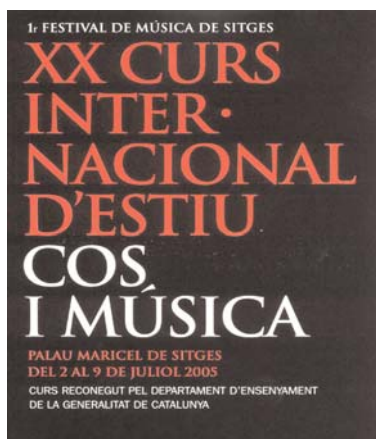


# 20 anys del Curs Internacional d'Estiu "Cos i Música"



El 80% dels músics pateixen problemes de salut relacionats amb el desenvolupament de la seva feina. Almenys un 60% d'aquestes anomalies es podria haver evitat. Aquesta és la conclusió després de més de 35 anys d'experiència de l'Escola de Treballs Corporals i Artístics. És un tema que preocupa als professionals i ho demostra la seva presència a totes les revistes de les associacions d'aquest sector.

El fet que en el CCM hi participin d'una manera especial aquestes associacions així com les relacionades amb l'àmbit de l'ensenyament, fa que la tasca preventiva sigui un dels principals objectius a assolir. En aquest sentit, la incorporació de l'educació corporal com a assignatura optativa en el tercer cicle de grau mitjà dels ensenyaments musicals hi està ajudant.

*"Són els músics els qui fan la música, no els instruments"*

*C. Hogwood. Director d'orquestra*

## **CCM: 1. Com va sorgir la idea de crear una Escola de Treballs Corporals?**

- Yiya Díaz / Assunto Nese: Des de l'any 62, quan vivia a l'Argentina, que estic treballant aquests temes. Amb el cop d'estat vaig haver de marxar. Quan vaig arribar a Catalunya, la meua idea va ser de poder continuar treballant amb el que m'agradava, i al no haver-hi res vaig haver de muntar l'escola. Tot i que teníem un bon munt de tècniques per aplicar, encara no disposàvem d'un mètode o sistema. Això ho hem hagut d'anar constituint amb el temps i amb la pròpia pràctica. Poder treballar amb l'instrument musical sense patir una patologia, aquest ha estat i és el nostre objectiu com escola.

## **2. La vostra escola és de reeducació?**

- Pot ser de reeducació quan hi ha un problema però sobretot el que busca l'escola és no arribar a tenir el problema, una prevenció. El "primer instrument és el cos".

## **3. Com s'estructura aquesta escola?**

- És una escola no reglada. Primer de tot fem que l'alumnat prengui consciència corporal, un treball amb el cos. És una tècnica, és a dir, "tenir recursos per a...". Són mecanismes per controlar i canalitzar la "força" creadora. Si aquests components o comportaments no es tenen assumits, pot ser que a l'hora de tocar o interpretar ens posem

nerviosos. Això no té res a veure amb la patologia. És un treball de reconeixement i d'autocontrol. Treballem amb aquests elements i amb l'instrument. Com et sents quan toques? On tens el teu centre de gravetat? La consciència interna com està?

## **4. Quina tipologia d'alumnat teniu?**

- Hi ha músics, estudiants i també, al ser un mètode aplicable a la vida quotidiana, persones no relacionades únicament amb el món de l'instrument i sí, per exemple, amb la dansa, la direcció o de tota mena. Sobretot són alumnes relacionats amb temàtiques artístiques i no esportives. És un mètode que relaciona el cos amb els aspectes sensibles, per expressar o exterioritzar, canalitzar en definitiva.

Tenim elements comuns amb el món de l'esport però hi ha una gran diferència: l'esportista ha de guanyar mentre que nosaltres hem d'expressar. L'esportista ha d'anar millorant els propis límits i l'artista ha de prendre consciència d'un mateix i també de millorar els mecanismes d'expressió, el "que" i el "com" es vol expressar. Ensenyem i apliquem tècniques que donen més seguretat i confiança i més acceptació d'un mateix.

## **5. Tècnica i interpretació, com es compaginen aquests dos elements?**

- La mateixa paraula de "tècnica" té dues interpretacions: una mecanicista i una altra interpretativa. L'entrenament ja ha de ser interpretatiu, des d'un inici. El mètode "Cos Art" treballa des de la perspectiva de la unitat. Treballar amb el cos de l'artista no és tenir més musculatura.

