'altres cultures, treballaves en grup i connectaves amb els teus companys, posaves en acció els aprenentatges adquirits i t'ho passaves bé realitzant canons de dues veus amb la classe. A més, per practicar el nostre ús sobre la veu no només cantant, també realitzàvem exercicis amb textos interpretatius. Un altre fet que no li havia donat mai molta importància i que gràcies a aquesta assignatura he descobert, és la importància de la nostra veu al moment d'actuar.

Sempre havia pensat que el parlar era una acció fàcil sense cap risc de fer-hi un mal ús, però a mesura que l'assignatura transcorria vaig percebre que per un actor i la utilitat que li dona a la seva veu constantment, és molt fàcil danyar-la i provocar dolor al coll.

Amb aquests exercicis ens permetia aprendre diferents tècniques de col·locació de veu per realitzar diferents tons de parla en representar personatges sense fer-nos mal.

Personalment una de les pràctiques que vam dur a terme i em va agradar més va ser la d'imitació de veus d'actors en una pel·lícula on representaven personatges amb una veu especial. Aquest exercici em va permetre descobrir diferents tècniques de posicionament de la veu per actuar personatges amb veus més agudes i més greus que tenien molta potència sense desgastar-me la veu ni fer-me mal a l'aparell fonador.

Unes tècniques que també vam utilitzar a la part de cant, on tenim la llibertat d'escollir qualsevol cantant famós amb una veu peculiar, descobrir com posicionava la seva veu i imitar-la escollint un extret d'una cançó seva. A part que m'ho vaig passar molt bé intentant entendre la tècnica de la cantant Sia, em va permetre ampliar el meu registre vocal, adquirir nous coneixements sobre la meua veu, però sobretot descobrir que amb l'expansió del meu cos i un molt bon suport postural la meua veu guanyava molta potència.

Pel que fa als treballs individuals que havíem d'acomplir fora la universitat i presentar-ho a classe davant dels alumnes, per mi van ser les millors experiències i exercicis de l'assignatura que em van permetre conèixer més profundament tant a mi mateixa com a la meua veu. En primer lloc, el poema que havíem d'acompanyar amb una coreografia i una cançó que era opcional em va permetre desenvolupar la meua creativitat però sobretot gaudir de la llibertat. Fet que em va fer obrir els ulls i descobrir que tenia l'oportunitat d'expressar a través d'un exercici experiències que em col·lapsaven i necessitava extreure del meu cos. Malauradament no va ser la meua millor setmana i vaig notar una gran cohibició dins meu a causa dels meus problemes personals.

Tot i que la representació no va sorgir tan bé com esperava vaig aprendre dues coses tan importants que em vaig sentir orgullosa d'haver comès aquell error. Vaig aprendre que tot i que no ho acceptava els dilemes interiors m'estaven menjant i que intervenien dins els meus estudis i les meves actuacions, un fet que no havia d'haver tapat i fer veure que no existia sinó que l'hauria d'haver aprofitat per dur a terme l'actuació i desfogar-me d'una manera artística.

Però sobretot l'acció que vaig realitzar i de la que em vaig sentir més orgullosa va ser no rendir-me. Tot i el gran bloqueig que tenia interiorment, sabia que aquella coreografia acompanyada del poema l'havia estat practicant molt i que em sortia bé, i per això tenia clar que si no intentava desfer-me d'aquell bloqueig i aconseguia fer l'actuació em sentiria malament i frustrada per haver tirat la

tovallola i no tenir confiança en mi mateixa per pensar que sí que ho podia fer. En segon lloc, la coreografia grupal que vaig treballar amb l'Aina i la Xènia em va ajudar a treballar la meua confiança, a entendre millor la Tècnica Alexander i a descobrir noves qualitats vocals.

Amb aquest exercici vaig poder posar en pràctica els coneixements adquirits sobre la T. Alexander, els ritmes i la veu. Vaig descobrir que tot i que pensava no ser capaç d'aportar moviments coreogràfics a causa de la meua dislèxia i el problema de la coordinació sí que podia i que tot i que alguns passos em són més difícils de pillar i dur-los a terme, no són impossibles de realitzar sinó que només trigo una mica més de temps que les altres a entendre'ls.

També vaig redescobrir la facilitat que tinc de trobar-li harmonies a les cançons, realitzar segones veus i des de feia molt a saber gaudir cantant una cançó amb gent al meu voltant. Gràcies a les noies i la confiança que em transmetien no vaig tenir vergonya de provar i em vaig donar l'oportunitat de proposar diferents veus i moviments per la coreografia sense sentir-me en cap moment jutjada ni a tenir por a cometre errors.

El dia de la presentació vaig aconseguir deixar-me anar i gaudir moltíssim i s'ha de dir que gràcies a la incorporació de diferents exercicis d'escalfament de la Tècnica Alexander a la coreografia, em van permetre poder donar-me temps, escoltar-me i rectificar la meua respiració a l'hora de cantar i realitzar moviments.

En darrer lloc, el treball sobre la cançó individual que em va permetre entendre els errors que cometia al moment d'utilitzar la veu i a guanyar confiança en mi mateixa.

S'ha de dir que tant com ha sigut l'exercici que més he gaudit personalment també és el que més he patit. La meua inseguretad i la constant autocrítica que tinc interiorment des de fa molt de temps no m'han permès acceptar-me tal com soc ni a la meua veu, odiava sentir-me a mi mateixa i tot i que la gent em deia que cantava bé i que tenia una veu dolça i peculiar no ho he arribat a veure mai.

Cantar amb un micròfon i davant de tanta gent no suposava només haver de sentir-me, fet que no m'agradava gens, sinó que també a superar la por que un grup de gent m'escoltés. Alumnes que sentia que esperaven alguna cosa de mi que no els hi podia donar, que no tenia i que decebria. A mesura dels assajos vaig anar agafant una mica de confiança però sobretot a acceptar els meus errors vocals i a prendre d'ells per millorar-los i no danyar la veu.

La importància d'un bon suport postural per treure volum i a expandir-me al moment de cantar i no cohibir-me per la por. Un fet que vaig descobrir sobre la meva falta de potència al moment de cantar va ser el terror de poder sentir-me més, quan li donava potencia i escoltava la meva veu més clara m'entrava pànic i creava un bloqueig inconscientment que tensava les meves cordes vocals i em provocava utilitzar la respiració de pit.

Gràcies a aquest descobriment vaig poder millorar aquest fet, a no tensar-me tant al moment de cantar, deixar-me fluir i sobretot a ser més conscient sobre el meu cos i la meva respiració. El dia de la presentació final va ser un mal dia, no estava bé personalment i això va provocar que em sentís totalment desprotegida i insegura. No em veia capaç de poder cantar i sabia des del moment que vaig trepitjar la classe que no em sortiria bé.

Quan em va tocar presentar la meva cançó davant dels alumnes estava tremolant, sentia que tothom em mirava amb cara d'esperança, de poder sentir una veu dolça i potent que en aquell moment no tenia, que dubtava d'haver-la tingut en algun moment i el sentiment de fracàs se'm menjava interiorment. La primera part de la cançó no em sento gens orgullosa de com la vaig dur a terme, tenia una veu interior constantment que em recordava que no podia fer-ho, que estava sonant fatal, que estava decebent als meus companys i que havia de marxar d'aquella sala immediatament.

Em va passar pel cap al final de la primera estrofa marxar, però em vaig recordar un consell que m'havia donat la professora en una classe, que consistia en no enfonsar-nos amb els nostres problemes sinó utilitzar-los a favor nostre per expressar-nos artísticament i desfogar-nos. Així que em vaig donar temps, vaig respirar profundament i vaig decidir canalitzar els meus problemes a través de la segona estrofa de la cançó i interpretar-la de la forma que m'estava sentint en aquell moment. Em vaig sentir molt orgullosa d'haver superat la por i sobretot de no abandonar la sala i saber donar-li una altra visió als conflictes personals que estava vivint en aquell moment.

En conclusió, aquesta assignatura m'ha fet entendre que dels errors s'aprèn moltíssim i que gràcies a ells puc millorar tant com a actriu, com a cantant i com a persona. Que necessito tornar a deixar-me anar, a no bloquejar les emocions i a confiar amb les meves companyes, ja que mai jutgen sinó que són un gran suport per mi. I sobretot a tenir l'esperança d'algun dia tornar a connectar amb la nena que era abans, que s'acceptava tal com era i que gaudia de sentir-se cantar.

## Student personal acocunt P.B. 2021

Des que vam començar les classes de tècnica vocal ha canviat la meva visió i motivació a l'hora de cantar. Sempre he cantat i tot i que, molta gent m'ha dit que els hi agrada com canto, mai em sentia satisfeta, ja que trobava que no estava donant el 100% de mi mateixa. Notava com la veu no estava en el lloc que li corresponia o que no sortia amb aquesta organicitat que fa que soni harmònica i natural.

La primera classe em va tranquil·litzar molt. La veritat és que soc molt exigent amb mi mateixa i quan no em surt alguna cosa em frustro molt ràpidament. I de fet, he millorat moltíssim, pel que fa a saber respectar-me i normalitzar que tinc un ritme per tot i que tinc dret a equivocar-me i investigar sobre mi mateixa. Això va ser el que em va impactar més del discurs de benvinguda que ens va fer l'Agnès.

No coneixia la tècnica Alexander i he de dir que ara entenc moltíssimes coses sobre mi mateixa. El fet que la veu no només té repercussió a l'aparell fonador i que tot el cos l'ha de sostenir, m'ha ajudat a millorar la col·locació. Un ítem que em va impressionar molt i que desconeixia totalment, era la fàscia i que realment tot està connectat. Un dels exercicis que més m'ha sorprès ha sigut l'entrenament físic que fem abans de cada classe, ja que ara no puc cantar sense abans realitzar aquests exercicis, ja que si no tinc el cos preparat prèviament, la veu surt diferent.

Les cançons que fem per treballar l'afinació i la vocalització crec que a part de tenir una part d'aprenentatge, han fet que tinguem més cohesió de grup. M'encanta el fet que cada cop tenim més confiança unes amb les altres pel fet que, hem après a no jutjar-nos d'una manera perjudicial sinó amb una fi positiva per ajudar-nos a millorar des del respecte i inclús ara des de l'estima.

