

«Si ballo, la cosa va bé. Abans no em donava permís»

SALUT-ENTREVISTA. La dansaterapeuta **Esther Bach** condueix tallers de dansa creativa a l'Associació de Veïns Vic-Remei i en diversos centres de salut. En el seu bloc escriu que els somnis es poden fer realitat i que la vida té alguna cosa de màgia. La sent quan mira enrere als 42 anys i veu que totes les circumstàncies l'han dut on és ara.

Després de superar un càncer limfàtic, agraïx tenir totes les parts del seu cos, i sobretot, fer-les ballar. Abans, però, va emprendre girs definitius, com deixar la feina de secretària de direcció, deslliurar-se de vells complexos i cuidar-se, per descobrir finalment la dansa creativa. Melòmana de cap a peus i reconciliada amb el seu cos, amb ell reivindica que poden ballar tots els cossos, al so de la seva pròpia vida.

A les classes proposes sobretot passar una bona estona.

Les plantejo com una activitat lúdica. Després de la feina i les mil coses del dia un necessita desconnectar-ne i relaxar-se.

Es tracta de deixar-se anar?

D'escollar el cos, sobretot. Primer para't, escolta des del silenci i observa què hi ha dins teu. A partir d'aquí es tracta d'estirar el cos, observar què vol en aquell moment i fer-ho. Es passa per molts processos i t'has de permetre aquell moviment que és espontani, instintiu, que no passa pel cap i és més fluid.

El moviment ens regenera?

Et reconnecta amb el teu jo, amb el que tu necessites per sentir-te amb energia. Estaria molt bé actuar des de la sensació a cada moment, però no ho podem fer sempre. Avui dia és molt fàcil anar a qualsevol part del món, però potser hem oblidat fer camins cap endins.

Tots sabem ballar?

La dansa ha d'estar per damunt de l'edat i la condició física. Hi ha molt sentit del ridícul: «Això no està fet per a mi», «no ho faig bé», em diuen sovint, i no és així. Si t'hi trobes a gust ja ho estàs fent bé.

Tot hi és permès, als tallers?

Sí, però seguint unes normes de respecte: no et facis mal a tu mateix ni a un altre, ni a l'espai on et mous.

Tu també balles amb els alumnes?

Sí, em moc amb un ull en mi i en els altres, perquè hi estiguin bé. Hi ha moments en què m'han d'imitar en alguns moviments i d'altres són d'expressió lliure, en què si hi ha gent que m'imita ja està bé, perquè li pot venir un estímul que el durà a fer un moviment més seu.

Taller de dansa creativa a l'espai Entre Cel i Terra. Foto: Joan Llopart

Així la dansa no és tan lliure...

Si la dansa creativa fos tota lliure et quedaries en allò teu, i així no aprens, no creixes. I si només és guiada no connectes amb tu. Els dono una sèrie de moviments que poden utilitzar lliurement per improvisar. També els n'ensenyo d'altres perquè l'energia del cos circuli.

Amb el moviment la imaginació se't dispara?

És una bona eina per estimular la creativitat; et vénen idees movent-te. En la creació, si et quedes molt en la ment et bloqueges, però amb l'expressió corporal explores nous camins i possibilitats, en un camí d'anada i tornada del cos a la ment.

Tinc entès que t'has fet un mètode propi.

De diferents mestres he pres coses i he fet una barreja aportant-hi la meua creativitat, sobretot en la selecció de la música; hi dedico moltes hores. A més, no m'agrada repetir les músiques a la classe. Així els alumnes saben com comencem, però mai com acabem. M'agrada cuidar els detalls: si porto aquella música és perquè jo l'he sentida.

A les classes has tingut música en directe, de Mali.

M'agrada molt la música africana, de percussió, i la melòdica també. L'experiència amb Baba Maiga i els seus músics va ser fantàstica i la tornarem a repetir. Cal felicitar la seva tasca als tallers, en què han d'escoltar el que tu vols i observar les reaccions de la gent.

Recomanes un llibre: "La vida és danza".

Cadascú té la banda sonora de la seva vida i t'hi van tocant moltes cançons; si aprens a ballar-les totes dia rere dia ja és molt. Expressar-les amb el cos, que l'emoció no es quedi a dins. El moviment sempre diu alguna cosa de la persona; tenim un ventall molt gran de moviments perquè el nostre temperament no sigui d'un sol color.