## 6. No obstant hi ha una part de l'ofici de músic en què el component físic és important.

- Això no depèn de la força "bruta" sinó d'una força interior. Quin tipus de força ha de fer? Aquesta és una pregunta important. L'energia és una força amb moviment, una força que s'expressa, i és precisament aquesta força o energia el que es transmet al públic.

El centre de gravetat que es forma quan es toca un instrument i el ritme i dinàmica en l'estudi entre d'altres components, són elements a tenir molt presents en el nostre ofici. No es pot passar d'estudiar poquet durant unes setmanes, a un ritme d'estudi de 6 o 8 hores diàries. La constància i la periodicitat en l'estudi són claus. El que proposem des de la nostra escola és un mètode d'educació més que de reeducació. La prevenció dels problemes.

## 7. Aquesta faceta està inclosa en el currículum dels nostres ensenyaments musicals?

- Sí, afortunadament això s'ha aconseguit. De totes maneres encara hi ha feina a fer. El professor o la professora ensenya com pot, i moltes vegades no té aquesta consciència. És per això que en els conservatoris hi ha un professor d'educació corporal. Ell és qui està especialitzat en aquests temes. Els nostres cursos estan reconeguts pel Departament d'Educació, és a dir, al professor que els realitzi li serveix com a formació permanent.

## 8. Hi ha alguna associació que reculli des de diferents perspectives el tema de la importància del cos pels artistes?

- No, no existeix. Sí que hi ha hagut congressos però no hi ha una coordinació. Al haver encara pocs professionals que treballin aquests temes, els contactes són molt a nivell personal. No hi ha un intercanvi entre "mètodes". El nostre desig és que els músics no necessitin la "medicina de les arts", arribar a temps i treballar prèviament. La música no és una activitat perillosa ja que aporta molts més beneficis que problemes.

## 9. Estem enfocant el tema molt a nivell educatiu però, en el camp dels professionals del país, s'hi està fent alguna actuació?

- Venen als nostres cursos. Fins fa ben poc temps no tenien cap més lloc a on anar. A més a més d'aquest nivell més general, a vegades per tema de calendari o d'horaris, les consultes són més a nivell individual. Ens venen a explicar el seu problema i nosaltres ens adaptem. És a



Classe de piano amb Yiya Díaz al Palau Maricel de Sitges.

Foto cedida per l'ETCAB

## "Cos i música": l'art de treballar amb el cos

El Curs Internacional d'Estiu "Cos i Música" enguany celebra 20 anys. Creat per l'Escola de Treballs Corporals i Artístics de Barcelona de Yiya Díaz el 1985, neix com un espai de reflexió sobre la importància de l'educació corporal en la pedagogia instrumental.

El curs està dirigit per Assunto Nese i Yiya Díaz. Té una durada d'una setmana durant el mes de juliol i es caracteritza per l'aplicació del Mètode "Cos-Art" com a base de tota l'activitat musical que es realitza.

El Mètode "Cos-Art" és un mètode amb 40 anys d'experiència en la prevenció i superació dels problemes psicofísics que dificulten l'aprenentatge musical. És un mètode pedagògic-artístic que ajuda a prendre consciència de com desenvolupar hàbits correctes per a l'execució musical, adquirint la pràctica de l'entrenament corporal en la disciplina diària de l'instrument, el cant i la direcció de corals i orquestres.

Per desenvolupar aquests hàbits, és necessària una reflexió sobre les posicions, el moviment, el comportament i, en definitiva, la conducta. Conèixer, acceptar i valorar el propi cos, estimula la seguretat i confiança en benefici dels resultats en l'estudi i en l'actuació. Obert a tota persona que vulgui prendre consciència corporal per millorar la qualitat de vida en l'activitat quotidiana.

Les matèries on s'ha aplicat el Mètode "Cos-Art" durant els 20 anys del Curs Internacional "Cos i Música" han estat el piano, violí, viola, violoncel, clarinet, flauta, guitarra, guitarra flamenca, veu, cant, castanyoles, música de cambra, introducció al jazz, improvisació, posada en escena per a músics, musicoteràpia i psicologia de la música.

Més de 2.000 persones han participat del Curs Internacional "Cos i Música" i quasi 30.000 practiquen el Mètode "Cos-Art" a diferents països. El curs està reconegut pel Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya.



En el Mètode "Cos-Art" la preparació psicofísica és essencial per aconseguir que el cos transmeti els seus impulsos emocionals amb la màxima harmonia.