### DIARI TÈCNICA VOCAL 1

Els exercicis rítmics que hem anat realitzant m'han ajudat a recordar tota la part més corporal i coordinada de les melodies, ja que ho tenia una mica oxidat. És veritat, que al principi va costar-me agafar la concentració necessària, ja que moltes vegades em posava nerviosa perquè ja només de comentar l'exercici jo mateixa em bloquejava. He après a reaccionar davant aquestes tensions que el meu cos crea davant d'una situació d'estrès, com realitzar un exercici nou o amb dificultat. M'agrada el fet que l'Agnès, ens expliqués que no és negatiu reaccionar de manera instintiva tensant el nostre cos, perquè és un acte de supervivència.

Però sí que he de dir que a poc a poc aquesta sensació va minvant i és perquè tinc més confiança amb les meves companyes i perquè sé que si m'equivoco no és negatiu sinó que estic aprenent.

Cada cop m'equivoco més, però tinc més confiança amb mi mateixa. La cançó que hem anat treballant individualment m'ha costat molt interioritzar-la com un diàleg. Inclús em feia cert pànic cantar-la davant les meves companyes per por que la sentís massa i trencar-me, ja que no volia exposar-me d'aquella manera per por i vergonya. I finalment, estic molt orgullosa de mi. L'altre dia vaig sortir voluntària per primer cop i vaig cantar la meva cançó sincera i he de dir que vaig tenir una experiència molt estranya. En el moment més conflictiu de la cançó, després d'unes indicacions de l'Agnès vaig sentir com alguna cosa dins meu es movia i en aquesta mil·lèsima de segon la meua veu va tenir un color diferent que mai m'havia donat el luxe d'investigar.

La part teòrica de les classes m'ha resolt molts de dubtes que tenia. La participació del diafragma, sabia que era important i que havia de controlar-lo, però realment no tenia coneixements de tots els músculs que són igual d'importants i que he de controlar igual que el diafragma. Una altra part que també m'ha impactat molt, és el fet de la musculatura interna i de la seva importància. He de dir que ara té més importància que no la musculatura externa i no sé si tindrà relació, però des que no em fixo tant amb l'externa tinc l'autoestima més alta.

Un altre punt que crec que he de ressaltar és la respiració. M'he adonat que realment no sé respirar. No tenia ni idea de la importància que té el tipus de respiració que utilitzem en el moment d'utilitzar la veu. Per exemple, em va impactar molt el recorregut que fa l'aire i que a causa d'això quan cantem primer hem d'exhalar l'aire abans d'inspirar.

Finalment, l'última part de les classes i que crec que és la que més he de treballar és la de la postura. Sempre estic molt tancada i he d'aprendre a obrir-me i així mantenir aquesta alineació amb intenció ascendent, per millorar la connexió amb tot el cos.

En definitiva, estic molt contenta dels petits progressos que vaig realitzant i de com estic aprenent a treballar des del punt de vista d'investigar el meu cos i no enfonsar-lo.

## DIARI TÈCNICA VOCAL 2

### Evolució Individual 2

Aquesta segona part de l'assignatura m'ha aportat molts moments que destaco i que m'enduc com a aprenentatge. Ha sigut una segona etapa molt divertida i a la vegada hem treballat I après. He de dir que quan vam fer el primer examen, vaig estudiar bastant i estava segura de mi mateixa i dels coneixements que havia assolit. La part que portava més fluixa era la d'afinació, però la teòrica, pensava que la portava ben treballada. El dia que l'Agnès ens va tornar les proves corregides, vaig poder comprovar que realment encara hi havia coses que no dominava del tot. Primerament, no vaig estar gaire d'acord amb la meua qualificació, però a mesura que anàvem corregint vaig veure que realment encara hi havia coses que no entenia o que no m'havien quedat clares.

Com per exemple, la Direcció del diafragma durant la inhalació i l'exhalació, o també la relació que existeix entre la teoria Alexander, la respiració, el suport postural i la fonació.

Durant aquesta segona part de tècnica vocal hem fet molts entrenaments abans de començar les classes. A part dels entrenaments individuals, també hem seguit fent entrenaments guiats amb l'Agnès i he de dir que en concret hi va haver un parell d'exercicis on vaig poder notar com quan amb més suport del terra o inclús quan tens més contacte amb ell la qualitat és molt més bona i tinc més força i més seguretat. Això també té lloc gràcies a aquesta relació d'extensió que hi ha entre les corbes.

L'entrenament que vam fer individualment va ser una activitat agredolça. Vaig dissenyar i guiar un entrenament juntament amb la meua companya de classe. Ella es va cuidar de la part vocal i jo de la part més corporal. Tot I que ens ho vam preparar a consciència i vam intentar ser el més concretes possibles, ens van faltar moltes aportacions. Hauria d'haver fet més referència a la importància del control primari i a la relació d'extensió i a l'efecte molla que té el nostre cos amb el mecanisme antagònic de direccions.

Honestament, m'he trobat amb més dificultats que amb la primera part del curs. Un dels exercicis que més em costaven era el del treball amb harmònics. No era capaç d'arribar a produir un soroll harmònic. I tot I que no vaig aconseguir-ho tampoc vaig desanimar-me. Crec que una de les lliçons més importants que he après durant tot el curs, és la capacitat de reaccionar davant una dificultat amb absoluta normalitat i tranquil·litat. He après a agafar-me d'una manera més positiva el no fer totes les coses bé a la primera i també a donar-me el luxe d'investigar amb mi mateixa i tenir paciència.

## DIARI TÈCNICA VOCAL 3

Com bé he dit al principi, aquesta segona part m'ho he Passat molt bé. Van agradar-me molt els exercicis sobre els diferents registres. He après molt amb la lectura de textos treballats des de registres diversos. Va impressionar-me com amb l'exageració de les consonants el sentit del text és un altre o com canviant de registre pot tenir una connotació o una altra. També va agradar-me molt el treball que vam fer amb les imitacions de cantants i de personatges, sincerament m'hagués agradat allargar l'estudi dels registres, ja que és un tema que m'ha encuriós i que m'ha entusiasmat.

Però l'activitat que més m'ha agradat i amb la que més he gaudit ha estat amb la de la cançó individual. He pogut veure un creixement important en la meua qualitat vocal i en la meua confiança com intèrpret. Vaig treballar molt els greus de la meua cançó, ja que sempre estic molt pendent de les parts més agudes, però les greus també s'han de saber controlar i estic molt contenta amb el resultat. També estic molt orgullosa amb el resultat del ball que vam fer en grup. Personalment, prefereixo portar el ritme amb la veu que no amb el cos, però amb aquest exercici també em vaig adonar que soc capaç inclús d'anar a destemps.

Amb aquesta assignatura m'he adonat que soc capaç de moltes coses i que no he de forçar els meus resultats. He comprovat que a vegades és molt més interessant el camí i el treball que no pas el producte final. El dia que havíem de presentar les cançons davant de totes les dues classes i que alhora fèiem l'examen teòric estava molt nerviosa i cansada. El dia anterior havia estat molt frustrant per raons personals i no vaig poder repassar gaire bé res. I sincerament estic molt orgullosa de com vaig treballar, ja que el resultat de l'examen és molt bo i això vol dir que teòricament he acabat d'entendre els conceptes que al primer examen no m'havien quedat clars. Jo abans era incapaç d'escoltar-me gravada en vídeo cantant i ara no paro d'escoltar el meu examen d'afinació, perquè tot i que evidentment hi ha coses per millorar, els greus estan molt ben afinats i vaig poder gaudir i gaudir.

Estic molt contenta i agraïda sobretot per les companyes que m'han tocat i perquè sense elles tampoc hagués tingut aquesta actitud, ja que crec que totes ens hem anat acompanyant sempre motivant-nos les unes a les altres. Finalment, m'emporto moltes lliçons i aprenentatges, però també consells i veritats tan grans com la que ens va dir l'Agnès un dia "Quan cantem no podem ocultar res".



## Student personal account P.R. 2021

Primerament, i durant les dues següents pàgines descriuré el meu procés personal a la segona part de l'assignatura; entre el 21 de Desembre i el 12 d'Abril. Per començar, comentar que aquests tres mesos han sigut la meva pitjor època des de feia temps, mentalment parlant. La depressió m'ha afectat més que mai, no trobava cap tipus de motivació, en cap àmbit.

Qualsevol cosa que feia, el meu cap em deia que ho feia malament, vaig començar a no cuidar-me, tot el meu voltant es va transformar en un núvol gris que m'impedia veure la realitat... Tot aquest malestar mental va ser causat per una sèrie de fets durant Nadal, problemes familiars que van obrir una ferida que pensava que estava tancada.

La pregunta és la següent: fins quin punt em pot afectar vocalment el malestar mental? La resposta és fàcil, moltíssim: més del que em podia imaginar. Assistir a classes ja era suficient cansament, era com nadar a contracorrent. El fet de dormir menys de 4 hores al dia tampoc ajudava, la respiració al estar fatigada canvia, conseqüentment l'aparell fonador es sobre-esforça intentant contrarestar la mala gestió de l'aire... Així doncs per molt que ho intentés, la meua veu no podia fer el que jo li demanava i com a resultat encara estava més frustrada.

Per culpa d'aquests trastorns del meu estat anímic tampoc podia veure el meu progrés, que ara poc a poc es pot començar a notar. De totes formes sóc incapaç d'escoltar les meves gravacions de les cançons amb les companyes de classe, em costa molt acceptar que aquesta és la meua veu i no la puc canviar. Per culpa d'aquest problema el meu rendiment en altres assignatures també ha estat més baix, i a Taekwondo també. Tot i que constantment em trobo nedant a contracorrent, la tècnica Alexander també m'ajuda durant el meu dia a dia. Durant aquesta segona part de l'assignatura hem reafirmat més els coneixements de la primera part de la mateixa.

No s'han impartit classes purament teòriques, sinó que hem pogut comprovar amb exercicis pràctics l'efectivitat de la tècnica Alexander. El fet de ser classes més pràctiques i dinàmiques m'ha resultat més fàcil parar atenció. A més al realitzar l'escalfament nosaltres, els alumnes, ens vam endinsar més a fons amb la Tècnica Alexander i vam poder comprendre els efectes corporals de un bon escalfament. Per altra banda, al crear un propi escalfament i veure la realitat de l'aparell fonador i l'esquelet va ser molt més fàcil estudiar per el segon examen teòric.

En resum, aquesta segona part de l'assignatura no ha estat tant bé com hauria desitjat,

principalment per els problemes personals, però tot i així, ara que ho veig de forma objectiva crec que si he fet uns grans avenços.

