

La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

Marc Balló Cateura



Fotografia: András Dobi

Tutora: Natàlia Cantó Milà

Treball Final de Màster. Màster d'Humanitats. Cultura contemporània.

Extensió: 57 pàgines (sense índex, *abstract*, referències bibliogràfiques ni annexos)

Juny del 2024

Índex

Abstract	4
1. Introducció.....	5
1.1. El problema d'investigació i llur interès	5
1.2. Preguntes de recerca, principals decisions metodològiques i estructura del treball.....	7
2. Estat de l'art.....	8
2.1. Els estudis fets en el camp de la dansa clàssica alemanya	8
2.1.1. Dansa clàssica i problemàtiques psicològiques	8
2.1.2. La classe de clàssic com a ritual compartit per esdevenir un cos de ballet	8
2.2. Els estudis fets en altres localitzacions geogràfiques.....	9
2.2.1. La (re)producció del cos.....	9
2.2.2. <i>Self-formation and self-creation</i>	10
2.2.3. El maltractament i llurs efectes	10
2.2.4. L' <i>habitus</i> corporal	11
2.2.5. Les emocions mouen el cos.....	12
3. Marc teòric.....	12
3.1. Els antecedents principals	12
3.2. Aproximació teòrica.....	13
3.2.1. La sociologia dels sentits i la sociologia de les emocions	13
3.2.2. Breu apunt sobre la perspectiva de gènere	15
3.3. Glossari de conceptes claus.....	15
4. Metodologia.....	16
4.1. Mètode d'obtenció de dades	16
4.1.1. Mostra i consentiment	16
4.1.2. L'entrevista personal parlada	17
4.1.3. L'entrevista personal en moviment	18
4.1.4. Breu apunt sobre l'ètica durant el procés d'obtenció de dades	19
4.2. Mètode d'anàlisi de dades.....	19
4.2.1. Anàlisi de contingut de les entrevistes parlades	19
4.2.2. Anàlisi de contingut de les entrevistes en moviment	20
4.3. El format dual de la reflexió final	21
5. Presentació dels resultats obtinguts	21
5.1. Les emocions com a producte del contacte sensible amb els altres	22
5.1.1. La influència "immediata" de l'altre sobre el sentir.....	22
5.1.2. La influència "acumulada" de l'altre sobre el sentir	27
5.1.3. Estat emocional, treball emocional i treball somàtic	32

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

5.2.	El guiatge de l'experiència emocional i sensorial sobre el cos	35
5.2.1.	El guiatge orgànic del cos	35
5.2.2.	El guiatge cinètic del cos.....	42
6.	Discussió dels resultats	47
6.2.	Les emocions com a producte del contacte sensible amb els altres.	47
6.1.1.	La influència "immediata" de l'altre sobre el sentir.....	47
6.1.2.	L'experiència "acumulada" de l'altre sobre el sentir	49
6.2.	El guiatge de l'experiència emocional i sensorial sobre el cos.	53
6.2.1.	El guiatge orgànic del cos	53
6.2.2.	El guiatge cinètic del cos.....	58
7.	Reflexió final	59
8.	Referències bibliogràfiques	62
9.	Annexos	66
9.1.	Documents consentiment de participació.....	66
9.1.1.	Document consentiment en català	66
9.1.2.	Document consentiment en castellà.....	67
9.1.3.	Document consentiment en anglès	68
9.2.	Guions de les entrevistes personals parlades	69
9.2.1.	L'entrevista personal parlada en català	69
9.2.2.	L'entrevista personal parlada en castellà.....	71
9.2.3.	L'entrevista personal parlada en anglès	73
9.3.	Guions de les entrevistes personals en moviment.....	75
9.3.1.	L'entrevista personal en moviment en català	75
9.3.2.	L'entrevista personal en moviment en castellà	76
9.3.3.	L'entrevista personal en moviment en anglès	77
9.4.	Taules de dades del procés de recollida de dades	78
9.4.1.	Taula d'informació sociodemogràfica (i duració entrevistes).....	78
9.4.2.	Taula de records per les entrevistes personals en moviment.....	78
9.5.	Taules de dades dels resultats obtinguts.....	81
9.5.1.	Taula de l'últim estadi de l'entrevista parlada	81
9.5.2.	Taula de records	82
9.5.3.	Taula del guiatge orgànic	83
9.5.4.	Taula del guiatge cinètic segons experiències agradables o desagradables	86
9.5.5.	Taules del guiatge cinètic segons propostes de contrast	90
9.6.	Transcripcions de les entrevistes personals parlades	98
9.7.	Transcripcions de les entrevistes personals en moviment.....	129

Abstract

Aquest TFM observa la forma com un grup reduït de ballarines i ballarins professionals, formats en la tècnica del ballet i que treballen a Alemanya, percepció tant la influència que el contacte directe amb els altres membres d'aquest camp té sobre llur experiència encarnada com el guiatge orgànic i cinètic del mateix sobre llur cos. Per això, es recorre a una aproximació interpretativa que, connectant el marc de l'objecte d'estudi —la dansa— amb el marc teòric-interpretatiu de la recerca —la sociologia—, analitza els testimonis de quatre ballarines i dos ballarins sobre (el record de) tal experiència; mitjançant entrevistes personals i la nostra proposta d'“entrevistes en moviment”. Els resultats obtinguts palesen la dimensió sociocultural de l'experiència encarnada dels membres d'aquest grup, així com els efectes de la proximitat sensible sobre llurs cossos; això és: en termes orgànics, de corporeïtat, percepció del dolor, altres sensacions somàtiques (com papallones o aclapament a l'estómac), altres guiatges (com començar a fumar per apimar-se) i la relació amb els altres (com llur distanciament); i, en termes cinètics, de dinàmica, rang de moviment, ritme o inclinació de la mirada i el tronc de la seva dansa. Igualment, s'observen diferències segons el gènere atribuït a l'interpret: des de la corporeïtat normativa al patiment de trastorns alimentaris, passant pel compromís amb el cos i la mateixa pràctica del ballet.

Paraules clau: dansa clàssica, proximitat sensible, experiència encarnada, guiatge corporal, gènere.

1. Introducció

La dansa clàssica, el ballet, lluny de l'interès acadèmic suscitat per altres activitats artístiques o esportives i les vivències inserides en el seu marc, ha tendit a restar considerablement desatès. Tot i l'abundant bibliografia entorn de llur vessant artístic (Müller, 2017: 302), històric o terapèutic, les experiències d'aquelles persones que en formen part, i que —malgrat l'innegable i constant, però lent i tardà, canvi¹— encarnen les pràctiques inherentment conservadores que la caracteritzen i (re)produeixen, han tendit a despertar poc interès. Una omisió que, ensems amb la ubiqua i inapel·lable normativitat emocional i conductual del sector per part d'individus que gairebé sempre s'hi dediquen des de molt joves —amb una actitud altament vocacional (Muntanyola-Saura, 2009)—, potencia la reproducció d'una subcultura² que l'autor d'aquest treball considera incitadora de ser aproximada mitjançant eines de les ciències humanes i socials; en tant que a la base d'experiències alhora compartides amb l'altre i encarnades individualment.

Fem referència a unes vivències lligades a l'autocontrol promogut per la institució (Fitz, 1998; Mora, 2008), la seva inclinació jeràrquica i autoritària (Lakes, 2005; Zeller, 2017), llur potenciació del binarisme i la desigualtat de gènere (Abad, 2013; Fitz, 1998; Moola i Krahn, 2018; Mora, 2008; Muntanyola-Saura, 2009), la centralitat que atribueix al cos com a instrument (Alexias i Dimitropoulou, 2011) i com a locus d'una categoritzant habilitat individual (Müller, 2017) o la seva històrica relació amb el maltractament psicològic (Wensel, 2023). En aquest darrer sentit, en són clars i recents exemples les denúncies d'abús per part de l'Escola del Ballet Estatal de Berlín i la de l'Òpera Estatal de Viena (Greb, 2020) o per part de l'Escola del Ballet Reial de Londres i la de Ballet Elmhurst de Birmingham (Allfree, 2024; Daly, 2023).

1.1. El problema d'investigació i llur interès

De resultes d'aquesta primerenca temptació, de la meua relació amb aquesta disciplina i de la voluntat de continuar avançant en el camí iniciat amb el previ TFG³, l'objectiu principal d'aquest treball és fixar-se en la percepció testimoniada per sis intèrprets professionals⁴ respecte de la forma com les interaccions en proximitat sensible amb els altres membres del camp que ens ocupa —això és, el grup d'iguals i les posicions de poder (mestres, coreògrafs/es, directors/es), tant del període formatiu com professional— determina com els ballarins i les ballarines entrevistades aprenen a sentir(-se) i (se) senten (tant l'experiència encarnada com el treball emocional i somàtic), i com aquest contacte directe i continuat impressiona, mou, guia, llurs cossos; tant orgànicament com cinètica.