Fotos cedides per l'ETCAB

base de veure com toca, com estudia, postures, posicions del cos, de les mans,... Un problema de dolor d'un dit pot estar provocat per una incorrecte posició de les cames. Si hi ha tensió, que no n'hi ha d'haver, ha d'anar a parar a alguns punts, a l'esquena, el coll, el braç o a algun dit. Corregint la postura s'acostuma a solucionar el problema. D'una manera molt pragmàtica el nostre mètode funciona. La millora no és tant sols a nivell físic, evitant molèsties, sinó també en la part de l'expressió artística musical.

**10. L'ergonomia de l'instrument es treballa? És a dir, a part de la investigació, pràctica i conclusions pel que fa referència a la part "música persona-física", s'apliquen les vostres conclusions pel que fa referència a l'evolució dels instruments?**

- No. En aquest aspecte nosaltres no hem investigat. Alguns instruments des de fa dos segles que són iguals. Nosaltres sí que podem canviar la manera d'apropar-nos a l'instrument. Tenim elements dels instruments, com el coixí, o mecanismes que sí que han evolucionat, però la part fonamental no ho ha fet. És així!

**11. No hi ha un component també social o cultural? Sempre es demanen els màxims resultats, el màxim rendiment, fer-ho millor que ningú ....**

- Un bon nombre dels nostres alumnes venen perquè tenen pànic a l'escena i al públic. Nosaltres intentem solucionar aquest problema també davant dels demés, amb públic. Els fem tancar els ulls, que escoltin, pensin en la postura ... que s'adonin que estan tocant o cantant quan

l'instrument és el propi cos. Els anem preguntant a mesura que toquen. Com et sents? En els primers dies de les sessions contesten que malament doncs assumeixen els errors trobant-se molt malament. El treball no és fàcil ni senzill. Fins que no s'assumeix que els errors formen part d'un mateix i que no passa res, que s'ha d'acceptar i continuar millorant, passa un cert temps.

Un artista quan actua ho fa amb la intenció de fer-ho el millor que es pugui, de donar-se. S'ha de gaudir tocant, amb errors i sense errors, però vivint el moment màgic. Ni el més gran concertista no s'equivoca. És com ho enfoquem, com ens en sortim. Fa poc, una gran figura es va literalment "menjar" una part de la *Chacona*. Ara bé, si no coneixes aquesta peça ni te t'adones. Va improvisar!... i va ser sensacional!... la gran majoria ni es van assabentar. La creació d'un artista és molta més feina que anar passant cursos i aprendre a tocar un instrument. La part preceptora i de contacte personal és vital. I aquesta és una part que no es pot escriure en els currículums, i és fonamental.

És un tema delicat. Quan fem formació de professorat s'ha de respectar cada manera de fer i parlar de tots aquests elements. Un professor és un músic professional i en moltes ocasions no sap què és el que ha de fer, com ha de respondre. L'educador del cos és un professional que hi ha a tots els centres i que pot canalitzar moltes de les incerteses.

En el darrer congrés ISME es va constatar que hi ha una diferència respecte a com s'enfoca el tema a d'altres països. Aquí ho tenim per "decret", per tant aquestes qüestions estan reconegudes. A Alemanya i als Països Nòrdics hi ha la "tradició" de l'existència d'aquests instructors, però no és com aquí que hi ha un reconeixement i rol professional.

**12. Des del Consell què podem fer?**

- El que esteu fent! Difusió. Nosaltres treballem aquests aspectes però som músics professionals. Hem pres consciència d'aquests temes i per això ens hi hem especialitzat i ens hi dediquem. Els que treballem en el món de l'art no ho fem pas per diners sinó perquè ens agrada. Volem expressar allò que portem a dintre. Ho hem de fer, en tenim necessitat. Des del Consell ja s'està explicant a diferents nivells. Són propostes que mica en mica van quallant. Hi ha una ideologia i una manera de fer.

Joan Fradera. Gerent del CCM

---

**CURS INTERNACIONAL D'ESTIU "COS I MÚSICA"**

Sitges. Palau Maricel. Del 2 al 9 de juliol de 2005

Inscripcions fins el 23 de juny

Tel./Fax: 93 210 18 30 [cosimusica@tactica42.com](mailto:cosimusica@tactica42.com)

[www.festivaldemusicadesitges.com](http://www.festivaldemusicadesitges.com)