Com a conclusió, el dinamisme de les classes i sobretot les cançons com *Vois sur ton chemin* o *Be my husband* m'han ajudat a no perdre del tot la passió i les ganes que tenia des d'un bon principi de l'assignatura. Ha estat una part molt dura per mi, però tots els coneixements s'han remarcat i a dia d'avui considero que els tinc ben assolits, indiferentment del resultat a l'examen teòric. Ara, vist des d'un punt de vista objectiu i gràcies a l'ajuda de professionals estic veient la realitat, i que vertaderament he progressat tant vocalment com sobretot de nervis davant l'escenari.

La gestió de nervis és una cosa que mai m'havia plantejat. Des de la ESO, sempre he estat nerviosa al fer presentacions, ballar o fins i tot sortir a la pissarra a resoldre un problema de matemàtiques. El meu punt àlgid va ser al fer la presentació del Treball de Recerca de Batxillerat; no sabia com gestionar els nervis, no paraba de tremolar i quasi no podia pronunciar paraules. Sempre he sigut una persona extrovertida, però al tractar temes seriosos em bloquejava i perdia el control de les reaccions del meu cos, es posava en alarma i es tensava.

Aquest problema de nervis ha anat desapareixent a través del transcurs de l'assignatura. En un primer moment no m'hi vaig fixar, ja que notava més els canvis vocals o el singlot... en canvi ara veient-ho amb perspectiva, el fet de poder cantar davant més de trenta persones és un pas gegant que mai no hauria pogut aconseguir sense aquestes classes, i encara més específicament sense la Tècnica Alexander. Simplement centrant-me amb el meu anclatge al terra i amb un bon suport postural ja guanyo moltíssim, les cames no tremolen i el sentiment d'ofegament a la gola marxa lleugerament. Per altra banda la confiança que he desenvolupat en mi mateixa és impressionant, tot i que en el seu moment no ho veia, ara em dono compte de que estic molt més segura damunt d'un escenari.

També comentar sobre el singlot: avui dia 7 d'abril porto més de 2 dies sense cap singlot, no sé quina és la raó exacta i m'espanta la situació, però puc assegurar que és parcialment per els coneixements que m'aporta la Tècnica Alexander. Clarament, el singlot és una acció involuntària que sorgeix del diafragma, de la contracció del mateix. Fa més de sis anys que pateixo aquestes contraccions involuntàries, però el treball vocal mai havia creuat la meua ment com a remei per aquesta acció. Gràcies al calentament vocal i els exercicis de respiració, la gestió del meu aire ha variat. Així doncs, tinc la creencia de que com més treballi la musculatura de suport i la exterior, el diafragma tindrà menys problemes i treballarà en millors condicions.

Ja per finalitzar, la millora significativa a la gestió d'aire i la respiració adequada que m'ha aportat la Tècnica Alexander m'ha ajudat en molts àmbits diferents. Entre ells: les arts marcial com Aikido o Taekwondo, al fer esport, sortir a córrer, fer course navettes o exercicis aeròbics d'altres assignatures. La relació entre la gestió de l'aire de les arts escèniques i les arts marcial és molt semblant, i entre ambdues es complementen.

També és cert que mai no havia cursat arts escèniques i desconeixia totalment la Tècnica Alexander. Un cop m'he endinsat més en la tècnica, he notat millores corporals i respiratòries a Taekwondo sobretot, ja que el fet d'intentar tenir una respiració utilitzant el mínim d'energia per realitzar-la, respirar de forma òptima i eficient. D'aquesta forma puc utilitzar la majoria de l'energia en les tècniques i patades.

Com a conclusió, generalment l'assignatura m'ha agradat i m'he sentit a gust a les classes. Noto un progrés entre el primer dia de classe i avui, tant vocal, de nervis, entorn la respiració i també relatiu a la part de música teòrica (temps, figures rítmiques... ). Considero que la veu és un instrument que mai no s'ha de deixar de treballar i el fet d'haver començat aquest any em dona un futur totalment desconegut, però excitant.

Seguiré treballant tots els conceptes que he après durant aquests mesos, ja que m'han semblat útils sobretot per el meu futur i avenç personal.

## Student personal account X.E. 2021

Durant els primers mesos del curs el procés va ser, en primer lloc, adquirir molta informació nova i, en segon lloc, assimilar-la i entendre-la. Al principi podia entendre-ho gairebé tot, però no acabava de saber com funcionava i per què i de quina manera tot això em podia ajudar a nivell vocal. És per això que, en aquest sentit, estic contenta pel fet que he assumit tots els conceptes teòrics i ara sé com utilitzar-los per tenir un control del cos més eficient i incrementar la qualitat del meu so i de la meva mobilitat.

He après que la tècnica Alexander és un mètode d'entrenament psicofísic que es basa en adquirir una condició quínestèsica envers la relació que tenim amb l'estrès. Això, en primer lloc, permet tenir una consciència activa sobre el cos i el moviment, a què podríem anomenar intel·ligència psicofísica, donant gran importància a les sensacions que rep el nostre cervell a través del cos. En segon lloc, aquesta sensibilitat propioceptiva permet obtenir el major rendiment amb el mínim esforç.

He descobert també que per aprendre s'han d'eliminar idees errònies o costums i hàbits anteriors que no ajudaven al procés de millora a nivell psicofísic. És per això que és molt important el concepte d'inhibició, que en termes bàsics és aconseguir un control del cos tal, que sigui possible aconseguir que aquest estigui activament relaxat davant un estímul negatiu o una situació d'estrès. En viure una situació d'emergència, el cos interpreta que ha de fugir, per protegir-se, i la resposta automàtica, que anomenem resposta d'alarma, el que provoca és que el cos es faci petit, que es tanqui, en contra de l'expansió que busca la tècnica Alexander: els músculs es tensen tant, que si no s'evita el cos no és eficient, i ens podem fer mal.

És el què passa, per exemple, quan pensem a fer una nota aguda: el cos ho percep com un esforç, i interpreta que ha de fixar la caixa toràctica (manipular i interferir en la respiració) i tancar la laringe per augmentar el to muscular, que en una situació "real" de perill, serveix al cos per fugir, per ser més ràpid, fort, etc., però que no ens és útil per cantar de manera sana.

Una de les coses en què més consciència i esforç he de posar és en la respiració, procés que està completament relacionat amb la resposta d'alarma: jo soc una persona molt tímida, i em suposa un estrès enorme cantar i exposar-me davant altres persones.

Aleshores, aquesta situació es converteix en una situació de perill, envers la qual el cos immediatament reacciona a mode de protecció, tancant-se, tensant-se. Així que em costa controlar la respiració. El meu "mal hàbit", que he d'aprendre a gestionar, és la respiració. Quan canto, poso el focus en ella i això em bloqueja. Respiro per la boca, fent que l'aire es col·loqui al pit; agafó més aire del que necessito, incrementant la tensió muscular; no deixo anar sempre l'aire residual abans d'inhal·lar, interferint en el moviment lliure i automàtic del diafragma, etc.

Una cosa que m'ha agradat molt aprendre que per cert, ens ha set molt útil per treballar els monòlegs amb en Xicu és que, depenent d'on "col·loquis" la respiració, la veu i l'actitud canvia radicalment. Una respiració "de pit", més superior, et col·loca en un estadi de cert nerviosisme, més actiu; en canvi, la respiració diafragmàtica, més profunda, et col·loca en una actitud molt més solemne, serena. És curiós com es pot utilitzar la respiració per interpretar un personatge o un altre.

De la mateixa manera, els registres i els ressonadors també permeten aquest joc: segons quin registre s'utilitza, la veu té un color, un timbre, una "emotivitat" o un caràcter diferent. Com vam veure en una de les últimes sessions amb vídeo, el registre greu (o de pit), desprèn un caràcter de convenciment, de serenitat, de seriositat □ com vam veure amb el discurs de Denzel Washington, i que s'utilitza, per exemple, per fer mítings polítics, als telenotícies, etc. En canvi, el registre agut (de cap) ens serveix per interpretar personatges més infantils, menys seriosos, normalment femenins o feminitzats, com vam veure amb l'exemple de Mira Sorvino.

Els registres i els ressonadors, doncs, juntament amb la respiració, ens permeten escollir el tipus de personatge que volem interpretar. Ens ajuden a caracteritzar i aconseguir la intenció i l'emoció que volem transmetre. És per això que el control d'aquests conceptes ens serveix també, com vam observar, per imitar personatges. A mi, personalment, per exemple, conèixer els tipus de registres, de respiració i de ressonadors, em va facilitar enormement la preparació de la imitació de la Lola Flores: Registre? greu. Ressonador? pit/boca. Respiració? abdominal, molt baixa, i amb un timbre molt airejat.

Pel que fa a les sensacions, i ho resumiré tot en la cançó, el meu procés ha sigut el següent:

El primer dia que vaig cantar-la, venia d'una setmana molt dolenta. No em sentia bé amb la meua veu; de fet, la setmana anterior havia cantat en una actuació i vaig sortir molt enfadada perquè, no sé per quin motiu, no tenia la veu de sempre, em feia mal el coll (que no em passa gairebé mai) i notava que alguna cosa no estava anant bé. Així que el primer cop que vaig cantar At last a classe no em vaig sentir ni escoltar bé. La veu seguia sense ser la meua veu, i no sabia què em passava. Estava preocupada i bloquejada. Al final, i amb el pas dels dies, vaig anar recuperant-la, i vaig arribar a la conclusió que la tensió i els nervis per l'actuació de la setmana anterior havien fet que el meu cos i la meua veu se'n ressentissin. En aquest cas, doncs, es fa evident que l'estat d'ànim i les emocions estan estretament connectades a l'aparell fonador (la psique té una relació directa i indivisible d'acció reacció amb el físic).

El segon dia, per mi, va ser un dels dies més especials de la meua vida, encara que pugui sonar exagerat. No sé com, ni per què, però vaig entrar com en una bombolla mentre cantava que em va fer sentir increïble. Com vaig dir al relat anterior, soc una persona a la qual li costa molt confiar en la seva veu, en ella i en el què fa. I portava dies insegura, de si això era "lo meu", plantejant-me si realment gaudia cantant, interpretant. Pense que va ser una senyal de que sí, una demostració de que potser sí que era capaç de gaudir en un escenari, tant com gaudeixo cantant quan estic sola a casa. Per mi, d'alguna manera, tot i que segur que tècnicament es podien millorar moltes coses com per exemple, la respiració i les dinàmiques, com em vas comentar va significar superar-me a mi mateixa, superar les meves pors i passar-m'ho bé. Se'm posaven els pèls de punta mentre cantava de l'energia que sentia, i això no sé explicar-ho ni sé per què em va passar, però vaig estar infinitament contenta.

