



GEMMA REGUANT I FOSAS

Doctora en Art Dramàtic

RECITAR MARAGALL. UNA PROPOSTA: EL COR AL COS

Aquest article relaciona alguns eixos fonamentals de les tècniques d'expressió oral desenvolupades a finals de segle XX i principis de segle XXI, amb la «paraula viva» de Joan Maragall, concretament amb alguns fragments del seu «Elogi de la paraula»¹. Descobrim, en els mots del poeta sobre la paraula, una coincidència amb alguns aspectes de les tècniques més contemporànies sobre com han de dir els textos els actors en escena.

Maragall i la tècnica personal d'expressió oral i de recitació que exposarem coincideixen a donar importància a la connexió de la paraula amb el cos i amb el cor. El cos haurà de «viure» en la mateixa direcció del pensament i la veu durant la recitació. Per connexió de la paraula amb el cor entenem, a part de l'acte físic –i íntim– del seu batec que també influirà, alguna cosa més fonda que transporta el jo líric. I no oblidarem la respiració, vinculant-la no només a la paraula, sinó també a la millora expressiva de manera directa. Es proposaran algunes pautes pràctiques per preparar l'elocució d'un recital poètic. En aquest text s'entén el recitat poètic com un acte físic on la veu de qui recita queda presa de la vivència que transcorre en el poema que s'expressa.

El poeta és un mèdium, diu Palau i Fabre, un mèdium de la natura, dels avantpassats i d'ell mateix.² En el mateix sentit podem dir també que un actor és un mèdium, el mèdium del poeta. L'actor ha de permetre que el poema, i per tant el poeta, li passi per dins, per dins el seu organisme, abans que pugui ser ofert als altres.

Quan l'actor recita, si ha reeixit a fer de mèdium, expressa a través del seu pensament i el seu cos les paraules del poeta, produint com a resultat una veu i una prosòdia determinades. La ment, el cos, la veu i el cor de l'actor són travessats pel poema. Observarem, en aquest cas, com l'actor sona tot ell en l'elocució, però, paradoxalment, alhora que sona sencer, desapareix per transformar-se en el poeta. Tota la persona intèrpret desapareix per posar el seu pensament i les seves vísceres al servei de la paraula del poeta, tota la individualitat quotidiana de l'intèrpret queda amagada per tal que en sobresurti una altra, la del poeta.

¹ J. MARAGALL, *Elogi de la paraula i altres assaigs*, Barcelona, Edicions 62, 1985 [1978], p. 33-42. D'aquí endavant, farem servir l'acrònim EPA seguit del número de pàgina.

² Josep PALAU I FABRE, *Obra literària Completa II. Assaigs, articles i memòries*, Barcelona, Galaxia Guttenberg, 2005, p. 563.

Davant d'un poema de Maragall és la «humanitat» de Maragall (usant la de l'actor) que s'ha de transmetre al poema; les paraules han de tenir pols, sang, carn, alè... El cos de l'actor, la seva ment, la seva energia, la seva veu conformen el seu instrument de treball, l'instrument de l'actor per excel·lència. Serà, per tant, aquest instrument el que hauran d'afinar per aconseguir que «toqui» en condicions.

El recitat d'un poema és un acte artístic on la matèria primera és la persona amb tota la seva fisiologia i tots els seus mecanismes psicofísics. Aquests mecanismes han de saber trobar sobretot la manera de comunicar als espectadors la creació del poeta, a través d'una creació escènica. Cal trobar com travessar els espectadors amb una bona sageta comunicativa, tal com ens explica Declan Donellan.³ La lectura d'un poema, quan és realitzada de manera òptima, pot fer arribar amb gran pregonesa l'ànima del poeta a l'espectador.

Posar-se les paraules d'un altre com si fossin pròpies representa també una creació interior. Un bon actor realitzarà aquesta creació interior respectant el text, fent de mèdiu, i no es dedicarà a parlar d'ell mateix, ni de la seva vanitat, ni del seu jo, ni tampoc de la seva tècnica, ni de la seva veu, ni de cap altre cosa que no sigui el text del poeta «encarnat» en ell.