¹ Wensel (2023: 2) cita algunes transformacions d'escoles i companyies per augmentar la diversitat, l'equitat o la inclusió, com canviar el repertori, permetre a persones de gènere fluid representar rols o canviar la caracterització per escapar d'estereotips racistes. Un replantejament inclusiu també observat en altres fonts: des de la voluntat de combatre el "bullying" i els estereotips de gènere del nou director artístic del Ballet Nacional Anglès (Allfree, 2024), a la rellevància artística atorgada a una ballarina transsexual de l'Òpera Estatal de Berlín (Shafy, 2023), passant per les referències del director del Ballet Nacional Australià a les mesures entorn de l'autopercepció de la imatge corporal i els trastorns alimentaris (Furci, 2024). Tanmateix, Wensel (2023) defensa que aquests canvis són puntuals i minoritaris.

² Evidentment, amb matisos temporals, generacionals, geogràfics, institucionals, estilístics, tècnics i individuals.

³ Aquell TFG (Balló, 2022) ja palesà que el contacte amb els altres era indissociable de l'experiència de les emocions testimoniades per la mostra. És a dir, que les crítiques, els comentaris negatius i algunes conductes o "polítiques" de les escoles professionals de ballet —més severes, recurrents i discriminatòries vers les ballarines— comportaven que aquestes relatessin, més sovint que els seus companys (sobretot, durant llur formació), sensació d'inadequació, inferioritat, incompetència, autoodi o vergonya, el seguiment de dietes estrictes i el patiment de trastorns alimentaris.

⁴ Quatre ballarines i dos ballarins de dansa escènica professional, basada en la tècnica clàssica, que treballen en una petita companyia d'Alemanya.

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

D'acord amb l'estat de l'art, mena la hipòtesi que la proximitat sensible no només afecta l'experiència encarnada dels i les intèrprets, sinó que produeix llurs cossos. Així, la comprovació d'aquest pressupòsit s'erigeix en el principal objectiu de la recerca; una fita que, al seu torn, es pot desgranar en altres de més específiques. Primerament, conèixer l'autopercepció de la mostra de tal experiència pel contacte directe i continuat amb l'altre; una qüestió que s'espera que indiqui l'afectació sobre la primera dels discursos hegemònics, els règims emocionals i sensorials o les interaccions-relacions interindividuals i intergrupals.

En segon lloc, esbrinar llurs efectes sobre els cossos dels i les integrants de la mostra, en termes orgànics —corporalitat, pes, to muscular, dolor, lesions, fam, etc.— i cinètics —com aquesta vivència afecta la dansa dels i les intèrprets; com aquests/es s'expressen en i a través del moviment (grau de rigidesa, direcció de la mirada, amplitud, dinàmica del moviment, etc.). Respecte d'aquesta qüestió, emergeix la hipòtesi que la proximitat sensible té efectes tant materials com cinètics sobre el cos dels i les ballarines; és a dir, que potencia l'intent d'adaptar llur corporalitat al cànon corporal ideal de la institució i el patiment recurrent de dolor o fam, així com que afecta les diferents dimensions de llur moviment.

I, finalment, aproximar-se a la possible diferència segons el gènere atribuït a (amb el qual s'identifica) l'intèrpret de tal experiència i guiatge. Un objectiu que genera la hipòtesi que aquesta afectació és viscuda de forma més decisiva i restrictiva per part de les ballarines; qui s'enfronten a requisits més exigents i tractaments més durs (Fitz, 1998; Mora, 2008) i, per tant, a un contacte directe amb l'altre més determinant en termes d'experiència encarnada lesiva i de producció-conducció corporal.

En tot cas, entenem que establir aquest objecte d'estudi pot ser interessant per diferents raons. A part de la ja mencionada llacuna bibliogràfica, aquest TFM pot contribuir a l'entesa d'experiències sovint atribuïdes al reialme psicològic del sentir, com a fets socioculturals; en la línia del defensat per la sociologia de les emocions i la dels sentits (Ahmed, 2015; Bericat, 2000; Hochschild, 1979; Illouz, 2009a, 2009b; Sabido, 2020, 2021). Però també considerem que, seguint la rellevància que Mead (2005) atorga a l'observació dels patrons que acompanyen el procés de creixement dels infants per entendre els codis, estructura i funcionament d'una cultura, el fet d'atendre el relat (record) d'experiències durant l'etapa formativa dels membres de la mostra pot aportar informació sobre les particularitats de la subcultura de la dansa clàssica.

Altrament, aquest projecte, fixant-se en l'experiència sensorial i emocional, així com en llur impacte material i cinètic sobre individus que són un cos, pot contrariar les arrelades tesis del dualisme ontològic i palesar la inseparabilitat de les dimensions física i mental. Al mateix temps, considerem que podria afavorir la integració de les aproximacions del construccionisme social del cos i de la fenomenologia de la percepció, així com dels postulats de la sociologia de les emocions i els de la sociologia dels sentits.

Finalment, pensem que aquesta recerca dialoga amb la perspectiva de gènere, ja que recorrem prioritàriament a autores i intentem copsar la possible dissimilitud d'experiències encarnades segons el gènere atribuït a l'intèrpret; intentant contribuir, com fa Pérez (2019), a revertir el biaix androcèntric de les dades recollides per les investigacions de qualsevol camp de coneixement, poc sovint desagregades per gènere.

1.2. Preguntes de recerca, principals decisions metodològiques i estructura del treball

Presentats els objectius d'aquest projecte, és moment d'introduir les preguntes d'investigació que ens permetran accedir-hi. D'acord amb la fita principal, la pregunta de recerca que plantegem és: “Com un grup reduït d'intèrprets professionals d'Alemanya, formats en la tècnica del ballet, percep que la proximitat sensible passada i present amb els altres membres del camp influencia llur sentir, materialitat i moviment?”

Entenem que aquesta pregunta genera l'afany d'obtenir una resposta amb dos angles explícits (dimensió sociocultural de les emocions i guiatge corporal) i un d'implícit (divergència segons el gènere). És per això que les tres subpreguntes de recerca són: (1) “De quina manera perceben els i les intèrprets que el contacte amb els altres afecta i ha afectat la seva experiència emocional i sensorial?”, (2) “Com aquesta proximitat i experiència encarnada guia i ha guiat el seu cos tant en termes orgànics com cinètics?” i (3) “Quines diferències existeixen entre ballarins i ballarines respecte d'aquestes percepcions, experiències i guiatges?”

Tenint en compte que la pregunta de recerca escollida tracta una temàtica poc explorada, té un caràcter descriptiu i demanda una aproximació interpretativa, s'ha considerat oportú recórrer a un disseny de la investigació qualitatiu, el qual persegueix una resposta subjectiva i detallada per part de la mostra, així com un procés d'anàlisi flexible i inductiu. Pel que fa al primer punt, també cal dir que s'ha intentat vincular la recerca i l'experiència recercada —la sociologia i la dansa— amb un procediment de generació de dades que, a més d'emprar l'entrevista personal semiestructurada “parlada”⁵, recorre a l’“entrevista en moviment”; un procediment ad hoc i “de collita pròpia” que es basa en la improvisació guiada dels i les participants en la sala de dansa. A més, tal metodologia dual també aflora a la fase de reflexió final sobre aquesta recerca experimental, ja que aquest apartat es presenta tant en format escrit com dansat (gravació audiovisual d'una coreografia realitzada a partir de les dades obtingudes amb ambdues entrevistes).

Finalment, cal assenyalar que aquest TFM s'estructura com segueix: l'estat de l'art presenta alguns antecedents empírics d'Alemanya i d'altres indrets. El marc teòric assenyala breument quins d'aquests precedents s'han seleccionat per emmarcar la recerca, alhora que introdueix els referents teòrics usats per circumscriure-la (i analitzar els resultats obtinguts) o els conceptes claus que guien llur desenvolupament. L'apartat de metodologia aporta informació sobre el procés d'obtenció de dades, els ja citats mètodes emprats i llur desenvolupament; així com sobre el procés d'anàlisi de la informació recaptada (transcripció, codificació, interpretació de les entrevistes) i el mètode usat (anàlisi de contingut). Seguidament, l'apartat de presentació dels resultats, enumera els diferents resultats obtinguts, organitzant-los en dos grans blocs, corresponents a la primera i la segona subpregunta d'investigació (la tercera es treballa transversalment). L'apartat de discussió dels resultats, igualment en tres blocs, posa en diàleg els resultats prèviament introduïts amb els diferents antecedents empírics i referents teòrics. I, per acabar, l'apartat de reflexió final exposa les principals conclusions que s'infereixen en aquest TFM i recull algunes de llurs mancances.

⁵ En el marc d'aquesta recerca, emprem “parlada” amb l'objectiu d'evidenciar el contrast del format d'entrevista persona tradicional (oral) respecte de la nostra proposta d'entrevista “en moviment”; sense que aquesta designació pretengui menystenir la dimensió no verbal de qualsevol acte comunicatiu. Per a més informació sobre la concepció i ús d'ambdues tècniques, es pot consultar l'apartat de metodologia.

2. Estat de l'art

La temàtica d'aquesta recerca ja ha estat tractada des de disciplines, perspectives i mètodes diferents dels nostres. És per això que aquest apartat presenta els resultats de les recerques empíriques relacionades amb la nostra exploració i dutes a terme en el país on aquesta es desenvolupa, així com les conclusions d'altres estudis igualment convergents, però que s'han dut a terme en altres regions.