L'últim passi, davant tots els companys, tot i que estava menys nerviosa del què em pensava, no va ser el meu millor dia. Em vaig posar tensa abans de cantar i em vaig oblidar de la respiració, del suport, i de moltes altres coses.

Tot i així, ho vaig gaudir molt i penso que l'equivocació també forma part del procés. Que no sempre l'últim passi és el que ha de sortir millor, i que al cap i a la fi, no passa res. L'important és ser conscient de què es pot millorar i treballar-ho a fons. I és precisament això amb què em quedo, sobretot, de la tècnica Alexander, ja que, en essència, és el què planteja: prendre consciència del propi cos i de les sensacions que aquest comunica davant situacions que el bloquegen per poder controlar-lo i que sigui el

més efficient possible.

## Student personal account A.O., 2022

Aquesta mena de diari, és un recull d' anotacions, reflexions i conceptes, els quals he anat experimentant i comprovant al llarg d'aquest primer curs.

Parteix de tres etapes (un o dos mesos de pràctica cadascuna).

Tot és basat en la meva experiència i vivències.

### Primera Etapa: La importància de estar present

Durant aquestes dues primeres setmanes de classes he experimentat diferents sensacions, però tot conclou en una mateixa terminació: l'adaptació i la importància de l'ara.

Fa dies que porto fent un dels exercicis de la tècnica Alexander: estirar-me en una superfície sòlida recolzant part del crani sobre llibres, fent que així un descans "constructiu" i m'he proposat que això acabi sent un hàbit. Havia sentit parlar d'aquesta tècnica en classes teatrals, però en indagar més concretament en aquestes classes i acostumar-nos de fer exercicis d'una manera constant m'ha fet percebre un estat conscient i total del meu cos (cinestèsia).

Sentir l'equilibri i l'harmonia de la cinestèsia ha fet (i estic segura que portarà certa evolució) que desenvolupi una intel·ligència envers l'espai en el qual estic present, el meu propi cos, el moviment, la meva qualitat...

Personalment, pateixo dolor a la zona de les cervicals per una gran tensió acumulada i per no tenir una escolta realista sobre el meu organisme. En dedicar uns 10/15 minuts al dia a estirar-me i observar l'estat de tota la meva unió, m'activa a reflexionar que el meu estat mental i físic són realitats unides que necessiten una de l'altre per funcionar de manera orgànica.

Penso molt en el futur, però no en un futur llunyà sinó pròxim, és a dir, m'és molt difícil estar vigent en el moment actual. El meu cap sobre pensa o analitza el que he de fer o que faré després d'aquell moment que estic vivint. Això ho relaciono amb el concepte que va sortir a classe: la dispersió.

Som una generació que té grans dificultats per estar connectada amb el present (ho percebem tot a través d'una pantalla), o al revés ho vivim amb tanta intensitat el moment actual que tot acaba sent un gran caos.



Reflexiono molt sobre les conclusions que vaig treure aquell dia a classe. El mateix benefici d'estar present en un ara és segons la qualitat atorgada en les nostres accions. Sortir de la nostra zona de confort (nova ciutat, nous estudis, nou entorn...) influeix molt i en certes ocasions fa que la resposta alarma, és a dir, una tensió total del cos s'apodera totalment de mi i no pugui actuar en certa manera conscient. És important, com menciona el mestre Alexander en un dels seus capítols importants del *Uso de Sí Mismo*, la inhibició: deixar temps per evitar que la situació que ens supera o ens genera aquesta angoixa no passi.

La combinació de l'exercici esmentat anteriorment afegint-li un "ahh" de llarga i lenta durada, ajuda a acomodar-nos en un estat de relaxació i calma. A més a més, presto especialment atenció al concepte de gravetat, deixant que aquesta prengui el control i com a conseqüència fa que el meu torç s'allargui i s'eixampli.

El recurs del xiuxiueig emplenat en les exhalacions, m'ajuda a alliberar tensió, especialment l'acumulada en la mandíbula.

Recapitulant, la importància d'estar present es dona quan estàs totalment focalitzat en gaudir-ho prendre consciència del moment actual sense pensar en res més. És quan la vida és més real.

### Segona Etapa: L'ús d'un bon suport

L'element més important per tot artista que vulgui dedicar la seva vida als escenaris o a declamar de manera correcta, és la planta dels seus peus, tot i que avui dia amb els nous coneixements i pràctiques que he assimilat podria dir que la cosa més important seria el suport. La base de tot és tenir un bon suport.

No va ser fins sessions posteriors de parlar del concepte de la gravetat que vaig entendre com això podria relacionar-se amb el suport i control primari. El nostre cos funciona per dos grans contrapesos: el crani i peus. Serà quan l'obtenció d'una bona gestió i estat conscient del nostre organisme, puguin donar-se bons resultats o evolucions en els processos com ara la respiració.

En base la meua experiència, des de ben petita he tingut el mal hàbit de respirar clavicularment fet que em resultava dificultós i molts cops he acabat forçant aquesta acció fent més càrrega cap als músculs que estableixen la laringe. Inhibir aquest fet i reconduir la meua respiració cap a una respiració on es recolza totalment en el diafragma no ha estat (ni està sent fàcil, ja que a vegades tinc sensació d'ofegament perquè noto el procés "més lent", perquè no forço res).

La quantitat d'aire expulsat és major però, a causa de la mobilitat més gran del múscul. Un exercici que m'ha ajudat a veure que controlar els músculs del cinturó abdominal i diafragmàtics, és la col·locació d'un objecte com ara un peluix a sobre de la zona i veure com aquest va pujant i baixant amb l'expulsió de l'aire adequat a la velocitat que a mi més em convé. I sobretot, el gran canvi: els músculs de la laringe no són emplenats en aquesta acció, funcionen d'una manera més relaxada i fluida en el control de la posició i funcionament envers l'aparell fonador. A més a més, donant-li la importància que cobra en aquesta etapa al suport, el fet de començar aquest hàbit des d'una postura guiada cap a l'estat despert del cos, amb bon domini del pes i tensió influirà en la nostra mecànica respiratòria.

Donant pas a la fonació, en llegir el capítol i comentar la tècnica Alexander a classe, vaig adonar-me que en declamar igual que el mestre Alexander tendia a tirar cap endavant la meva mandíbula, sense provocar-me ronquera o quedar-me sense veu però si exigent la màxima capacitat muscular de la laringe i forçant la meva tessitura alguns cops. Em serveix de gran ajuda a veure'm en vídeos o al principi acostumava a fer la tècnica de mirar-se al mirall com ve s'esmenta en el capítol del llibre. Però, al cap i a la fi, es tracta d'un factor que es millora amb la pràctica.

Per donar per finalitzada la síntesi d'aquesta etapa, destaco la sessió dedicada a la piscina perquè vaig veure progrés fora de l'aula. No vull pas dir que en sessions anteriors no hagi notat evolució ni hagi estat conscient, perquè no es tracta d'un resultat immediat. En sortir de la nostra zona de confort com era l'aula, i en trobar-nos en un lloc completament nou amb circumstàncies favorables (com l'aigua) van ser de gran ajuda per aplicar un estat conscient del cos i respiració.

El cos actua realment com un motlle i la postura del "monkey" (personalment) era molt més accessible i es feia d'una manera molt més orgànica. La meva creu durant el curs ha estat la respiració, ja que com he esmentat anteriorment m'ha resultat difícilós canviar aquest hàbit, en la piscina gran vaig anar sense expectatives i va estar un gran èxit personal! La respiració diafragmàtica sortia sola com un reflex (que és com realment funciona) sense forçar res, ni obtenint tensions corporals.

Cada vegada que em considero amb problemes o moments de saturació en la respiració, agafo temps per processar la situació, i respiro de manera profunda de manera que aconseguixo una relaxació total de la musculatura despertant així la meva consciència corporal adherint-me amb un bon suport.

### Tercera Etapa: Canalitzar l'energia

Soc una persona molt nerviosa que necessita estar constantment en moviment, això fa que moltes vegades estigui dispersa o desconnectada amb el moment actual (com parlava en la primera etapa).

En aquesta tercera fase de maduresa, reconec que a vegades el millor que puc fer és parar. Parar i tenir consciència del meu espai, temps i entorn. Moltes vegades reflexionant, m'adono que no freno, no sé si és ja un mecanisme que el tinc interioritzat o per a parar i auto analitzar-me de manera objectiva. Suposo que es tracta d'una barreja d'aquestes dues qüestions.

Tendeixo a "canalitzar" aquesta eufòria i energia en la meua veu. Potser no la manera més correcta. Mai arribo a quedar-me afònica, però si sento que en certa manera el conducte de la laringe acaba patint. Una de les meves motivacions per no "castigar" les cordes vocals ha sigut posar en pràctica els ressonadors vocals, l'experimentació de recolzar la veu en diferents parts ha estat un efecte divertit on en un futur laboral espero posar-los més en pràctica.

Parar atenció en les parts més tenses del meu organisme també ha estat de gran ajuda a l'hora de canalitzar l'energia i frenar o estar més disponible.

La reflexió "final" que destaco d'aquest recull és que tots els aprenentatges i conceptes en certa manera han anat agafats de la mà, o almenys des de la meua perspectiva he sentit que els podia complementar. Insisteixo en el control primari perquè per mi ha estat tot un descobriment tant, laboralment parlant, com personalment. Considero que em queda un llarg camí per regular tota aquesta energia i col·locar-la des d'un bon suport i perfilar-la amb una respiració diafragmàtica no forçada, el meu propòsit es continuar treballant en això tot i que acabi l'assignatura, ja que per la vida en si és un gran reforç. Ens veiem l'any que ve amb noves evolucions i noves experiències.

### **Student personal account A.G. 2022**

Soc una noia de dinou anys i sempre he estat un cul inquiet mai ha parat de fer coses, i, per tant, no he tingut moments per escoltar-me. Des de petita he tingut claríssim que ella m'endinsaria en el món de les arts escèniques, i així va ser, un cop a dins he descobert una Anna totalment nova, una Anna que ha après a escoltar-se a ella mateixa i, doncs, ha entès el que el seu

cos li demanava. D'aquesta forma ha millorat la seva qualitat de vida, així que ha decidit continuar escoltant el feu cos fins a l'últim dia.

Hi va haver una assignatura que el principi se'm va fer una mica estranya, l'assignatura de veu i cant. Jo he cantat des dels vuit anys a l'escola de música del poble, llavors vaig pensar que m'aniria molt bé segur cantat, ja que era una cosa que m'apassionava. Quan vaig arribar ens vam estirar tots a terra i vam fer uns exercicis de relaxació, jo en aquell moment vaig pensar: que és això, no se suposa que veníem a cantar? I amb el llarg dels dies vaig comprendre que aquella assignatura no era només cantar, la classe es deia Tècniques d'interpretació de la veu i el cant, per tant, consistia a tractar la veu en tot moment no únicament cantat.