I a més, en el cas de Joan Maragall, la fidelitat a l'autor ens obliga a ser fidels al seu «Elogi de la paraula», ja que tot el contingut de la conferència que va fer el 15 d'octubre de 1903 a l'Ateneu podem dir que també parla de les tècniques d'expressió oral actuals. Exposarem alguns exemples de la relació que hi trobem.

Abans, però, concretarem alguns aspectes de l'elocució actoral i quin és el nostre enfocament en aquest terreny. La relació entre l'«Elogi de la paraula» de Joan Maragall i l'elocució poètica l'he estudiada des de tècniques d'expressió oral que cerquen obtenir una veu integrada al cos, alhora que connectada amb el pensament i la respiració. Podem citar en aquest tipus de tècniques de veu a mestres com Kristin Linklater i Cicely Berry.⁴ Podem destacar també Catherine Fitzmaurice, que basa la seva tècnica en els fonaments revolucionaris de Wilhelm Reich,⁵ i a Coralina Colom, gran mestra del nostre país.

Per centrar-nos en el tema, veurem un breu resum d'alguns elements bàsics de l'expressió oral dins de la meua investigació i els anirem relacionant amb Maragall i els seus Elogis (especialment l'«Elogi de la paraula») i amb les experiències viscudes preparant i realitzant recitals sobre Maragall.

3 Declan DONELLAN, *El actor y la diana*, Madrid, Fundamentos, 2004.

4 Kristin LINKLATER, *Freeing the natural voice*, Nova York, Drama Book Publishers, 1976; Cicely BERRY, *La voz y el actor*, Barcelona, Alba Editorial, 2006 [1973].

5 Wilhelm REICH, *Análisis del carácter*, Madrid, Paidós, 1976.



Tots sabem que un músic no pot tocar cap instrument sense haver-se entrenat i haver dedicat hores a aquesta tasca, però en el cas dels actors sembla que això no es veu tan clar i sovint la seva és una professió menystinguda.⁶ Aquest menysteniment a vegades troba una base real en casos on manca la professionalitat i el treball, però altres vegades és totalment injustificat. Ens queda molta feina a fer per aconseguir que aquest ofici i la seva utilitat siguin valorats com cal.

Un acròbata o un esportista no poden donar bons resultats sense un treball preparatori a fons. Per als actors, és exactament igual; l'actor és l'atleta de les emocions, com ens diu Artaud,⁷ i, per tant, ha de preparar-se, disposar-se per a l'art interpretatiu i vocal, que és el que ara ens ocupa, amb més intensitat. L'actor i l'actriu professionals han d'esdevenir atletes del cor, com també diu Artaud, i s'han d'entrenar i preparar per a poder-ho ser.

Aquesta preparació estarà basada més en l'eliminació d'interferències, per tal que l'organisme i la veu funcionin amb eficàcia i sense obstacles, que no pas en un aprenentatge que tracti d'afegir artificis a l'instrument natural. L'actor ha de buidar-se dels mals hàbits per exercir millor de mèdium del poeta. L'actor i l'actriu, en l'aprenentatge de la tècnica, han de detectar què és allò innecessari que fan de més (tensions, bloqueigs, pensaments inútils, etc.) i aprendre a eliminar-ho. Els intèrprets han de suprimir allò que s'interposa entre la creativitat interna i la transmissió d'aquesta, han d'alliberar-se d'allò que embrutaria l'expressivitat i no permetria que aquesta fos clara, han de treure tot allò que podria embrutar el poema (mals hàbits físics, vocals o actitudinals). És el que Grotowski anomena la via negativa:

El actor debe descubrir las resistencias y los obstáculos que le impiden llegar a una tarea creativa. Los ejercicios son un medio de sobrepasar los impedimentos personales. El actor no debe preguntarse ya: ¿cómo debo hacer esto?, sino saber lo que no tiene que hacer, lo que lo obstaculiza... Esto es lo que significa la expresión vía negativa: un proceso de eliminación.⁸

En el cas de Maragall, com en el d'altres poetes, aquest despullament de tot allò que és sobrer farà que pugui sonar la «paraula viva» amb la senzillesa que demanen les seves paraules, en la dimensió més elevada del que vol dir senzillesa.