2.1. Els estudis fets en el camp de la dansa clàssica alemanya

2.1.1. Dansa clàssica i problemàtiques psicològiques

Junge i Hauschild (2023) empen una mostra de 147 ballarins i ballarines professionals de sis companyies alemanyes de dansa clàssica, contemporània i (una de) comèdia musical per concloure que els i les intèrprets presenten una prevalença de símptomes d'ansietat generalitzada i trastorns de la conducta alimentària més elevada que la població general de la mateixa edat i gènere. Les autores també observen que les ballarines presenten una prevalença dels símptomes d'aquests dos trastorns (i de depressió) més marcada que els seus companys: un 11,1% vs. un 6,4% pel que fa a la depressió, un 16% vs. un 6,4% respecte de l'ansietat generalitzada i un 14,8% vs. un 6,1% pel que fa als trastorns alimentaris. En el darrer sentit, les autores afegeixen que cap dels ballarins fou diagnosticat amb un IMC inferior al normal, davant del 42,9% de les ballarines (un 11,7% severament). De fet, identifiquen que, tot i que els i les participants tendeixen a la mateixa insatisfacció respecte del seu cos, "les ballarines solen considerar que han de perdre pes per aconseguir una figura esvelta, mentre que els ballarins tendeixen a pensar que n'han de guanyar per aconseguir un cos masculí, muscular i atlètic" (Junge i Hauschild, 2023: 10; la traducció és nostra).

Encara més, Junge i Hauschild correlacionen positivament la prevalença dels símptomes d'ansietat generalitzada i depressió amb el dolor muscular-esquelètic agut. Tanmateix, llur associació dolor-depressió i lesió-problemes de salut mental és unidireccional: el primer terme del binomi provoca el segon; ometent la possibilitat que un estat anímic decaïgut pugui contribuir al patiment de problemes de salut física (el fenomen psicossomàtic de la psicoanàlisi). Contràriament, Adam et al. (2004) sí que relacionen el malestar psicològic d'una companyia alemanya d'elit amb el patiment de lesions. Els autors conclouen que l'absència a la feina per lesió està negativament relacionada amb el suport social i positivament relacionada amb factors com l'estrès i estats d'ànim danyosos (tensió, depressió, ira, fatiga i confusió).

En qualsevol cas, tot i la rellevància d'aquesta bibliografia en termes geogràfics, d'interrelació estat emocional-somàtic i de desagregació de dades segons el gènere, cal reconèixer que no tracta els efectes de tals experiències en termes cinètics i, més rellevant encara, s'emmarca en el camp de la medicina esportiva, adoptant una marcada aproximació psicològica i quantitativa.

2.1.2. La classe de clàssic com a ritual compartit per esdevenir un cos de ballet

Per la seva banda, Müller (2017) realitza una observació participant de quatre anys en un programa formatiu de ballet per fixar-se en el que passa "entre" cossos que ballen, mitjançant l'anàlisi de les formes

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

de relacionar-se entre iguals i amb les posicions de poder durant la classe de clàssic. L'autora, en parlar sobre la fabricació del cos de ballet, defensa, com també fa Gugutzer (2015), que, tot i que la unitat més rellevant durant aquesta activitat és el cos humà i que el coneixement pràctic en aquest àmbit s'entén com una habilitat individual, cal una perspectiva relacional per analitzar la interactivitat en aquest camp.

Müller (2017: 309) tracta la formació del cos individual en el marc de la institució, defensant que els cossos que naturalment s'assemblen menys a l'ideal de la darrera —que disten més de llurs criteris físics i tècnics— empren la classe de ballet amb el principal objectiu d'acostar-s'hi, de transformar-se en cossos de ballet; un encarnament cada vegada més reeixit de la forma ideal de la institució a través de l'entrenament tècnic que Gugutzer (2015) descriu en termes de ritual d'iniciació: el pas de ser un estrany a convertir-se en un ballarí (en un cos) de ballet. Ara bé, segons Müller (2017: 310), és en aquest procés que els cossos són constantment “*disassembled and remounted*”; una producció igualadora a través de l'exercici que, com ratifica Gugutzer (2015), unifica els cossos a través del seu alt nivell de compromís.

En aquest sentit de “copresència” (Müller, 2017: 310) i coproducció, Müller es fixa en les que considera les quatre pràctiques (relacionals) específiques que formen el cos del ballet durant la classe: l'emmotllament, l'emmirallament, l'espaiat/emplaçament i la presentació. Quatre pràctiques que es materialitzen a través de: (1) una col·laboració física amb les correccions verbals i de contacte per part del o la mestra, qui ensenya com activar o desactivar un múscul concret mitjançant la veu i el tacte; (2) una connexió visual amb les correccions per part del o la mestra, que són demostrades amb el propi cos i imitades per l'alumnat a través del sentit de la vista; (3) una coordinació energètica mitjançant un ajustament sincronitzat del moviment i l'ús de l'espai per part dels i les estudiants; i (4) una comunicació cinètica materialitzada amb la demanda del o la mestra —davant de la imaginació d'una representació pel públic— d'oblidar-se d'una tècnica i autoconsciència que pot generar manca de presència escènica.

En qualsevol cas, malgrat la localització geogràfica de les recerques de Müller (2017) i Gugutzer (2015) o l'interessant i nova perspectiva relacional que aporta la primera, aquests articles només es fixen en la classe de ballet o en la coproducció de cossos amb el/la mestre/a d'escola, obviant l'experiència professional i el contacte amb altres posicions de poder (això és: coreografia i direcció artística).

2.2. Els estudis fets en altres localitzacions geogràfiques

Si ara eixamblem l'abast territorial de les recerques sobre el nostre objecte d'estudi, cal assenyalar que ja existeixen estudis que tracten la temàtica que ens ocupa. Unes recerques que, segons Müller (2017), tendeixen a fixar-se en la instrumentalització i (re)producció dels cossos de ballet.

2.2.1. La (re)producció del cos

Alexias i Dimitropoulou (2011), Arcelus et al. (2014), Benn i Walters (2001), Papaefstathiou et al. (2013), Pickard (2013) o Silverii et al. (2021) asseguren que existeix una indiscutible correlació entre el ballet i el patiment de trastorns alimentaris. Segons altres estudis, com els realitzats per Mora (2008), Schluger (2009) i Fitz (1998), l'esforç dels i les intèrprets —especialment de les segones— per adaptar el seu cos

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

als paràmetres estèticament vàlids de la institució fa que aquestes desenvolupin sentit de vergonya, culpa i fracàs. En aquesta direcció, Mora (2008) és molt clara a l'hora de relacionar la certesa de tenir limitacions, de no posseir les conegudes com a “condicions” (extremitats llargues, elasticitat, peus forts i flexibles, rotació externa del maluc, etc.), i el conflicte amb el cos propi; sobretot, per elles i durant l'adolescència.

Igualment, Alexias i Dimitropoulou (2011: 99) entrevisten a vint ballarines professionals en actiu de Grècia per arribar a la conclusió principal que el camp de la dansa professional, a través del destacat paper de l'activitat docent dels actors que ocupen posicions de poder —qui, amb crítiques i suport, produeixen i reproduïxen l'inabastable ideal corporal de la institució—, afecta directament la percepció d'un/a mateix/a i de llur imatge corporal. I és que aquests autors entenen que la reproducció d'un únic ideal genera una objectivació del cos, un tractament d'aquest com una eina per l'èxit professional, que fa que l'individu no només normalitzi i cerqui el dolor —que entengui que, com afirmen Turner i Wainright (2003), aquest és sinònim d'esforç—, sinó que tampoc se senti a gust amb llur aparença física, si llur percepció de la imatge corporal pròpia s'allunya de l'ideal corporal que té al cap —aquell que el sector promou— (Price i Pettijohn, citats a Alexias i Dimitropoulou, 2011: 89). Una percepció d'inferioritat corporal que, com apunten Pierce i Daleng (ibídem: 91), pot estar connectat amb l'ús de l'exercici físic per aprimar-se i controlar la imatge corporal. Per exemplificar tal objectivació, els autors citen que tretze de les vint ballarines diuen haver amagat que patien una lesió per no ser vistes com a dèbils per les posicions de poder.

2.2.2. *Self-formation and self-creation*

Khudaverdian (2006) també defensa aquest dedicat i constant intent d'adaptació, però, amb l'intent de fusionar l'espai teòric del cos material amb el construït socialment, es fixa en el procés de formació i transformació dels i les ballarines clàssiques per concloure que aquest està molt lligat al seu compromís (*engagement*) mental, físic i emocional amb la forma ideal del ballet. Un compromís amb tal prototip que, en la línia de Müller (2017), Khudaverdian entén que és indeslligable de la capacitat visual d'aprendre'l.

En aquest sentit, l'autora assenyala que, malgrat les diferents històries personals de l'etapa formativa (país, escola, motius d'inici, etc.), la narració de la transformació corporal —“*self-formation and self-creation*” (Khudaverdian, 2006: IX)— és sempre la mateixa: com han desenvolupat la capacitat ocular per “enganxar” i entendre la naturalesa visiva d'aquesta pràctica, manifestada amb una evident adopció (aprenentatge) del vocabulari visual del ballet a l'hora de parlar de (de jutjar) llur tècnica, fortaleces i defectes. Ara bé, l'autora assegura que aquesta visió comuna que conté tot el que aquesta cultura és i representa no és només una experiència visual, sinó corporal. Nogensmenys, insisteix que es tracta d'una transformació de l'individu sencer; fet que contribueix a negar “la dualitat ment-cos i suggereix que el cos no està separat (...) de qualsevol sentir d'una mateixa” (Khudaverdian, 2006: 181; la traducció és nostra).