Llavors va arribar un dia que els van fer llegir un llibre: El uso de sí mismo de F. Matthias Alexander. Quan el vaig començar a llegir em va costar, però un cop comentat a classe vaig entendre que era un procés que consistia a millorar el teu procés personalment. Vaig trobar que era un forma molt interessant, ja que t'ajudaria no només vocalment a l'hora de parlar o cantar sinó que també el podria aplicar al cos i que això em beneficiaria en totes les accions que fes durant el dia a dia, així que vaig decidir aplicar el mètode alexander.

Aquesta tècnica ens dirigeix cap a la millora mitjançant l'observació del nostre cos, la postura i la qualitat dels nostres moviments. Ens ajuda a eliminar els mals hàbits que el nostre cos ha establert de forma inconscient i això ha provocat una càrrega.

Em vaig centrar especialment en el primer par: l'observació, com he dit anteriorment, jo soc un cul inquiet i mai m'he parat a pensar dos minuts i observar com estava, llavors vaig pensar que era un pas en el qual calia dedicar-li molt de temps. Així que vaig decidir posar-me mans a l'obra.

En un principi em costava veure que estava fent malament, ja que el que veia en mi eren coses que porta fer durant molt de temps, llavors el meu sistema ja s'havia acostumat a veure aquestes coses com a "normal" quan realment no ho eren. El primer que vaig veure és que quan estic en una posició còmoda tendixo a tirar la part superior de l'esquena endavant i, per tant, les espatlla també.

Per poder rectificar la posició de l'esquena el que faig és anar-hi pensar en cada cosa que faig, i m'he adonat que quan he d'interpretar un personatge no em poso mai així perquè el meu cos ja ha entès que aquesta forma del cos en què estava acostumat no és la correcta i, per tant, quan he de

crear de nou ja no la utilitza i a poc a poc estic veient com en moments del meu dia a dia també ho està canviant, el fet seure'm a una cadira m'ha ajudat molt, ja que noto el suport del respall i el cos entén quina és la posició correcta. D'aquesta forma també he après a seure amb l'esquena recta i que el cos es relaxi perquè he aconseguit eliminar tensions deixant tot el pes a terra.

Alexander deia que a la que detectéssim un altre problema mai ens podíem oblidar del que ja se suposa que havíem "solucionat". Així que encara pensava en la meua esquena recta, i a més a més em vaig observar a profunditat de nou i vaig veure que tinc l'espatlla dreta més elevada que l'esquerra, això he anat pensar en què podria ser i he arribat a la conclusió que segurament era de la posició d'escriure que porto utilitzant tots aquests anys.

Per millorar en aquest aspecte m'ha anat molt bé la tècnica del Monkey, perquè m'ha ajudat a destensar moltes parts del cos, i quan aplico aquest mètode a part d'alliberar tot el cos em centro moltíssim en l'espatlla dreta, ja que he detectat que és la part del cos on tinc més tensió, encara no m'ha desaparegut del tot, continuo tenint l'espatlla elevada, però si segueixo amb aquest procés, crec que aconseguiré que es relaxi igual que les altres parts del cos.

És una tècnica que m'ha encantat perquè a part de millorar en el meu cos he tingut en reton a la infància, ja que jo feia hip-hop i hi ha passos que utilitzem aquest mètode com a base i mai me n'havia adonat conta, i crec que moltíssima gent que balla aquest estil de dansa no ho sap i és una tècnica que ens pot ajudar moltíssim a deixar anar el cos i preparar-lo pel hip-hop.

Encara estic bastant situada en aquest punt d'observació i anant intentant corregir totes les parts que vegi que no estan al 100% fins que arribi un moment que no tingui més tensions de les necessàries en el meu cos.

Cap a mitjans de classe recordo a l'Agnès dient-nos que quan cantéssim havíem de deixar que l'aire entres sol. Em va semblar una cosa molt estanya, ja que a mi sempre m'havien dit: has d'agafar molt d'aire, t'has d'imaginar que tens dues bombones d'oxigen a darrere l'esquena i les has d'omplir totes, d'aquesta manera tindràs aire suficient per a poder aguantar totes les frases. I així ho havia fet jo sempre, però ara m'havien dit una nova tècnica, el principi vaig pensar, això no té cap mena de sentit, si no agafo aire no puc acabar les frases, però llavors la professora va dir una cosa que crec que recordaré sempre, perquè allà vaig entendre que no tenia cap mena de sentit continuar agafant tant d'aire quan cantava, va dir: agafar aire no és necessari, l'aire entra sol.

Nosaltres estem respirant sempre i de forma involuntària, si fem això quan parlem, dormim, mengem? Per què no ho podem fer ara? I des d'aquell moment la meua manera de pensar a l'hora de cantar va canviar per complet, no tenia cap sentit agafar tant d'aire si realment ens entra de manera involuntària quan el cos ho necessita.

Això m'ha fet venir ganes de tornar a fer cant de nou i he buscat on podia cantar practicant aquesta tècnica, ja que ara ja hem acabat les classes de cant i sento que és un aspecte en què puc millorar molt més i tenir una persona que m'ajudi en el procés serà molt més fàcil, perquè sempre és bo rebre diferents consells.

Per poder entendre tot aquest procés de la respiració el primer que vam fer va ser estudiar-lo, en un principi vaig pensar: sembla una classe de biologia com les que fèiem a l'ESO, no entenc que té a veure això amb les arts escèniques, però m'ha fet veure que el cos és l'instrument que tenim els artistes i que l'hem de cuidar tal com es mereix i per poder fer això necessitem entendre com funciona i tot el seu procés. Realment en aquestes classes m'he adonat de la complexitat del nostre cos.

Deixant a part el meu procés personal el fet de cantar cançons que són d'altres cultures que cap de nosaltres coneixia, ens ha unificat moltíssim com a grup, era un moment en què tothom es deixava anar, haguéssis fet classes de cant prèvies o no, i gent que no havia cantat mai de la vida que poblament amb alguna altra cançó no s'hauria atrevit ni a cantar-la perquè s'hauria sentit incòmode, amb aquest tipus de cançons no ha passat, ja que és un estil de música que molts de nosaltres no estem acostumats a cantar i han estat moments molt bonics i m'emporto records molt bons d'aquestes cançons.

De fet recordo que la primera de totes va ser la de Rade, la vam anar a cantar a fora perquè projectéssim la veu i vaig arribar a casa super contenta amb la cançó en bucle i les meves amigues del poble al cap d'uns dies em van preguntar que com havia anat l'inici de la universitat i els hi vaig explicar tot i els hi vaig fer cantar la cançó i totes van dir que fantàstic poder anar a la universitat i poder cantar cançons així mentre apreneu i s'unifica el grup. Tenim una gran sort de ser tots aquí.

Com a reflexió final de la classe és que m'he adonat que ara sempre anem amb presses a tot arreu i no ens fixem que és el que realment estem fent malament, ho solucionem tot amb metges o pastilles. Per exemple, a mi em va anys que em fa mal l'esquena i havia anat al fisioterapeuta a què em fessin massatges per eliminar tot això i m'anava bé, però al cap d'uns dies em tornava a fer mal,

vaig anar al traumatòleg també, però el mateix. Ara he entès que el nostre cos funciona bé i que moltes vegades quan alguna cosa ens fa mal en poder canviar nosaltres mateixos millorant els nostres estils de vida, només cal observar-nos, detectar el problema i mirar com el podem solucionar, aplicar-lo fins que aquest mètode que ens ha funcionat es converteixi en el nostre estil de vida.

## Student personal account A.M. 2022

Quan vaig començar l'assignatura de veu i cant no m'imaginava que tractéssim el tema de la veu de la forma en què l'hem gestionat, simplement pensava que cantaríem i ja està, però no va ser així. Vam tractar el nostre cos, vam treballar la respiració...

El primer que vaig aprendre o que se'm va quedar gravat al cap va ser la importància que té la teva posició corporal respecte a la veu, però ja no només a l'hora de cantar, sinó també a l'hora de parlar. El teu cos ha d'estar en una bona posició, ja que si no no podràs treballar d'una manera correcta i no podràs donar el teu cent per cent. En el meu cas el que em va passar va ser per exemple que quan cantava tendia a tirar el cap amunt i una mica endarrere sense jo donar-me'n compte i això feia que no pogués cantar bé i fer-me mal a l'hora d'intentar arribar a una nota aguda.

Quan em vaig adonar del problema, vaig procedir a utilitzar la Tècnica Alexander, per així analitzar i intentar solucionar el meu problema. A partir d'aquí vaig mirar el que em passava i vaig intentar corregir-ho, donant-me temps, observant-me i analitzant-me lentament i sense pressa i treballant des de l'error. El que em va ajudar molt va ser llegir-me el capítol del Uso de sí mismo, per així fer-me una idea de com treballar i intentar seguir els passos per ficar solució al meu problema.

Un altre exercici que em va ajudar molt a l'hora de projectar la veu va ser el Gaga Dance, ja que crec que va ser un dels exercicis que més vaig poder notar el suport del terra. Amb el Gaga Dance vaig poder prendre consciència corporal i vaig poder retocar certes coses i intentar millorar-les a partir del plaer. A part de tot això trobo que és una molt bona manera per escalfar i despertar el teu cos, per sentir-te més segura durant la classe...

Ets conscient de tots els moviments del teu cos.

Seguint amb el tema del suport del terra i ser conscients del nostre cos, també vaig notar que al començament de classe quan ens ficàvem en posició supina i semi supina, em va ajudar molt a donar-li la importància que es mereix el suport del terra i que sense un bon suport la cosa no pot avançar.



Puc dir que la meva tècnica vocal ha anat en augment, és a dir, ha anat a millor, i això és gràcies a exercicis com el del so de la vaca enfadada, fer el so de Miauuu!, les sirenes... Aquests exercicis m'han ajudat a, principalment, escalfar la meua veu abans de "cantar", ja que arribes a diferents registres, a tenir una millor projecció de la meua veu, en el sentit que la veu ha d'estar en expansió no s'ha de quedar petita ( i per això també cal una bona posició corporal). Però al que m'ha ajudat sobretot i personalment he notat una millora, és en el tema de la respiració.

Al principi de curs no podia arribar ni a la meitat en el moment de fer les sirenes, però a mesura que les he anat fent i he anat practicant a partir de l'error, avui en dia sí que arribo al més greu i al més agut. Penso que és saber gestionar i racionar la teua respiració/aire i deixar que entri sense haver de forçar-ho.