A partir d'aquesta manera d'entendre la recerca i la preparació actoral com un despullament d'interferències, ens podem recolzar en moltes tècniques que es troben en aquesta mateixa línia. Per posar un

6 Cf. Fernando FERNÁN GÓMEZ, *Puro teatro y algo más*, Barcelona, Alba Editorial, 2002, p. 65-87.

7 Antonin ARTAUD, *El teatro y su doble*, Barcelona, Edhasa, 1978 [1938], p. 147.

8 Jerzy GROTOWSKI, *Hacia un teatro pobre*, Madrid, Siglo XXI editores, 1980 [1968], p. 94.

exemple, citaria Mathias Alexander,⁹ que ens parla sempre del concepte de *deixar de fer*, per tal que allò que s'ha de produir naturalment es pugui produir, quan deixa d'haver-hi la tensió que oprimeix un determinat gest o la locució del text: «Nuestro propósito con la técnica Alexander es eliminar la interferencia del funcionamiento de nuestro excelente equipamiento y coordinación».¹⁰

L'objectiu és despullar-se interiorment eliminant interferències per tal que el poeta aparegui en el cos i la veu de l'actor i, en canvi, que l'actor desaparegui amb tota la humilitat fent solament la seva tasca de mèdium, «parlant sols en plenitud de sentit i puresa d'expressió, estalviant temerosament el sacrilegi de la paraula artificiosa o grollera».¹¹ Posar èmfasi exagerat en el ritme o en algun mot fora de lloc ens portaria a perdre la puresa d'expressió que necessita la poesia de Maragall. I fer entonacions artificioses o grolleres, per «teatralitzar-les» o per rebaixar les emanacions espirituals del poeta ens allunyaria del tot de l'esperit maragallià. Amb el sirrema «puresa d'expressió», Maragall dóna també als actors un dels millors consells amb què es poden trobar, convidant-los a defugir tota afectació. Maragall afegeix: «per fi, quan és dignament usada, la paraula hi vola lliure amb tota la puresa del seu origen».¹²

I després d'eliminar interferències per anar trobant aquesta puresa d'expressió, cal construir una tècnica que permeti a l'actor fer-se prou gran com per deixar passar a través d'ell les paraules del poeta. Fer-se prou gran com per posar-se a l'altura del poema, o almenys intentar-ho, i per fer més fàcil la transmissió a l'espectador. Aquesta tècnica que construirem, i que té a veure amb la presència escènica, obrirà els nostres espais interiors per tal que siguin habitats per les paraules del poeta. Per a uns bons resultats necessitem, doncs, juntament al treball de via negativa de Grotowski, crear les condicions òptimes a fi que la disponibilitat *actoral* estigui a punt per a la interpretació i la veu, i, alhora, per a l'expressió integrada del text des d'un *tot* al servei de la creació escènica.

Per aconseguir aquesta *disponibilitat* necessitem, bàsicament, que la veu i el cos de l'actor estiguin a punt per ser més lliures en l'expressió, i que l'actitud mental o concentració estigui entrenada per tal que l'actor o l'actriu expressin allò que volen realment expressar i no allò que les pròpies limitacions i interferències els permetin.

Aquesta disponibilitat per poder recitar en òptimes condicions necessita alimentar-se de tres elements: el desig de comunicar, la tècnica vocal i l'expressió justa d'allò que diu el text.

Sense el desig de comunicar un text a altres, sense el desig de «donar» paraules, no ens servirà de res tenir molta tècnica vocal o anar treballant els elements de l'expressió oral. El tema del desig, de l'anhel de comunicar-se, apareix contundentment en Maragall, quan diu: «Hauríem de parlar molt menys i sols per un fort anhel d'expressió».¹³

9 Mathias ALEXANDER, *La resurrección del cuerpo*, Buenos Aires, Estaciones, 1969, p. 273.

10 Barbara & William CONABLE, *Como aprender la técnica Alexander*, Barcelona, Ediciones Obelisco, 2001, p. 122.

11 EPa, p. 39.

12 EPa, p. 41.

13 EPa, p. 434.



Encara que Maragall no ho aplica a la recitació poètica, sinó al fet de parlar, en el cas dels actors té el mateix sentit, ja que per a poder fer bé la seva feina, aquests han de generar dins seu, si no apareix en la primera lectura del text que han de dir, un fort anhel d'expressar aquell text i compartir-lo.