2.2.3. *El maltractament i llurs efectes*

Al seu torn, Wensel (2023) es fixa en com quinze estudiants d'escoles professionals de sis països occidentals experimenten la dansa o la seva vida en general i com perceben els efectes d'aquestes vivències

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

o la contribució de l'escola de ballet (generalment, residencial). Una de les principals conclusions de l'autora és la dissonància cognitiva de la mostra: una relació d'amor-ferida amb la dansa, és a dir, d'amor i gratitud per aquesta pràctica, però també de confusió, conflicte, enuig, tristor, ferida, baixa autoestima i repressió emocional. Unes emocions que, segons l'autora, es podrien relacionar amb el maltractament psicològic rebut pels mestres, ja que la totalitat de llur mostra assegura haver-lo patit o observat —i que, a més, són experimentades més enllà de la fi del període formatiu (efectes perjudicials de llarga durada)⁶. En aquest sentit, Lakes (2005) afirma que existeixen recerques qualitatives que parlen d'agressions com cops, llançament d'objectes o clavament d'ungles; i que aquest currículum ocult i autoritari presenta el potencial de crear por, ansietat, estrès i manca d'afecte en l'alumnat.

Igualment, Wensel assegura que, en un àmbit on el maltractament és normalitzat, els i les intèrprets no només silencien llurs veus, sinó també les sensacions de fam o dolor, especialment en situacions en què atendre-les, en la línia d'Alexias i Dimitropoulou (2011) respecte de les lesions, es percep com un impediment pel rendiment o les oportunitats futures. També d'acord amb aquests (ibídem), Wensel (2023) afirma que l'alumnat de dansa relaciona la percepció de vigilància i d'expectativa de perfeccionisme amb la por al fracàs i una atenció excessiva a l'aparença física (ibídem: 169).

Per la seva banda, Moola i Krahn (2018) assenyalen, com Khudaverdian (2006), el treball implacable de les vint ballarines entrevistades per complir amb les expectatives de la institució, normalitzant experiències emocionals doloroses, sensacions de negligència, transgressions sexuals inapropiades i lesions cròniques. Unes experiències ignorades per l'*engagement* amb l'ideal corporal del ballet —pel gran compromís ment-cos amb aquest art per obtenir capital personal i èxit (Pickard, 2020)— que, en la línia del defensat per Mora (2008), Schluger (2009), Fitz (1998) i Wensel (2023), també foren descrites com a causants d'efectes perjudicials de llarga durada: depressió, lesió i emocions com la vergonya, la humiliació o la culpa.

2.2.4. L'*habitus* corporal

Finalment, cal esmentar que Muntanyola-Saura (2023: 149), mitjançant llur etnografia cognitiva longitudinal d'una prestigiosa companyia de dansa neoclàssica anglesa, afirma que tots els i les participants d'un assaig interactuen en un ambient que no només es construeix lingüísticament, sinó també cinètica; i que el coneixement físic dels i les ballarines professionals està basat en habilitats socials indestriables de llur locus social. Respecte del segon punt, aquesta sociòloga de l'art usa el concepte maussian, “imitació prestigiosa” (ibídem: 150), per unir les dimensions física i social o referir-se a l'habilitat compartida de “fiscalitat” per part dels intèrprets; “un procés de socialització individual i col·lectiva que forma un *habitus* corporal: una forma de moure's”, que és incorporada pel contacte amb una “figura estratègica” (ibídem: 161; la traducció és nostra). Una habituació conjunta i copresencial alineada amb el descrit per Müller (2017) sobre la igualació intercorporal, coordinació espacial i connexió visual intèrpret-posició de poder.

⁶ Wensel (ibídem: 135) afirma que la llista de reptes i diagnòstics —percebuts com a conseqüències parcials de l'ambient escolar— de salut mental dels i les participants durant i després de l'escola, foren: trastorn dismòrfic corporal, anorèxia, bulímia, excés d'exercici, problemes d'imatge corporal, depressió, ansietat general, ansietat social, addiccions, estrès posttraumàtic, idees suïcides i suïcidi.

2.2.5. Les emocions mouen el cos

Nogensmenys, només Müller (2017) i Muntanyola-Saura (2023) tracten breument la dimensió cinètica del guiatge corporal. Així, hem considerat adient recórrer a dos estudis que relacionen emocions i moviment. D'una banda, Shikanai et al. (2013) desenvolupen un estudi en el qual 192 observadors veuen fragments de sis ballarines professionals realitzant interpretacions guiades per les emocions de felicitat, tristesa i ira; i conclouen que els primers tendeixen a identificar sempre les emocions que guien les segones, així com que la distinció de les tres emocions es deu a l'execució diferent de moviments corporals, dinàmiques, desplaçaments i extensions per part de les ballarines. De l'altra, Van Dyck et al. (2013) presenten un treball que proposa fer ballar a 32 participants no professionals, els quals han estat prèviament induïts (amb un guiatge d'imaginari i música de fons) a les emocions d'alegria i tristesa. Aquest revela que els participants es mouen de forma més ràpida, estesa i impulsiva en la situació d'inducció a la felicitat que a la tristesa.

Concretament, aquests treballs relacionen l'alegria amb un moviment de cap i extremitats més ampli, estès, veloç, freqüent i dirigit cap amunt, un important desplaçament per l'espai, l'execució de salts i girs, la sensació d'estabilitat, un gran nombre de canvis en el ritme i l'allargament del tronc-esquena. Pel que fa a la tristesa, ambdós treballs la relacionen amb una dansa mancada d'energia, de velocitat, d'estabilitat, de dinàmica, d'extensió de les extremitats i de moviment en l'espai, així com amb un marcat tancament del cos (flexió, caiguda i recolliment de les quatre extremitats), un moviment de tensió continuat i el recurs al plegament del tronc i l'estirament. Finalment, Van Dyck et al. (2013) relacionen la ira amb una activitat alta, canvis freqüents del tempo, moviments contundents, tensos, contrets i de curta durada, així com amb breus pauses, moviments ràpids i enèrgics de les extremitats, el no ús de l'espai i la manca de salts i girs.

3. Marc teòric

Després de tot el descrit fins aquest punt, considerem que les diferents investigacions citades permeten fer-se una primera idea de l'estat de la qüestió. Tanmateix, no hem pogut trobar cap estudi que s'aproximi al nostre objecte d'estudi amb la metodologia escollida; això és, que aprofundeixi, qualitativament i integrant construccionisme social i fenomenologia, en l'experiència encarnada i el doble guiatge del cos d'un grup reduït d'interpres que treballen a Alemanya. Un fet que entenem que justifica la pertinença de les nostres preguntes de recerca, al mateix temps que ens convida a fer la selecció dels antecedents empírics que ens ajudaran a respondre-la. Per tant, aquest apartat detalla els antecedents empírics que emmarcaran la recerca, per aprofundir, seguidament, en l'aproximació teòrica que la circumscriu i els conceptes clau que la guien.

3.1. Els antecedents principals

De totes les recerques citades, les de Müller (2017), Alexias i Dimitropoulou (2011), Khudaverdian (2006) i Muntanyola-Saura (2023) són les que considerem més adients per emmarcar la investigació que ens ocupa. La combinació d'aquests quatre treballs —fruit de recerques qualitatives centrades en l'experiència subjectiva de la mostra— situa el sentir en una dimensió sociocultural, donant pistes de l'afectació del contacte amb l'altre sobre l'experiència encarnada d'emocions i sentits dels individus en escoles (Müller,

2017) i companyies (Alexias i Dimitropoulou, 2011; Khudaverdian, 2006; Muntanyola-Saura, 2023); palesa la inseparabilitat dels components tradicionalment separats del dualisme cartesià a través de l'encarnament o l'*habitus* corporal (Müller, 2017; Alexias i Dimitropoulou, 2011; Khudaverdian, 2006; Muntanyola-Saura, 2023); evidencia la coproducció de l'individu i, per tant, la rellevància d'una aproximació relacional (Müller, 2017; Muntanyola-Saura, 2023); introdueix la dimensió cinètica del guiatge corporal (ídem); inclou la combinació de fenomenologia i construccionisme (Khudaverdian, 2006); i demostra la rellevància de desagregar les dades segons el gènere (Alexias i Dimitropoulou, 2011).

3.2. Aproximació teòrica

És per tot el que s'ha exposat fins ara que entenem que l'aproximació teòrica d'aquest treball ha de vincular els àmbits de la socialització i el sentir. Dues dimensions —les disposicions adquirides i llur encarnament—, que es proposa que siguin analitzades i fusionades amb i des de les contribucions de Sabido (sociòloga dels sentits), Hochschild, Illouz i Ahmed (sociòlogues de les emocions). I és que, a part d'intentar annexar fenomenologia i construccionisme social, considerem oportú seguir a Sabido (2016) i intentar superar també l'especialització de la sociologia dels sentits, del cos i de les emocions. Entenem que aquesta aproximació doblement dual ens permetrà respondre la pregunta guia profundament i holística.