Un altre punt a parlar és quan vam anar a la piscina. Quan estàvem a classe i fèiem els exercicis que finalment faríem a la piscina, com per exemple, el de fer veure que arrastràvem aigua d'un costat a l'altre mentre fèiem la "a" xiuxiuejada, notava que no els estava fent bé, ja que notava cap resultat, no entenia per què els fèiem, ja que no pensava que fossin necessaris. Però quan vam anar a la piscina i vam fer l'exercici vaig entendre perquè el fèiem. Anar a la piscina em va ajudar a posar a la pràctica, ha entendre i ha experimentar algunes de les coses que havíem fet durant les hores de classe.

També penso que em va ajudar en el tema de la respiració, ja que quan estàvem a la piscina gran de manera individual teníem que anar nedant, controlant, aguantant i gestionant la nostra respiració, això em va servir d'ajuda per quan canto saber gestionar el meu aire i treure'l en el moment adequat.

Per tancar l'apartat dels exercicis solament dir que quan vam sortir a fora de la universitat a caminar a càmera lenta però escoltàvem i veíem els cotxes i les persones en una velocitat estàndard, penso que vaig entendre una mica millor el que volia dir donar-se temps i anar pas a pas. Anant amb càmera lenta te n'adones de tots els simples moviments que fa el teu cos, ni que siguin minúsculs.

En resum, penso que l'assignatura de veu i cant per mi ha estat una cursa. Vaig començar des de la sortida, ja que mai havia fet classes de cant ni m'havia ficat a

valorar i treballar la meua veu ni havia sortit mai davant de ningú a cantar, això em va fer que al començament em sentís incòmoda en el moment de cantar o simplement taral·lejar. Quan vam començar els exercicis, com el Gaga Dance, tot el tema de la supina i la semi supina... jo no vaig entendre res, ho feia, però jo no veia un resultat, no em sentia realitzada i em sentia bastant perduda.

Fins que va arribar un dia que vam tenir que taral·lejar la cançó que volíem cantar a cappella, en aquell precís moment vaig veure que la postura corporal era important, que la meua respiració era important, que tenir un bon suport del terra era important, en resum tot el que havíem fet a classe era necessari per quant cantàvem.

A partir d'aquell dia vaig començar a intentar connectar amb tots els exercicis, ja que vaig entendre que eren necessaris. Vaig començar a notar una millora en mi a mesura que anaven avançant les classes, notava més "potencial" i evidentment una millora en la meua tècnica vocal, però sobretot a mesura que passaven les classes vaig començar a agafar més confiança en mi mateixa, vaig aprendre a acceptar que estava aprenent a cantar, que em podria equivocar, ja que soc humana, i que si ho feia, havia de treballar des de l'error, donant-me temps i analitzar-me sense cap mena de pressa.

Per concloure l'anàlisi del meu procés personal dins les classes de veu i cant, simplement dir que acabar aquest curs no és acabar la cursa, encara estic aprenent, coneixent-me a mi i al meu cos, intentar descobrir que se'm donar millor i que pitjor i que sol estic al principi d'un llarg aprenentatge on estic segura que m'enriquiran i que algun dia podré acabar aquesta "cursa" diària.

## Student personal account B.A. 2022

Quan vaig arribar a la universitat, pensava que en les classes de cant aprendríem tècniques de cant, diferents cançons, i coses d'aquest estil, però la primera lliçó que he après, és que per a cantar l'únic important no és la veu i les cordes vocals, sinó que cantar implica tot el teu cos. A partir d'aquesta lliçó és quan comença el meu procés d'aprenentatge.

Tot comença a poc a poc amb l'aprenentatge de com és el nostre cos, com està, perquè està així i quins són els meus límits. Un fet molt important que he après, és que per aprendre, has d'experimentar i viure-ho, és a dir portar-ho a la pràctica, i aquesta experimentació no comença ja al màxim, ja que el teu cos necessita escalfar o despertar-se per a poder tenir un rendiment òptim.

He après diferents exercicis per escalfar i personalment he notat que cal escalfar una mica tot, com ara: La veu, fer algun exercici en què passis la teva veu per totes les notes, exercicis on el teu cos es desperti i es fiqui en disposició, i sobretot ser conscients de la respiració, del nostre cos, del temps i l'espai. En el procés de l'aprenentatge de l'escalfament, he après un dels factors més crucials de cantar, el contacte amb el terra i deixar tot el pes.

Gràcies a la supina i la semi supina, he explorat la sensació realment de deixar el meu pes 100% a terra i inclús en moments, sentir-me part del terra, de forma que el cos reposa totalment en el sòl. Gràcies a aquesta connexió amb el terra, avui en dia quan canto, sento que una part molt important és connectar-me amb el terra, ja que em fa sentir amb una bona base, com que tot el meu pes, el terra l'aguanta i llavors noto com el meu cos es relaxa i com la meua veu té més impuls per ser expulsat, tinc la sensació que es regula l'esforç del cos.

Seguidament en relació amb el pes, també vaig descobrir, dins d'un tema quotidià, un tema que un dona per lògic, és a dir la gravetat, doncs vaig donar-li un moment per realment ser conscient d'aquest fet i de la seva efectivitat. Em va sorprendre molt, donant-li la importància i l'atenció que realment té i necessita, veus com realment el teu cos i el teu entorn es basa i se subjecta en aquest fet que donem per sabut.

Per finalitzar les idees i coneixements primaris/bàsics per ser conscients del nostre cos, anomeno la importància de donar-se temps. Personalment, he experimentat com tant jo

com el meu entorn, anem a mil per hora i que no som conscients que ens està passant realment, com està el nostre cos, etc. Gràcies a parar i donar-me temps, he après molt sobre el meu cos, sobre com reacciona segons quines parts del meu cos quan parlo, canto, o simplement respiro.

Per exemple: Quan estic a punt de cantar acostumo a ficar-me molt nerviosa i clar per pressió del públic o del moment, molts cops tenim por a parar i comencem a accionar ja al màxim i sense pausa, i m'he n'he adonat que quan estic nerviosa o em trobo en aquest tipus de situacions davant d'una cançó o actuació, el que realment em va molt bé, és parar, donar-me el temps, per a ser conscient de com estic respirant, de com està col·locat el meu cos i sobretot de si el meu cos està connectada amb el terra. Tots aquests fets necessiten el seu temps i no hem de tenir por de fer pausa i ser conscients de com estem.

A mesura que la meva idea sobre cantar canviava totalment, un cop agafades les idees bàsiques, em van començar a explicar més detalladament els funcionaments, els sistemes i la maquinària del nostre cos amb l'objectiu de conèixer-nos amb més profunditat i per a saber donar-li el màxim profit a la nostra eina de treball, que és el meu cos. Per començar, ens han explicat la percepció sensorial, en aquest apartat he après diferents modalitats i funcionaments de les meves cordes vocals, que em sonaven, però que no sabia que funcionaven així, com ara: La constricció, la retracció, etc.

Una curiositat que he notat durant les classes de cant, és que cada vegada que aprenia alguna cosa, durant els pròxims dies em passava al meu dia a dia atenta al que havia après a la classe. En aquest cas, per exemple la retracció, que quan badalles s'obren les cordes vocals, doncs jo em passava tot el dia mirant a la gent si feia retracció, si estava neutre o contracció.

Sincerament, a mesura que avançaven les classes sí que aprenia moltes coses sobre el meu cos, però alhora cada cop agafa més habilitat per relacionar els coneixements i coses que havíem fet a classe, amb el meu dia a dia. Seguidament en les classes les quals tractaven el control primari, els registres i la intel·ligència quínestètica, les meves sensacions, van ser les següents: Respecte als registres, és un tema que jo evidentment algun cop havia escoltat, quan ho havia dit alguna cantant o alguna cosa de música, però mai havia prestat la suficient atenció per a entendre-ho i aprendre-ho, és per això que quan ho vaig sentir em va fer molta il·lusió aprendre a fer això dels registres.

Un exercici que realment em va servir super bé, va ser quan vaig intentar imitar a la cantant Sia, i vaig fer un falset que em vaig sentir super orgullosa i contenta d'haver-ho intentat i mitjanament haver-ho aconseguit. Va ser una experiència super confortant i a part és una imatge que se m'ha quedat gravada i gràcies a això ara en cançons que potser no m'atreuria, doncs ara m'hi llenço a intentar-ho. Respecte al control primari i la intel·ligència quines-tètica vaig interioritzar molt el concepte de què un cos per a funcionar necessita ser un equip amb tot el cos i es necessiten entre ells, també que si realment coneixem bé aquesta connexió entre si, tenim més capacitat per fer més i millor.

Finalment, a les darreres classes hem parlat sobre el sistema muscular i l'esquelet, ja que és important saber com es componen, on es localitzen i perquè gràcies a ells podem tenir la capacitat de cantar, ballar o simplement respirar. Amb aquestes explicacions, una anècdota que a mi em fa molta gràcia és que al meu poble vaig començar a mirar les formes dels esquelets de les persones i com això els comportava a caminar, vaig observar com una persona que està tot el dia amb un mal hàbit acostuma a tenir una esquena més geperuda.

Seguidament amb relació la musculatura, em va agradar molt veure com els pulmons i la composició òssia del seu entorn tenen la capacitat d'elasticitat i de resistència perquè nosaltres fiquem tant aire i que els moguem per a poder expulsar un soroll. En aquest diari, un tema importantíssim, i que per a res podria faltar-hi, és, la respiració. Em sorprèn com un fet tan simple i tan quotidià, a través de les classes de cant, ha pogut canviar tant la meva perspectiva davant aquesta acció.

No cal dir que sobre la respiració he après moltíssimes coses i trobo que és una de les coses més importants que he après per a poder cantar correctament. Els fets que més se m'han quedat gravats al cap són aquests: El fet que per a 'començar' a respirar, no has de fer que t'entri l'aire, sinó que has de deixar que l'aire surti sol i que seguidament sense esforç entri, ja que forçar el fet que entri l'aire és incorrecte.

També el fet que tenim dues formes de respirar, respiració de panxa i de pit. Això d'ençà que m'ho van ensenyar, ara en totes les cançons que canto miro la respiració que utilitzo i si ho faig correctament. I per últim, relacionat amb donar-se temps, quan jo estic molt nerviosa doncs la meva respiració nerviosa augmenta i respiro de forma anormal a causa dels nervis i clar, això abans em costava molt de controlar i em quedava bloquejada en aquest estat de mala respiració, però ara gràcies al fet que sé que m'he de donar el temps i que també sé com calmar la

meva respiració i tornar a respirar correctament, doncs ara ja controlo molt més les situacions de nerviosisme abans de cantar una cançó.