Aquest desig, aquest anhel, es converteix en una actitud de «gran presència en la interpretació», un «sí vull» a l'acte de comunicar. A un actor, el sol fet de plantejar-se com està el seu desig, el seu anhel de dir aquell text, ja li farà experimentar el poder de tals paraules. Són mots que desvetllen energies profundes, que fan sorgir alguna vida que hi ha ben endins. El desig, quan no hi és, es pot activar mitjançant la reflexió dels motius que té el text per a necessitar ser dit (en el cas de Maragall no hi ha dubte, a parer meu, que tots els seus textos demanen ser dits). Per activar el desig també ens pot ajudar aprofundir en els aspectes tècnics de la disponibilitat de l'organisme per a l'elocució. I si es treballa en aquestes direccions s'acaba desvetllant el desig, si a l'inici no havia aparegut espontàniament. Fins que no es retroba l'anelh de comunicar no estem a punt per a recitar ni tenim la part principal de la disponibilitat actoral.

Aquesta disponibilitat inicial necessita continuar amb la disponibilitat mental, física, emocional, vocal i respiratòria.

La *disponibilitat mental* ens fa estar en l'ara i aquí de l'actuació. La *disponibilitat física* inclou també la *disponibilitat sensorial* («senys corporals» que cita Maragall a través de les paraules de Lluïa)¹⁴ i assegura alhora una bona *disponibilitat respiratòria* i *emocional* dins els paràmetres de tècnica i expressió de la veu en què ens estem situant.

I la *disponibilitat vocal* s'alimentarà bé de les dues anteriors i només hi afegirà treballs específics vocals que posin la musculatura de la veu activa i preparada per afavorir la vibració de l'aire «amb una varietat subtil», com ens diu Maragall.¹⁵ El poeta ens continua informant del bon dir, que sempre anirà vinculat a una varietat subtil de sons (vibració material) adaptats al sentit de cada mot i a cada idea que es vol transmetre: «la vibració material porta en el seu si aquesta cosa immaterial desvetlladora de l'esperit: la idea!». ¹⁶

L'origen del recitat ha de venir del desig de transmetre la idea, ha de sorgir de l'anelh. Un cop hi ha el desig de comunicar alguna cosa, el cos s'activa i la veu serà el resultat d'aquest desig concret i dels pensaments actorals específics sobre el poema.

Podem esquematitzar aquesta trilogia de la següent manera:

MENT → COS → VEU

Un cop tenim la disponibilitat mental i apareix un pensament actoral en harmonia amb els pensaments del poeta (MENT), aquest farà reaccionar tot l'organisme (COS) i el resultat d'aquesta reacció es veurà reflectit en la locució del text (VEU). Aquesta disponibilitat mental i aquest pensament actoral han de venir sobretot de l'estudi que s'hagi fet del poema.

14 EPa, p. 33.

15 EPa, p. 33.

16 EPa, p. 33-34.

L'inici de l'elocució comença amb un pensament, o una intenció o el desig de comunicar, i aquesta intenció transforma sobretot la respiració, i també la circulació sanguínia, el sistema nerviós, els humors del cos... El conjunt de transformacions que es produiran donaran com a resultat una veu determinada expressant les paraules del poema.

I en el treball anirem viatjant de la forma al contingut i del contingut a la forma, sabent ja que tota forma és alhora contingut i que tot contingut s'expressa en la forma de manera inseparable.

Per exemple, la pulsació, el ritme intern del poema i el ritme de la mètrica del poema poden ésser considerats forma i contingut. Les clàusules rítmiques aportaran modificacions orgàniques, continguts interiors. Caminar les paraules sobre iambs [tə́tá] o bé sobre anapestos [tə́tə́tá] ens desperta un contingut anímic diferent. Per altra banda, la vivència del peu mètric en la recitació vivifica la forma augmentant la capacitat sonora del text i la claredat de les paraules i dels fonemes que les formen, claredat imprescindible per a l'oïda de l'espectador.