3.2.1. La sociologia dels sentits i la sociologia de les emocions

Abans de començar amb les aportacions que considerem més rellevants de Sabido, cal presentar el primer repte que se'ns planteja a l'hora d'aproximar-nos al nostre objecte d'estudi des de la sociologia dels sentits: decidir si se segueix l'enumeració clàssica (els cinc sentits “exteroceptius” ja establerts per Aristòtil) o es pren en consideració, com fa Howes (2014), tot l'aparell de percepció, el qual pot arribar a abastar 33 sentits (Howes, 2014; Sabido, 2016, 2017, 2021; Vannini et al., 2013); ja que inclou “sentits interns” (Sabido, 2016: 68) o interoceptius, com el propioceptiu (percepció de les posicions relatives dels músculs del cos), el vestibular (de la direcció, l'acceleració o el moviment en l'espai; a la base de l'equilibri), el cinestèsic (del moviment del cos) o el termoreceptor (de la temperatura). Un dilema que, considerant la inherent relació de l'objecte d'estudi amb la consciència corporal i espacial, queda resolt amb l'elecció d'un acostament total o “multisensual” (Rodaway, a Sabido: 2016: 68); fet que coincideix amb els resultats de l'estudi etnogràfic de Wacquant (Sabido, 2021: 256), qui, després d'haver-se inscrit i convertit en un membre d'un gimnàs de boxa, afirma que hom esdevé un boxejador amb tots els sentits.

En qualsevol cas, Sabido (2017: 375) defensa una sociologia dels sentits que no es fixa en com es representa o regula el cos, sinó en com aquest sent. Amb aquesta fita, Sabido (2020) fa una relectura dels conceptes simmelians “intercanvi d'afectes” i “proximitat sensible” per atendre la dimensió d'afectació mútua i per unir analíticament cos, ment i emocions (sensació, cognició i afecte). I és que Sabido afirma que el contacte amb l'entorn i els altres orienta i estimula el sentir recíprocament; un sentir alhora indeslligable de l'atribució de significat i afecte. Aquesta concepció multifactorial i integradora del sentir s'alinea amb la defensa d'Illouz (2009a: 382) que l'activació de les emocions requereix els processos de

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

cognició, avaluació, reacció corporal, atribució d'afecte i motivació a actuar. És en aquesta línia que Illouz (2009b: 20) apunta que les emocions ocupen el punt de convergència i unió del cos, la cognició i la cultura.

Per la seva banda, Ahmed també es refereix al paper del contacte directe amb els altres sobre les emocions mitjançant el concepte d'impressió de Hume —que inclou “impressionar algú”, però també “deixar”, “crear” o “fer-se” una impressió (Ahmed, 2015: 27)—, al·ludeix a la indissolubilitat de percepció-emoció i assenyala que la interpretació dels efectes de les impressions (segons si generen plaer o dolor) modela les superfícies dels cossos, apropant-los a allunyant-los dels altres. Tot això coincideix amb la defensa de Soler (Sabido, 2021: 269) que tal reciprocitat no només suposa donar i rebre, sinó també ser potenciat o ferit.

A més, encara en relació amb aquesta afectació mútua, Sabido (2016) cita a Le Breton i llur defensa de la percepció apresada per la pertinença a un grup. Un fet que ens serveix per introduir un dels tres nivells analítics que proposa Sabido (2021) i que serveix per analitzar les nostres dades: el meso. En aquest sentit, l'autora es fixa en com els grups específics aprenen a sentir i formen “comunitats sensorials” (ibídem: 245) en “entorns sensorials” (Cowan i Stewart, citats a Sabido, 2020: 205); és a dir, en com els individus formen i pertanyen a grups d'agents que comparteixen formes d'emprar els sentits i de significar les sensacions. De la mà de les comunitats sensorials, trobem la categoria de treball somàtic (Sabido, 2020, 2021), la qual fa referència a aquest procés de sentir segons significats col·lectius; un coneixement sensorial que com asseguren Vannini et al. (ibídem: 250), es transmet d'experts a novells. A més, com apunta Sabido (2020: 216), entenem que aquesta significació té sempre implicacions emocionals (de la vergonya al dolor).

D'altra banda, ens sembla igualment rellevant la separació analítica de Sabido (2016) entre el nivell interaccional, és a dir, la mútua percepció i afectació durant una interacció en sentit goffmanià, i el disposicional, o sigui, la dimensió sociohistòrica i cultural de la construcció social i l'aprenentatge (habitució en el sentit bourdieuà) de les formes i esquemes de percepció.

En relació amb aquest nivell, cal dir que Hochschild (1979: 552 i 560) també emprà Goffman (i Freud) per fixar-se en el treball emocional i les normes socials de les interaccions interindividuais. És a dir, en com els individus interactuants intenten sentir-se (senten de forma conscient) segons han après que és adequat fer-ho; en altres paraules, en com aquests intenten mantenir sota control (induint, modulant o reprimint) algunes emocions o estats psicològics per adaptar-se a —o rebel·lar-se en contra de— l'ànim (*mood*) predominant de la trobada o la normativitat de l'entorn on es desenvolupa la interacció (les normes emocionals). En definitiva, pensem que el concepte de treball emocional de Hochschild entronca amb el de treball somàtic de Sabido (2020, 2021) i evidencia la dimensió sociocultural de les emocions, ja que aquesta regulació respon a una funció d'intercanvi social i, per tant, no respon només a normes pròpies.

Finalment, cal assenyalar que Sabido (2020) i Hochschild (1979) tracten la diferència i asimetria de l'experiència encarnada segons el gènere dels individus; en tant que aquest implica la incorporació de normes socials que influeixen l'encarnament de moviments, l'ús de l'espai i (afegeixo) la jerarquia dels sentits. Així, en el cas empíric que ens ocupa, s'espera corroborar l'hegemonia occidental de la vista

respecte dels altres sentits (Howes i Classen, 2013; Howes, 2014, Sabido, 2016, 2017). Un fet que, segons Irigaray (Sabido, 2016: 73), orienta genèricament, sobredimensionant l'aparença i la imatge del cos femení.

3.2.2. Breu apunt sobre la perspectiva de gènere

Abans d'acabar aquest apartat, i en relació amb la perspectiva de gènere que s'acaba d'introduir, cal dir que, amb la distinció entre ballarins i ballarines, no volem tractar el gènere de forma essencialista ni contribuir a l'arrelat binarisme de gènere —de fet, hauria estat summament interessant poder comptar amb el testimoni d'algun individu de l'espectre *queer*—, però pensem que aquesta desagregació pot contribuir, com assenyala Pérez (2019), a revertir el biaix androcèntric de tots els camps de coneixement.

Sigui com sigui, entenem que, davant dels dos paradigmes d'aquesta perspectiva (el que atribueix estabilitat al gènere i el que la qüestiona), existeix almenys un punt de trobada interessant per la nostra recerca: la voluntat d'observar com el seu valor classificatori es reflecteix amb la dansa i les experiències testimoniades per les persones entrevistades. A més, subscriuint a Eagly i Riger (2014: 693), pensem que la recerca qualitativa permet que les dones s'expressin amb les seves pròpies paraules, sense que aquestes es tradueixin en nombres per un aparell científic que pot incorporar limitacions i biaixos androcèntrics.

3.3. Glossari de conceptes claus

Ballet o dansa clàssica: Emprem aquests dos termes indistintament per fer referència a la tècnica de la dansa acadèmica, de la *danse d'école*, més que no pas als grans i coneguts ballets de repertori.

Camp de la dansa clàssica: Seguint el concepte bourdieuà (Bourdieu i Wacquant, 2005), entenem el camp de la dansa clàssica com un espai social amb regles i dinàmiques internes pròpies on els diferents individus que hi pertanyen —formació i professió— ocupen diferents posicions emmarcades en relacions de poder. Tot i la multiplicitat d'històries de vida, pensem que formar-se i desenvolupar-se professionalment amb la *danse d'école* no només té implicacions físic-tècniques, sinó també emocionals, somàtiques i relacionals.

Experiència encarnada: Seguint la fenomenologia de la percepció de Merleau-Ponty (1994), entenem que l'única forma de relacionar-nos amb l'entorn és habitant un cos material, és a dir, mitjançant la condició encarnada. I és que, com assegura el psiquiatre i filòsof fenomenològic, Thomas Fuchs (2013: 6), per a assaborir, sentir i veure, no només necessitem un cervell, sinó també un cos que assaboreixi, senti i vegi.

Proximitat sensible. Contacte amb l'altre: Seguint a Sabido (2020), fem referència a la mútua percepció i afectació durant les sempiternes interaccions passades i presents entre individus físicament pròxims. Un contacte, doncs, que es pot pensar mitjançant el concepte d'impressió de Hume adoptat per Ahmed (2015) —ja que aquest requereix pressió, contacte i, per tant, permet entendre com hom impressiona un altre, alhora que és impressionat— i que fa viure als interlocutors experiències “agradables” i “desagradables”.