Fora de les classes de cant, al meu dia a dia quan mirava concerts de cantants o vídeos de famosos cantant, em fixava en com cada cantant respira diferent i també com gestionaven l'aire i quan agafaven l'aire per a respirar, em semblava molt interessant i és una cosa que abans la passava per sobre i no ho notava.

A través d'aquest any de feina i aprenentatge en aquesta assignatura, no només he après coneixements, com funciona el meu cos, trucs per a cantar millor i altres, sinó que també a l'hora de treballar i fixar-me en el meu entorn relacionant-lo amb les classes, m'he n'he adonat sobre coses de mi mateixa i sobre la meva feina com a actriu i persona.

Seguidament, compartiré algunes de les idees i sentiments que he apuntat en una llibreta, a mesura que anaven passant els mesos:

- Quien no lo intenta no se equivoca, hay que arriesgar porque puedes ganar.
- Hemos venido a aprender, probarnos para hacernos más fuertes, hay que tumbar fronteras.
- Para poder ser realista tenemos que conocer lo que vamos a hacer y por eso investigamos nuestro cuerpo.
- En las clases nos dan teoría, pero hay que ponerlo en práctica y eso cuesta.
- Hay que acostumbrarse a los nervios, para eso hay que practicar más.
- Hay que quitarse la vergüenza, sino no se avanza.
- Siéntete seguro de lo que haces y a la gente le llegará lo que estás sintiendo, haz las cosas con confianza y dedicación.
- El aprendizaje es sabio por el simple hecho de que te estás construyendo a ti mismo, y esa es el arma más poderosa.
- Créetelo, eres capaz de hacer cosas muy grandes, no te fijes en los demás, sé libre y el resto no importa.

En conclusió després d'haver viscut aquest procés d'aprenentatge amb les classes de cant, em sento molt més preparada, conec més el meu cos i em sento amb més capacitat d'acceptar reptes de cant on abans per por de no sentir-me preparada, no els acceptaria.

Ara sé que per cantar he d'anar amb confiança, si utilitzo la respiració i la posició corporal correcta, podré arribar a la nota o registre que més em costi. Sobretot, escalfar prèviament tant el meu cos com la veu, donar-me temps, deixar tot el meu pes a terra, ser conscient de com està el meu cos, arreglar el que cregui que no estigui bé, destensar-me i omplir amb la mirada i la veu tot l'espai, i això conjuntament amb energia i ganes aconseguiré cantar super bé la cançó que em proposi. Com a procés personal em sento molt contenta amb el canvi mental que he fet i com realment he après coses que trobo molt necessàries, sento que m'ha ajudat moltíssim.

## Student personal account E.R. 2022

En començar les classes jo no havia estudiat ni practicat mai exercicis de reeducació postural ni tècniques per la interpretació de la veu i el cant. Vaig cursar uns anys de comèdia musical en els que vam treballar la veu, però no em va ajudar a res, ja que no tenia una bona base ni tampoc vam aprofundir molt en treballar-ho. Partia de zero i les primeres classes no acabava de saber si realitzava bé els exercicis, no entenia quin era l'objectiu d'aquests ni sabia quines sensacions havia de notar durant la seva realització. A poc a poc vaig començar a notar i aconseguir assolir aquests propòsits i notava la sensació que es produïa en fer-ho. Vaig començar a aplicar aquests hàbits en la meua vida diària.

Un dels hàbits que més em va ajudar va ser el de mirar-me al mirall per veure quina postura agafava a l'hora de cantar, interpretar... Sempre he tingut la sensació que alhora de sortir a l'escenari la meua postura variava pels nervis... i gràcies a això veig veure que només era una sensació provocada per la meua inseguretats d'interpretar davant la gent. Després d'això, vaig començar a practicar els exercicis de suport postural per aconseguir deixar el pes a terra de manera que el meu cos es mantingués en una posició activa en repòs i gràcies a això i als exercicis de classe ho vaig anar millorant.

Jo tinc una desviació en la columna i una de les coses que em va dir el metge a la penúltima visita que vaig anar va ser que havia de millorar la postura perquè mantenia la corba lumbar massa recta, això era degut al fet que no deixava el pes de les meves espatlles sobre el tors, inclinava les espatlles endavant i mantenia la corba lumbar massa recta perquè la corba dorsal arrossegava la lumbar cap enrere.

Gràcies als exercicis realitzats a classe vaig obtenir una millor postura deguda a un millor suport i a l'última visita del metge em va dir que havia millorat molt respecte a l'última visita. Tots aquests exercicis junt amb la part teòrica de l'assignatura m'han ajudat a tindre molta consciència del meu cos, ja que ajuntant les sensacions físiques produïdes sobre el nostre cos en els exercicis amb la part teòrica, em va fer comprendre el perquè d'aquestes sensacions i les connexions de les parts del nostre cos per al suport postural.

En el primer trimestre també vaig començar a trobar la manera de treure més volum, era un dels meus grans problemes. Igual com vaig fer amb la postura, la correcció constant d'aquests errors va fer que a poc a poc anés acostumant-me a fer les coses de la manera correcta o com a mínim de millor manera. Durant les classes en què ja començava a ser conscient del meu problema, inhibia el meu to de veu habitual i dirigia un to amb més volum. Actualment, acostumo a projectar millor la veu, ho he notat,



ja que fa bastant de temps que no em demanes que pugi el to de veu quan comento alguna cosa a classe... A més, sempre que vaig a parlar, inconscientment penso que he de treure més volum i ho faig directament.

Això em va ajudar molt en la presentació de la cançó a capella. Vaig treure volum i a més vaig aconseguir connectar amb la cançó i deixar de banda els aspectes estètics (tempo, harmonia...) als que normalment em trobo molt lligat. A vegades soc molt autocrític i acostumo a posar per sobre que una cançó soni bé a donar-li la importància que es mereix el que estic dient en cantar-la. Per això també acostumava a cantar en un to baix, perquè tenia la idea en el meu cap que com més fluixet i més suau cantés, més bé sonava. I realment no era així, perquè l'únic que feia era no transmetre tot el que podria al públic. La cançó a capella va ser un gran punt d'inflexió en mi. Vaig sentir el que cantava, vaig connectar com no ho havia fet mai amb una cançó, vaig treure volum que era un dels problemes que arrossegava durant tot el primer trimestre del curs i vaig agafar més valentia i trencar amb inseguretats (com representar una cançó d'un estil que no acostumo a cantar).

El ball en un principi em va costar d'entendre quins eren els objectius a assolir de l'activitat i posant-ho en practica vaig veure-ho amb molta més claredat. Jo pensava que al ball et referies com un element estètic i visualment bonic i realment el que es buscava no era allò. Un cop ho vaig entendre vaig començar a treballar amb el grup i a l'interpretar-ho davant la classe em vaig sentir còmode, tot i que em va faltar treure més volum. Tot i això, vaig sentir com el moviment corporal impulsava la veu i les connexions que trobàvem entre ells.

En aquest segon trimestre un dels grans canvis que he notat ha estat en la comoditat de cantar individualment les cançons que ens ensenyes a classe. He aconseguit aconseguir la comoditat i projectar la veu millor que en les primeres cançons i sobretot he après a connectar progressivament amb el sentiment de la cançó (em va ajudar molt la manera en què vam cantar les cançons, la disposició en l'espai i anar-nos passant el torn, es va crear un ambient molt bo). Això és una mostra de què a poc a poc vaig evolucionant, eliminant inseguretats. Deixo de pensar el que faig i em deixo portar per la cançó, que és un dels altres grans problemes que duia a principi de curs i amb el que actualment encara lluito (racionalitzar i pensar moltes vegades el que he de fer, ja sigui en improvisacions, en cant...)

Sense cap mena de dubte el que més m'ha marcat ha estat la conscienciació de les tensions que acumulem a les nostres parts del cos. Sempre he acostumat a acumular molta tensió a les espatlles, l'esquena i en la zona lumbar i últimament he notat que sempre que tenso aquestes zones o acumulo molta tensió de dies anteriors i necessito fer exercicis per destensionar-ho, inconscientment començo a preguntar-me com està el meu cos i on estic acumulant tensió, identifico quines són les zones on

acumulo més tensió i amb els exercicis de classe (deixar el pes a terra en supina/semi supina de totes les parts del cos...) junt amb altres exercicis que faig pel meu compte aconseguixo solucionar-ho i ja no se'm contractura tant la zona de les espatlles i la zona lumbar com acostumava a passar-me. En aquestes situacions he inhibit la meua postura corporal actual (que em feia sentir encara més tensió) i dirigir el meu cos per obtenir un bon suport postural. Això ho he notat sobretot en algunes classes teòriques on estem asseguts molta estona. Inconscientment, començo a pensar en com està la meua esquena, espatlles, coll... i sento tota la tensió acumulada. El que faig és assegurar-me a la punta de la cadira per obtenir un bon suport i reduir la tensió, ja que eliminar-la del tot en aquests casos és impossible.

Un altre fet que m'ha marcat molt ha estat, la conscienciació de la influència de la meua ment sobre la percepció de la meua postura corporal. Ha fet que em qüestionari constantment la posició del meu cos, i ho comprovi (sempre que m'hagi estat possible) per veure si realment la meua percepció era certa o errònia. Això està fent que a poc a poc vagi desenvolupant la meua intel·ligència quinestèsica, ja que amb el temps elimino aquestes percepcions habituals (pràcticament sempre errònies) i les meues noves percepcions estan fonamentades en imatges certes i comprovades, no imaginades.

L'experiència de la piscina em va ajudar a experimentar sensacions d'exercicis de classe dins l'aigua, el que em va aclarir moltes coses. A més, una de les coses que més em va impactar va ser aconseguir nedar enrere sense enfonsar-me, perquè he nadat sempre i mai ho havia aconseguit tan bé com aquell dia. Vaig sentir com el meu coll es relaxava i com això feia que el meu cos s'estabilitzés, a diferència de com ho feia normalment (tensava el coll, no podia moure ni les espatlles ni els braços correctament i a més no deixava el cap mirar amunt, sempre intentava mirar-me els peus). Aquell moment va ser una mostra de com una mala intuïció sobre un exercici com la que jo tenia (pensava que si relaxava el coll i les espatlles m'enfonsaria) pot ser totalment el contrari. Vaig notar molt clarament la sensació del meu coll relaxat.