Pulsació i ritme parlen de forma, però, alhora, transformen profundament l'organisme donant-li continguts vivencials. El ritme és harmonia en Maragall i, de manera inexplicable, quan el recitem sabent què diem, trobem harmonia dins nostre i, de vegades, si ho fem una mica bé, la traspassem als que ens escolten. Podem manllevar mots de Maragall per expressar com s'uneix organicitat i ritme: «Paraules que duen un cant a les entranyes perquè neixen en la palpitació rítmica de l'Univers».¹⁷ Aquesta palpitació rítmica la sentim recitant Maragall tant si som uns joves despreocupats com uns avis reflexius, perquè donant classes d'expressió oral he pogut gaudir veient com aquell jove que «passa de tot» no ha passat del poder, ferm i coratjós, de les paraules i el ritme de Maragall.

Proposem tot seguit dues pautes pràctiques més específiques d'aproximació al text per a la seva elocució, pautes que en cap cas substituiran l'anàlisi teòrica, sinó que faran que aquesta pugui penetrar dins l'actor-mèdiu per poder dir millor el poema.

En la meua preparació d'un recital de Maragall utilitzo principalment dues vies d'acostament físic (carnal) al poema en la preparació de l'elocució. Són dues possibles vies per convertir les paraules del poeta en carn, sang i alè de l'interpret. I són les següents: l'aproximació a les paraules i l'aproximació al ritme :

— Per convertir-se en mèdiu del poeta, primer cal fer-se pròpies les seves paraules, i per aconseguir-ho la meua opció és respirar-les, inspirar-les... El que faig és generar unes memòries de les paraules vinculades a la respiració, vinculades en el cas de Joan Maragall a respiracions fondes. Aquest treball teixeix un lligam entre la paraula i el cos; i també amb el cor.

17 EPa, p. 37-38.



Existeix una relació i connexió estreta entre el pericardi, embolcall del cor, i el diafragma; la pell de l'un i l'altre estan unides¹⁸ i, per tant, quan movem el diafragma movem el cor. Sabem que la silueta del pericardi canvia amb les respiracions. Si inspiro profundament i moc més el diafragma, mouré més el cor i en el cas de la poesia de Maragall ens serà doblement útil, tant pel resultat vocal com pel contingut dels poemes, amb el seu vitalisme desbordant. Estirats o en una posició ben relaxada, deixem caure mentalment les paraules en la respiració, les inspirem i ens inspirem en elles. Kristin Linklater ensenya algunes tècniques semblants.

Per preparar-nos per expirar paraules (la parla és aire sonor expirat i expressiu) ens cal primer haver-les inspirat, haver-les ficat en els nostre interior per després treure-les de manera fàcil amb l'expiració. De dintre a fora, com quan Maragall parla de la cançó en el seu «Elogi de la paraula»: «Sols cal saber-la treure de ben endintre, i saber-la cantar ben enfora».¹⁹ Quan inspirem les paraules, aquestes provoquen reaccions en l'interior, però no ens interessa tant la reacció concreta de cada inspiració (que sempre serà diferent), sinó el canal de connexió que es crea entre el nostre interior i els sons de les paraules. La memòria d'aquesta connexió, la memòria de l'associació entre els mots del poeta i el nostre interior, és allò que estem desvetllant per tal que quedi fixat per a l'escena. És l'establiment i memorització d'una mena de canal per on ha de passar l'expressió. *Aquella canal*, creada en les inspiracions de les paraules, fa un camí perquè hi passi després la recitació, un camí perquè la veu de l'actor faci carn i alè les paraules del poeta.

— Per aproximar-se al ritme cal portar aquest ritme al cos i al cor, fins i tot a l'energia. Cal repetir el ritme fins a fer-lo propi, treballar-lo i després oblidar-lo. Això ens pot ajudar a evitar una locució «sense inspiració, sense ritme, sense llum, sense música».²⁰

Quan ja estiguin integrades les clàusules rítmiques es pot passar al recitat, i en aquell moment es posa l'atenció només en allò que diu el text per no inflar ridículament els ritmes —com demana Maragall— per a l'escriptura poètica,²¹ idea que nosaltres podem aplicar a la recitació.

Per trobar una justesa de pulsació interna, o una aproximació a aquesta, pot ser bo fer proves amb diferents pulsacions. A vegades, mentre provo diferents pulsacions dient el poema, em pregunto en quina pulsació interior va escriure Maragall el seu text... i la pregunta potser ja em desperta alguna cosa.