“Agradable” i “desagradable”: Ens referim a experiències (percepcions, emocions, records) agradables i desagradables des d'un punt de vista subjectiu. Seguint a Ahmed (2015), emprem aquests dos termes en tant que tals experiències només es poden viure individualment i íntima. Ara bé, com l'autora, entenem

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

que aquestes depenen sempre del contacte amb l'altre. Un contacte que està modelat per històries de contacte anteriors —pel reconeixement (record) d'impressions anteriors— i, per tant, depèn de la seva interpretació-avaluació (amb criteris socioculturals); incloent-hi la valoració de llur dany o benefici. I “considerar que quelcom és (*subjectivament*) benèfic o danyós implica (*novament*) que hi ha hagut pensament i avaluació (*socialment dependent*)” (Ahmed, 2015: 27; la traducció i èmfasis són nostres).

Guiatge corporal: Entenem aquest terme com la (doble) impressió sobre la materialitat i el moviment corporal que ocasiona la proximitat sensible. I és que pensem que les emocions (pel contacte amb l'altre) mollegen les mateixes superfícies dels cossos; que prenen forma a través de la repetició d'accions al llarg del temps i de les orientacions d'acostament-allunyament dels altres que promouen (Ahmed, 2015: 24).

Habitus corporal: En relació amb el concepte maussia de tècniques corporals que citen Muntanyola-Saura (2023) o Sánchez-García i Spencer (2013), considerem que es tracta del conjunt d'esquemes corporals i d'habilitats físiques compartides i incorporades pel contacte perdurable amb l'altre (sobretot, les figures estratègiques), a través de la iniciació i de la posterior repetició constant. Una concepció igualment relacionada amb el *savoir-faire* (saber fer) de Faure (Khudaverdian, 2006: 35): la capacitat corporal de fer i experimentar adquirida, dipositada en el cos per part de l'altre. Sigui com sigui, pensem que tot *habitus* és corporal, encarnat, però cerquem fer èmfasi en la dimensió físic-tècnica pròpia del camp que ens ocupa.

Trastorns alimentaris: Tenint en compte l'estat de l'art, pensem que ens cal una eina per identificar la potencial vivència d'aquests. Així, seguim tres dels criteris diagnòstics de la DSM-5 de l'APA (2014) compartits pels trastorns de l'anorèxia nerviosa, la bulímia nerviosa i “un altre trastorn alimentari específic”; concretament: (1) la por intensa a engreixar-se, (2) l'excés d'influència del pes o la constitució corporal en l'autopercepció d'un/a mateix/a i (3) l'ús del vòmit, els laxants, el dejuni o l'exercici excessiu.

4. Metodologia

El fet que la nostra pregunta de recerca tracti una temàtica poc explorada, demandi una aproximació descriptiva i interpretativa (fenomenològica) i no presenti afany de representativitat estadística fa que, seguint a Taylor i Bogdan (1987), ens hàgim decantat per un disseny de la investigació qualitatiu; el qual tingui en compte la subjectivitat dels i les entrevistades, defugui de la inflexibilitat i permeti la inductivitat, ja que això permetrà donar una resposta sondejant, situada, hermenèutica i profunda a la nostra pregunta guia. És amb aquests objectius que hem decidit que les dues tècniques d'obtenció de dades siguin les entrevistes personals i en moviment; i que la tècnica d'anàlisi de dades sigui l'anàlisi de contingut.

4.1. Mètode d'obtenció de dades

4.1.1. Mostra i consentiment

Un cop decidits els mètodes d'obtenció de dades, la primera decisió presa fou les característiques de la mostra, elaborada segons una estratègia de mostreig propositiu o designatiu; és a dir, no segons llur representativitat estadística, sinó la facilitat d'accedir-hi (companys/es de feina) i el potencial dels

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

individus per respondre la nostra pregunta (experiència i voluntat de compartir-la)⁷. Així, la mostra està formada per sis intèrprets: dos ballarins i quatre ballarines, procedents d'Espanya, Itàlia i Brasil i amb una edat d'entre vint-i-quatre i trenta-dos anys (mitjana de vint-i-set, amb cinc d'experiència professional)⁸.

El següent pas fou preparar i facilitar un document de consentiment⁹ perquè la mostra conegués alguns detalls de la investigació —temàtica, procés, anonimat, confidencialitat, emmagatzematge de les dades, accés a les mateixes i dret de retirar-se d'aquesta—; així com perquè deixessin per escrit que acceptaven tant participar-hi com el fet que les seves entrevistes quedessin registrades (en format àudio i vídeo).

4.1.2. L'entrevista personal parlada

Respecte de la primera fase, hem optat per una entrevista semiestructurada perquè no pensem que la comparabilitat de les respostes hagi d'anar en detriment de la possibilitat que l'entrevistat/da tingui espais amplis i espontanis de parla lliure. Ara bé, hem seguit un guió orientatiu per redirigir l'entrevista en cas d'estancament o desviació¹⁰. Tal guió organitza l'entrevista en diferents parts: presentació, dades sociodemogràfiques, preguntes, relació immediata de conceptes amb emocions i agraïments. L'ur part nuclear (les preguntes) està formada per vint-i-tres qüestions, organitzades en cinc blocs: dues preguntes “obertes” d'aclimatació (per trencar el gel), quatre sobre records d'experiències, tres sobre “els altres” (considerades centrals i, per això, localitzades just abans de l'equador de l'entrevista, on s'espera aconseguir la màxima concentració) i catorze preguntes més breus sobre la dansa (cinc) i el cos (nou).

Cal dir que hem intentat que el guió propiciés l'expressió en les paraules pròpies de cada participant i que la inevitable asimetria de poder entre l'entrevistat/da i l'entrevistador es rebaixés tant com fos possible; permetent desviar-se passatgerament d'aquest. A més, hem procurat que cap pregunta fos tendenciosa (no hem emprat termes com maltractament, per exemple) i, seguint a Becker (Sabido, 2021: 254), hem evitat les preguntes iniciades amb “per què”, les quals poden entendre's com una petició de justificació, propiciant respostes defensives, escarides i esquives.

Igualment, la darrera part de l'entrevista personal parlada consisteix a mencionar onze conceptes significatius en el marc de la institució¹¹, per tal que la mostra reaccionés amb la primera emoció que cada mot li suggereixi. Abans d'acabar, però, i a tall de refredament, el guió també proposa preguntar si hi ha res que no s'hagi tractat i que la persona consideri interessant o important per la temàtica que ens ocupa.

Sigui com sigui, fixant-nos ara en el desenvolupament del procés d'obtenció de dades, cal fer menció de dues qüestions. Primerament, cal esmentar que les entrevistes parlades tingueren una durada mitjana de gairebé cinquanta minuts. En segon lloc, cal assenyalar que el guió final que s'aporta a l'apartat d'annexos

⁷ Cal assenyalar que s'intentà fer la recerca amb tots els i les companyes de feina de l'autor del treball, però un d'ells preferí no participar-hi.

⁸ Per a més informació, consulteu el subapartat 9.4.1. dels annexos “Taula d'informació sociodemogràfica i temporal de les entrevistes”.

⁹ Aquests documents de consentiment es troben als annexos (subapartat “9.1. Documents consentiment de participació”) en català, castellà i anglès.

¹⁰ Per a més informació, consulteu els annexos, subapartat “9.2. Guions de les entrevistes personals parlades”, on apareixen els guions en català, castellà i anglès. Tanmateix, cal esmentar que els idiomes amb els quals ens comunicarem amb la mostra són el castellà i l'anglès; un fet que, a més, comporta que només una de les intèrprets (la Clara) s'expressés en la seva llengua inicial.

¹¹ Conceptes utilitzats: (1) classe de ballet, (2) pas a dos, (3) puntes (ballarines) o salts (ballarins), (4) mestre/a de ballet, (5) correcció d'un/a mestre/a o director/a, (6) humiliació del o la darrera, (7) suport d'aquest/a, (8) trastorn alimentari, (9) dolor, (10) lesió i (11) dansa.

difereix lleugerament del primer prototip, ja que algunes preguntes s'han eliminat, fusionat o enriquit. A tall d'exemple, a partir de la quarta entrevista, s'introduí una pregunta sobre l'aprenentatge de la "fiscalitat" del ballet (*habitus* corporal); que considerarem que calia tractar explícitament.

4.1.3. L'entrevista personal en moviment

Respecte de l'entrevista en moviment, recorrem a la nostra experiència professional a l'hora d'usar aquesta tècnica d'escolta interna i creació coreogràfica, però atenent tant la proposta de dansa teràpia de Mary Whitehouse, anomenada Moviment Autèntic (MA) (Whitehouse i Pallaro, 1999), com l'ús de tècniques d'elicitació pròpies de les etnografies sensorials de les quals parla Sabido (2020, 2021). Del MA apreciem el fet que pretengui indagar, amb i a través del cos, en les emocions i sensacions que s'està experimentant en aquell moment i convertir-les en moviment; és a dir, en fer conscient (deixar fluir) l'inconscient a través d'una imaginació activa. Altrament, en relació amb les tècniques d'elicitació, considerem que ens serviran per suscitar emocions a través de la "memòria sensorial" descrita per Seremetakis (Sabido, 2021: 251); o sigui, promoure el record de percepcions, però sense que això signifiqui tornar a la sensació original, sinó recuperar el significat que se li atribueixen des del present o, si es vol, de reescriure-les.