La part teòrica que tracta els ressonadors i els exercicis que vam realitzar a classe em van ajudar molt a veure com afecta en el sos i la projecció de la veu utilitzar un ressonador o un altre i com em pot ajudar això en la interpretació d'un personatge. El dia que vam fer l'exercici en parelles dels ressonadors (on un membre de la parella havia d'indicar a l'altre membre de la parella quin ressonador emprar i quina potència posar en la veu) vaig fer el monòleg que estàvem practicant a la classe de l'Alberto, un monòleg de Hamlet al que no acabava de trobar-li la interpretació adequada.

Fent l'exercici vaig veure com afectava en el text la utilització d'un ressonador o un altre i vaig adonar-me que sempre acostumava a interpretar amb el ressonador i amb la potència de veu que faig servir en la meua vida quotidiana i que no m'ajudava gens. A la classe de l'Alberto vaig provar de fer canvis

d'intensitat i a fer ús d'altres ressonadors i em va ajudar molt. Ara en rebre un personatge a interpretar pensar en quin tipus de veu em convindria per poder interpretar-lo és una de les coses principals que penso.

En la presentació del conte ho vaig posar en pràctica i em va agradar molt interpretar diferents veus a la vegada per trobar les diferències, a més ara puc saber quin tipus de ve utilitzen els intèrprets depenent del personatge i experimentar amb aquestes veus per possibles interpretacions futures.

En la cançó m'he adonat que he aconseguit prendre'm el temps just de preparació i adaptació en l'espai i en l'entorn abans de començar a presentar una performance, com pot ser aquesta o pot ser qualsevol altra posada en escena a presentar. El que he trobat ha estat que al cantar una cançó presentada davant d'un públic m'he cohibit massa i no he expressat tot el que podria. Ara he de millorar això descobrint la manera de connectar amb el públic i deixar-me portar en aquests tipus de situacions.

En resum les classes de veu i cant m'han aportat una visió que no tenia sobre el meu cos i sobre el meu aparell fonador i m'han fet acostumar a una sèrie d'hàbits que conservaré per sempre amb els que a poc a poc vaig millorant, treballant bé totes les parts del meu cos.

## Student personal account P.M. 2022

A l'inici d'aquest curs no pensava que les classes de l'assignatura de Tècniques d'interpretació de la veu i el cant serien com han sigut, fet que resumeix part de l'aprenentatge que he dut a terme al llarg d'aquestes, ja que a grans trets podria dir que s'ha basat en la reeducació i l'aprenentatge de coneixements que havia adquirit anteriorment de manera errònia.

Abans d'assistir a aquestes classes, no m'havia informat mai amb precisió i consciència de la meua anatomia, mai m'havia parat a reflexionar sobre el funcionament d'aquesta i si tenia o no mals hàbits. Vam començar a fer un tastet de la Tècnica Alexander, i poc a poc vaig anar prenent consciència de que arrel d'acumular estrès i tensions, vaig desenvolupar sensacions, gestos i postures no gaire adients que tenia implementades en la quotidianitat i que, per tant, havia viciat. Va ser a partir d'aquí quan em vaig adonar que havia de dur a terme un canvi de conducta, començant per la postura, ja que sempre he acostumat a anar amb l'esquena encorbada, invertint sobretot la corba cervical, és a dir, al revés de com seria la seva forma natural, fet que és un error.

Poc a poc he anat intentant corregir aquesta incorrecció, però és difícil ja que el meu cos s'hi ha acostumat i ho faig de manera inconscient, però amb temps es pot aconseguir. Podríem afirmar que aquesta tècnica es centra en eliminar hàbits per permetre'ns estar lliures, flexibles i mantenir-nos disponibles pel canvi, i penso que és de gran importància no només per la nostra professió a nivell interpretatiu, sinó que també per a qualsevol persona amb el respectiu tipus de treball o activitat que realitzi.

M'he anat adonant de la concepció tan errònia que tenim respecte el nostre cos, és a dir, donem per fets molts dels funcionaments que aquest té, i com esdevenen certes accions, però treballant-les veus que ens equivoquem, i que definitivament tenim una mala percepció de com aquest funciona. Amb el cas de la respiració, per mi va ser un xoc descobrir el seu veritable mecanisme, ja que a moltes classes de cant posteriors a la universitat, potser per una comprensió errònia per part meua o també podria ser per una mala explicació de la persona ensenyant, tenia entès que per una òptima execució del cant, per aguantar més temps amb l'aire dins els pulmons i fer notes més duradores, havíem d'aconseguir "omplir" la panxa d'aire, acció coneguda per mi com a respiració diafragmàtica.

Personalment vaig emprar aquest tipus de respiració repetides vegades per actuar, i mai havia fet la reflexió de que potser no m'estava sent del tot útil i probablement un canvi en aquesta tècnica milloraria la meua manera d'interpretar. Va ser a una de les classes d'aquesta assignatura quan vam aprendre que el que hem de fer per realitzar una actuació de manera òptima és deixar entrar l'aire, ja que aquest, al ser un gas, omple els espais buits, i no cal que siguem nosaltres de manera conscient que "l'agafem", simplement l'hem de deixar entrar, i posteriorment controlar la manera en la qual el deixem anar, fent ús correcte del diafragma, el qual funciona millor amb menys aire, ja que així està menys tens. Fent això vaig experimentar una notable millora en la meua capacitat pulmonar, però tot i això, a vegades encara em segueix costant desinhibir-me dels meus antics mals hàbits.

Seguint amb el tema de la respiració, quan tenia 15 anys em vaig fer una fractura nasal la qual no em permet respirar del tot bé pel nas, és a dir, no m'entra tot l'aire que podria entrar, i he de fer un sobreesforç si vull fer inspiracions profundes. D'això me'n vaig adonar fa poc arrel de estar parant-me a pensar sobre la manera en la qual respirava a diferents moments del dia, i vaig percebre que acostumo a respirar únicament per la boca, el qual és un error. He intentat corregir aquest fet però és cert que si no ho penso, de manera conscient només respiro per la boca. Quan hi penso, per exemple quan he de ballar o actuar i intento mantenir una millor respiració, m'he adonat que adquireixo més resistència, aguanto més estona fent esforç físic, tinc més força quan enllaço inhalacions o exhalacions amb certs moviments... En general sento que tinc més energia i un millor rendiment.

Em van fer reflexionar els moments en els quals Alexander, en el seu llibre *El uso de sí mismo* parlava sobre la "sensació enganyosa", i com pensem que realitzem una acció correctament sense que així sigui. Sens dubte empatitzo molt amb aquest sentiment perquè m'hi he trobat en repetides vegades, com el cas de la meua respiració per la boca, que al ser un ús habitual i instintiu, fins que no hi poso consciència penso que ja ho faig correctament.

També he adquirit alts coneixements sobre la veu. Suposo que des de petites escoltem parlar de les cordes vocals, i en alguna classe d'anatomia a primària i potser a l'ESO s'esmenta la laringe i el diafragma, però fins que no investigues no te n'adones realment de tots els elements que intervenen en la respiració i la veu. Arrel d'aquestes classes he entès de forma molt més clara el procés pel qual passa el nostre cos quan respirem i de quina manera emetem so.

Tot i que els aprenentatges generals eren focalitzats més aviat en la veu i el cant, jo els he portat al meu terreny, la dansa, que és la meva disciplina, i m'han estat igual d'útils.

Sempre penso que el que aprens no ho has de deixar en allò superficial sinó que has de pensar en com pots transformar aquests aprenentatges per a fer una millora en el teu àmbit, i així ho vaig fer. Del control del pes i de les tensions, tot i que de tot el que hem fet eren dels conceptes que més dominava ja amb antelació, he pogut millorar la meva tècnica i m'ha estat molt útil sobretot per fer dansa contemporània, que és un tipus de ball en el qual el control del pes és de gran importància, i si no ho fas correctament pots arribar a fer-te mal.

Amb el tema de deixar el pes a terra, m'ha semblat curiós ja que mai m'havia adonat o parat a pensar en la ciència que hi ha darrere d'això, és a dir, l'efecte molla que produïm quan deixem al pes a terra té un perquè darrere, relacionat amb la gravetat i la tercera llei de Newton, el principi d'acció i reacció, que defensa que sempre que quan un cos exerceix una força sobre un altre, aquest segon exerceix una força d'igual magnitud i direcció a l'anterior.

La relació entre el suport postural, el moviment i la respiració, és una associació que mai abans havia fet de manera conscient. És a dir, quan m'hi paro a pensar em sembla un fet obvi, però abans d'això no m'havia adonat que aquests tres elements afecten directament el seu funcionament mutu.

Una altra qüestió que em va cridar l'atenció és el fet de que tant les cames com els braços pengen del tors. Ens tornem a trobar davant d'informació que podria semblar obvia però sens dubte no ho és. El coneixement d'això em va fer entendre d'una altra manera el meu moviment. Per exemple amb el ballet, quan la professora em deia que l'en dehors s'originava amb la rotació des dels malucs, no ho acabava d'entendre, perquè l'articulació d'aquests no la tenia del tot clara, en canvi, quan la vaig poder veure de manera física amb l'esquelet que tenim, a classe, em va quedar molt més clar, i al entendre-ho mentalment, es va exterioritzar amb el meu moviment.

Un altre aprenentatge que he anat adquirint i que segueixo en procés és perdre la vergonya de cantar. Quan era més petit vaig fer cant coral i m'agradava molt, però després ho vaig deixar i no he tornat a fer classes de cant. Des de que em va canviar la veu he patit certa complicació amb regular la meua veu, en certa manera sento que he perdut el control d'aquesta. El registre amb el qual em sento més còmode són els greus però sento que no sé modular-los de cap manera, no els sé controlar, i m'angoixa força, però poc a poc hi vaig treballant.

Amb tots aquests nous coneixements adquirits podria semblar senzill fer un canvi en la conducta del cos i els mals hàbits, però lluny d'això, aquest aprenentatge és tant sols una petita porta que ens introdueix al món de la desconstrucció de les idees que se'ns han imposat des de sempre amb relació al cos, la veu i el seu funcionament, i aconseguir fer un canvi realment palpable és fruit d'un llarg procés en el qual has de tenir constantment presents les indicacions de reeducació.

En general, i per concloure, m'he adonat que fins que no em dedico a pensar en tot el que he après no me n'adono de la gran quantitat de nova informació que he emmagatzemat i que em serà útil. Realment crec que és una assignatura que no es queda simplement a l'aula sinó que encara que no ho vulguis te l'endús a casa ja que els coneixements adquirits són de gran utilitat.