I tot això embolicat amb la força contundent de l'amor, a la manera de Peter Brook²² i a la manera de Maragall també: «¿No heu sentit mai els enamorats com parlen? [...] Així parlen també els poetes. Són els enamorats de tot el del món, i també miren i s'estremeixen molt abans de parlar».²³ Vaig tenir la sort d'assistir, quan era estudiant, a la conferència que el 28 de febrer de 1983 va impartir Peter Brook a l'Institut del Teatre per als estudiants. I aquest gran geni europeu va parlar d'amor, només. No com a substitut, ni de la feina ni de les tècniques, però sí com a part imprescindible perquè el teatre estigui viu.

18 Begonia TORRES, Ferran GIMENO, *Bases anatòmiques de la veu*, Barcelona, Proa, 1995, p. 83.

19 EPa, p. 42.

20 EPa, p. 35.

21 EPa, p. 36.

22 Peter BROOK, *Hilos de tiempo*, Madrid, Ediciones Siruela, 1998 [1986].

23 EPa, p. 34-35.

Quan parlem d'amor estem parlant de l'Art amb majúscules, d'alguna cosa que només l'art, la mística o l'amor incondicional són capaces d'aportar. Peter Brook no es referia al fet que els actors haguessin de fer cap amiatat entre ells fora de l'escenari, sinó que havien de fer la tasca en escena amb amor, sabent que l'objectiu no és la pròpia vanitat («vanitat corruptora»),²⁴ sinó alguna cosa més gran que necessita transcendir. I Brook ens remet a Maragall: «¿quan serà que entrareu profundament en les vostres ànimes per a no sentir altre cosa que el ritme diví d'elles al vibrar en l'amor de les coses de la terra? ¿Quan serà que menyspreareu tot altre ritme i no parlareu sinó en paraules vives? Llavors sereu escoltats en l'encantament del sentit, i les vostres paraules misterioses crearan la vida veritable, i sereu uns màgics prodigiosos».²⁵

Per recitar Maragall ens alimentarem de les seves paraules, estudiant-les i respirant-les perquè ens entrin profundament i ens inspirin; i farem caminar aquestes paraules màgiques unides a sobre del seu ritme, vitalitzant-les, i tot això ho embolcallarem amb coratge i cor des d'un «fort anhel de dir quelcom que l'ànima n'està plena i vol donar amb amor, generosament».²⁶ Si més no, això és el que intentarem i aquesta serà la nostra òrbita en l'elocució d'un text de Maragall.

He exposat molt breument alguns dels punts que he tingut present en la preparació i execució de recitals de Joan Maragall ja estrenats. He esmentat alguns aspectes de la veu i de l'expressió oral a considerar en l'actuació. Els recitals a què m'he referit es titulen *Joan Maragall, un home lliure*, amb poesia, teatre i assaig de l'autor; *Tota blanca, tota nua*, un petit recital sobre l'element de l'aigua i la seva poesia; i finalment *Joan Maragall, coratge i cor*, recital que conté també els tres gèneres conreats per Maragall.

Resum:

En aquest article trobarem descrita una proposta per a la recitació poètica i la relació d'aquesta amb el que Maragall ofereix en el seu *Elogi de la paraula*. S'exposaran, com a vies fonamentals per a una bona elocució poètica, la necessitat d'un bon treball sobre el desig de comunicar, abans d'abordar els elements tècnics i expressius de la recitació. Es desvetllarà la importància d'una connexió orgànica durant la recitació poètica entre el pensament, el cos i la veu. Finalment s'oferiran algunes pautes de caire més pràctic per enfocar l'elocució d'un poema des de la respiració i el ritme.

Paraules clau: Joan Maragall — actor — paraula — veu — respiració — ritme — recitació

Abstract:

This article describes a method for poetry recitation. We relate the proposal to the description offered by Maragall in his "Elogi de la Paraula." We identify the need to work on the desire to communicate, before addressing the technical and expressive elements of the recitation, as a fundamental channel to good poetic elocution. We show that a connection between thought, body and voice is needed during elocution. Finally, we offer some more practical guidelines to approach the elocution of a poem, from the breath to the rhythm.

Key words: Joan Maragall, — actor — word — voice — respiration — rhythm — recitation

24 EPa, p. 35.

25 EPa, p. 35.

26 EPa, p. 40-41.