En definitiva, estem parlant d'un guiatge de la improvisació¹² que, després d'una breu aclimatació i escalfament, ha indagat —sense incloure cap component coreogràfic, ja que, com apunten Van Dyck et al. (2013: 177), l'ús imposat d'aquests elements (artificials) podria comportar una restricció del moviment de la mostra— en l'experiència encarnada passada i present de l'intèrpret a través de diferents estímuls sensorials, emocionals i verbals: des de les propostes de l'investigador¹³ a la (re)experiència dels records descrits per l'intèrpret durant les entrevistes parlades. En el darrer cas, fem referència als records d'experiències encarnades agradables i desagradables, a escala visual, auditiva, olfactiva, gustativa i tàctil, però també propioceptiva, vestibular, cinestèsica, nociceptiva i termoreceptora¹⁴ (Sabido, 2016).

Si ara aprofundim en el desenvolupament d'aquesta tècnica, cal considerar algunes qüestions. D'una banda, cal dir que la música ambiental emprada per elicitar les experiències (momentànies i rememorades) generadores de moviment ha consistit en les cançons, sons o sorolls que els i les intèrprets relacionaren amb experiències emocionals i sensorials durant l'entrevista parlada; o bé, seguint a Van Dyck et al. (2013), una selecció de peces instrumentals, no conegudes (per no influenciar l'experiència o desviar l'atenció) i amb un caràcter "poc emocional". De l'altra, cal dir que la mitjana de temps dedicat a aquesta fase és de trenta-quatre minuts. No obstant això, després de la primera sessió, es reduí el nombre de propostes i s'oferí més temps a la resta de participants per executar-les. I és que la Clara (i en Darius, més endavant) relatà la sensació que li mancava temps per passar (cinèticament, no emocionalment) d'un record a un altre.

¹² Per a més informació, vegeu els Annexos, subapartat 9.3. "Guió de les entrevistes personals en moviment".

¹³ Les propostes passen per rememorar la primera vegada a l'escenari, així com tres propostes de contrast: la concentració en aquella part del cos que menys agrada vs. en la seva absència; la focalització en aquella part del cos que provoca dolor més sovint vs. en la seva absència; i la imaginació d'estar sol/a a la sala vs. d'estar acompanyat/da per companys/es i posicions de poder passades i presents (podent sentir-se observat/da o jutjat/da).

¹⁴ Per a més detalls, consulteu el subapartat 9.4.2. dels annexos ("Taula de records per les entrevistes personals en moviment").

4.1.4. Breu apunt sobre l'ètica durant el procés d'obtenció de dades

Encara cal mencionar breument els principis ètics de la recerca. Primerament, per respectar la privadesa de les dades i l'anonimat de la mostra, les persones entrevistades escolliren un pseudònim i (nosaltres) hem eliminat els noms propis citats de persones, escoles o companyies. En segon lloc, atenent l'elecció d'una perspectiva subjectiva i la nostra mancança de recursos adequats per tractar qualsevol reacció emocional danyosa, la fita principal que ens marcàrem fou tractar sempre amb el màxim respecte i cura les persones entrevistades, intentant generar un clima de confiança i benestar, permetent l'evasió de qualsevol pregunta i oferint abandonar l'entrevista si calgués. En aquest punt, val a dir que, malgrat que ningú demanés aturar-la, la Martina i l'Elisa s'emocionaren molt al final de la sessió en moviment. Tanmateix, quan se li preguntà a la primera com se sentia, relatà que no fou un plor de patiment, sinó d'amor a la dansa.

4.2. Mètode d'anàlisi de dades

4.2.1. Anàlisi de contingut de les entrevistes parlades

Les entrevistes personals s'han analitzat mitjançant una anàlisi de contingut (AC). Ara bé, tenint en compte que aquesta tècnica es basa en el recompte de la freqüència d'elements o que sol presentar un procés de categorització rígid i molt estandarditzat (Riba, 2010), així com atenent la naturalesa exploratòria d'aquest treball i la poca literatura existent sobre el nostre objecte d'estudi, hem considerat oportú integrar alguns trets de la teoria fonamentada (TF); i és que entenem que llurs principis d'inducció, flexibilitat, ciclicitat i codificació exhaustiva poden enriquir la nostra AC. Per tant, fem referència a una AC que es fixa més en la intensitat i variació interna dels elements que en llur freqüència; i que la seva categorització adopta el caràcter interpretatiu i centrat en l'empíria de la TF (sense limitar-nos a la comparació amb l'estat de l'art o a la comprovació de les nostres hipòtesis inicials), però sense que això impliqui crear teoria des de zero.

Abans d'aprofundir en els detalls de la codificació, cal assenyalar un parell de qüestions. En primer lloc, les entrevistes parlades s'han transcrit de forma tan literal com ens ha estat possible, mantenint l'idioma original amb el qual es dugueren a terme i incloent interjeccions, pauses, particularitats prosòdiques, errades, barbarismes i renecs¹⁵.

En segon lloc, reconeixem que els testimonis oferts no s'han d'interpretar en tant que experiències encarnades directes, sinó com llur record. Això, a part d'implicar que el record pot suscitar una emoció, alhora que es pot atribuir una emoció al record (Ahmed, 2015), també ens obliga a atendre la socialitat i el presentisme de la memòria. En aquest sentit, no entenem la memòria en tant que funció únicament cognitiva, sinó segons la memòria col·lectiva de Halbwachs (Coser, 1992), qui defensa que és en societat que hom forma, reconeix, localitza i significa llurs memòries. Així, Halbwachs entén la "memòria autobiogràfica" com a indèstria del contacte amb els altres, sobretot, perquè els darrers reforcen una remembrança que, altrament, passaria a l'oblit. A més, aquest autor defensa que el passat s'interpreta des

¹⁵ Es poden consultar els annexos, subapartat 9.6. "Transcripcions de les entrevistes personals parlades".

de les preocupacions del present. Això palesa una reproducció del passat contínua i canviant —segons estadis vivencials, interaccions—, la qual fa que aquest perdi llur aparença inicial. Tal consideració coincideix amb l'observat per Sabido respecte de la memòria sensorial, la qual “permet investigar no les experiències sensorials en si mateixes, sinó els significats que se'ls atribueixen a partir de com són narrades mitjançant un relat que ens remet espacialment i temporal al passat, però que adquireix significat en el present” (Sabido, 2020: 216; la traducció és nostra).

Ara sí, pel que fa al procés de codificació, s'han seguit tres passos: (1) la codificació oberta, és a dir, usant oracions i paràgrafs com a unitats textuais que sintetitzin elements significatius de cada entrevista per respondre la pregunta de recerca (Coffey i Atkinson, 2018: 38) —i intentant que ho facin amb paraules o expressions dels i les entrevistades (per exemple, el “8-80” d'en José)—; (2) un estadi de depuració dels primers codis fins a tenir codis axials per cada entrevista; i (3) una etapa de comparació interindividual dels codis oberts i axials de les sis entrevistes. En aquesta tercera etapa, amb l'afany de poder relacionar el gruix de testimonis entre ells, amb els antecedents empírics i amb els referents teòrics seleccionats, s'ha intentat fer coincidir interindividualment aquells que naturalment eren semblants; és a dir, que s'expressaven en termes idèntics (o oposats) o que descrivien el mateix fenomen, emoció o percepció.

Encara en relació amb aquest procés, cal dir que algunes de les oracions o paràgrafs codificats formen diferents codis primaris, que alguns codis axials tenen codis primaris que també estan inclosos en altres codis axials, que alguns codis axials s'han fusionat (per exemple, “retorn a l'escenari” i “retorn d'altri”) i que algun codi primari o axial (com “*habitus* corporal” o “propiocepció”) s'ha creat posteriorment.

4.2.2. Anàlisi de contingut de les entrevistes en moviment

En referència a les entrevistes en moviment, hem aplicat igualment una AC, però que, evidentment, ha diferit de les entrevistes personals parlades tant pel que fa a la dada obtinguda com a la forma d'interpretar-la. En tot cas, hem dut a terme una anàlisi de contingut basada en l'observació, descripció, comparació i anàlisi del moviment de les set parts del cos que proposen Van Dyck et al. (2013) —cap, pit, braços, mans, malucs, cames i peus— en les tres dimensions que tant aquests autors com Shikanai et al. (2013) proposen, això és: la dinàmica (ràpid-lent, rítmic-arrítmic, enèrgic-relaxat, tens-fluid, etc.), l'expansió (gran-petit, ampli-reduït, estès-contret, etc.) i l'estabilitat (desplaçat-quiet, harmoniós-inestable, etc.).

També cal dir que, seguint la fita analítica i ètica de les homòlogues parlades, les entrevistes en moviment han estat transcrites tan fidedignament com hem pogut, recorrent a la “descripció densa” geertziana per recollir amb detall el moviment generat pels estímuls memorístics, emocionals i sensorials proposats¹⁶.

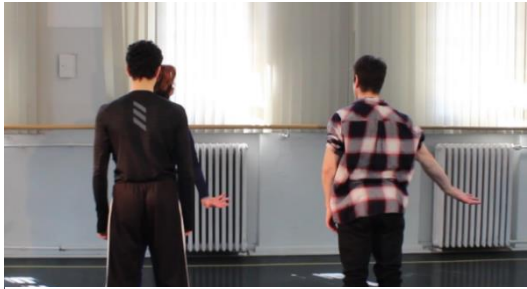
En relació amb això, però, cal reconèixer tres aspectes d'importància cabdal. Primerament, la llibertat de moviment que ofereix la no inclusió de components coreogràfics no es tradueix immediatament, com apunten Dyck et al. (2013), en total vàlida ecològica, ja que es tracta d'una recerca, d'un escenari artificial. En segon lloc, les (re)accions cinètiques de les persones entrevistades són només reflexos del que

¹⁶ Tal descripció densa es pot observar al subapartat 9.7. dels annexos “Transcripcions de les entrevistes personals en moviment”.

la mostra ha considerat que s'esperava observar respecte de cada interacció, emoció o sensació suscitada. Finalment, aquesta dimensió cinètica tampoc es deu a experiències encarnades directes, sinó al seu record.

4.3. El format dual de la reflexió final

No podem acabar aquest apartat sense mencionar la decisió d'aportar una reflexió final tant escrita com dansada. En relació amb el segon cas, fem referència a la presentació d'una coreografia d'aproximadament vuit minuts que pretén reflectir les experiències testimoniades i reviscudes durant el procés de recerca. És



Il·lustració 1: Assaig a la sala. Autoria: Victor Costa Santos.

per això que cada un dels i les participants interpreta un “solo” de diferent durada sobre algunes de les experiències d'emocions o sensacions que mencionà durant l'entrevista personal parlada; i basat en els moviments, les dinàmiques, l'amplitud o l'estabilitat mostrada durant l'entrevista personal en moviment.



Il·lustració 2: Assaig a l'escenari. Autoria: Claudia Heysel.

Amb aquest mateix objectiu de fidelitat a (i promoció de) l'experiència encarnada subjectiva de la mostra, també cal dir que la música —o el so— i el vestuari que s'empra a la coreografia fou escollit per les persones que conformen la darrera, basant-se en aquelles peces de roba o percepcions auditives que relacionen amb experiències o interaccions subjectivament significatives, passades o presents.

Tanmateix, a diferència de l'exclusió d'elements coreogràfics durant les entrevistes en moviment, el resultat final de tal procés memoratiu-experimental-creatiu inclou la veu i criteri de l'autor d'aquest treball, en tant que responsable d'escollir el segment, record o sentir (“solo”) que li correspon a cada ballarí o ballarina —ara bé, segons el que aquest/a hagi identificat com a més marcant, decisiu o recurrent—, els moments o moviments concrets usats d'entre tots els duts a terme durant l'entrevista en moviment, el rol dels i les ballarines quan algú altre interpreta “la seva part” (experiència) o els elements d'estructuració i transició que —recorrent a referències o testimonis compartits— doten la peça d'unió i integritat.

5. Presentació dels resultats obtinguts

Un cop introduïts els antecedents empírics, els referents teòrics i la metodologia d'aquest treball, és moment de presentar els resultats obtinguts amb les entrevistes parlades i en moviment realitzades als sis integrants de la mostra. Tals resultats s'exposen en dos blocs, segons la seva capacitat de respondre la primera i segona subpregunta d'investigació, respectivament. La tercera subpregunta, encarada a indagar en les possibles diferències vivencials segons el gènere atorgat a (o amb el qual s'identifica) l'interpret, no engendra un tercer bloc perquè considerem que quedarà resposta amb la presentació i discussió dels resultats dels dos primers.

Així, doncs, el primer bloc d'aquest apartat ofereix les troballes respecte de la dimensió sociocultural del sentir en el camp de la dansa clàssica professional i, el segon, sobre el guiatge corporal —orgànic i cinètic— d'aquesta vivència; indestriable del contacte interindividual, però experimentada encarnadament.

5.1. Les emocions com a producte del contacte sensible amb els altres

Com s'acaba d'esmentar, aquest primer bloc presenta els relats d'experiències sensorials i emocionals que els i les intèrprets relacionen amb el contacte amb l'altre, sobretot, les posicions de poder. Tals testimonis, procedents de les entrevistes personals parlades, es presenten en tres subapartats que segmenten —segons un criteri d'organització analítica, més que de divergència empírica— els resultats obtinguts segons els moduladors d'emocions “immediats”, els “acumulats” i el treball emocional-somàtic de la mostra.

En el primer cas, fem referència a aquelles experiències puntuals i explicitades per les ballarines i els ballarins; en el segon, ens referim a aquells valors, ideals, aprenentatges i disposicions (també corporals) explícites o latents en els testimonis aportats; i en el tercer, ens fixem en el grau d'assimilació i resistència respecte del sentir normatiu del camp que ens ocupa.

5.1.1. La influència “immediata” de l'altre sobre el sentir

Si, primerament, ens fixem en aquelles situacions puntuals de proximitat sensible que la mostra ha descrit en tant que influents sobre llur experiència d'emocions i sensacions, observem que adopten un paper rellevant (1) el retorn d'altri respecte de llur interpretació escènica, (2) l'intent d'adaptar-se al volgut per les posicions de poder —el que es pensa que volen i-o el pròpiament preconitzat per aquestes— i (3) l'autopercepció del cos propi en relació amb els criteris de validesa o idoneïtat que promouen les mateixes.

5.1.1.1. *Cumplidos*

Si comencem fixant-nos en l'afectació emocional del *feedback* sobre el resultat a l'escenari, observem que, dels cinc participants que estableixen una relació entre l'autopercepció-avaluació de la interpretació escènica i les emocions experimentades —bons resultats amb orgull o reassegurança—, tres d'ells (la Clara, la Martina i en José) fan referència al rol de les posicions de poder.

Per exemple, la Martina relata la felicitat que experimentà després d'una de les últimes actuacions a l'escola perquè “había directores, estaban mis profesoras que **me hicieron muchos cumplidos**”; i la Clara, preguntada pel record més agradable que recorda de tota la seva carrera professional, diu: “algún momento que realmente estuviera muy orgullosa del trabajo realizado y que también **me congratularan por ello**. Como que viniera **alguien muy importante y me dijera**, vale, has hecho un buen trabajo”. Cal dir, però, que la Clara i en José també parlen del retorn del públic.

5.1.1.2. “*He was a God*”

Si ara ens fixem en l'afectació emocional del (que s'interpreta com a) desitjat per les posicions de poder, els i les intèrprets evidencien la influència emocional de llur parer. A tall d'exemple, la Clara explica la

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

“sensación como de nerviosismo” que ha sentit al llarg de la seva formació i carrera professional quan ha interpretat que la persona al seu davant (posició de poder) no confiava en ella o no trobava en ella el que cercava; la Ginevra assegura que considera or (“gold”) llurs correccions o experiència; i en Darius parla de la ja superada pressió a l’hora de presentar-se a llurs mestres segons s’imaginava que aquests/es volien.

Juntament amb aquesta voluntat d’encaixar, la Clara, en José, en Darius i la Ginevra també estableixen una clara relació entre llur experiència emocional i el proclamat explícitament per les posicions de poder; sobretot, per part dels i les mestres d’escola. D’una banda, per la Clara, els millors moments del seu període formatiu tenen a veure amb assajos conduïts per una mestra i un mestre que la feien sentir a gust:

No estaba todo el tiempo pensando en la técnica. Pensaba en los brazos, la música (...) O sea, para ella no era la técnica lo más importante y, sobre todo, como que **me sentía a gusto**. (...) Yo me acuerdo que antes de conocerla, en plan todas las maestras que había tenido en (*nom del primer conservatori*) habían sido eso: llegar a la barra y estar completamente como **constreñida** (*amb veu constreta*), como argh, estar así y no saber respirar...

Per la seva banda, la Ginevra relaciona el pànic escènic que sentia al principi de la seva carrera professional amb el fet que “my teacher (was) always telling me, no, **you are not enough**, you have to do more, **you’ll never get there**... So I would say that **that past contributed to my today’s fear**”.

També cal citar l’expressat pels dos ballarins (provinents del mateix país i escola), ja que aquests coincideixen a l’hora de relatar la seva passada consideració dels mestres d’escola com si fossin déus i llurs opinions com a vertaders codificadors d’estats d’ànim. Vegem-ho amb les seves paraules:

Darius: It has happened that this relationship that I had with my teacher, back in (*nom de l’escola*) was extremely intense. It was, ehm, it was almost **like he was a God**, basically. And I remember him telling me, after the graduation, that he believed in me, that I would manage, and I really didn’t feel this way... So, for me it was a moment of, oh my god, this guy that has said twice in four years “good job”, now is really telling me that he believes in me, with true words... **And that really gave me hope to keep trying**, to keep going in that moment of uncertainty.

José: I had a teacher that I had no recognition from, and after I passed this (*audició interna a l’escola*), he came to me and said: I see that you’ve worked for that, but it was not good. I started to feel sad, but then he started: “But I saw a potential on that, so we are gonna work on that; in three months you are gonna perform that again, but I will rehearse it”. And then I felt this recognition that I had never felt from this teacher. And it felt really good. (...) **This person in front of you sets your mood. If this person is recognising you, you feel happy, and if this person is not recognising you, you feel sad.**

Aquesta mitificació de les posicions de poder i llurs missatges també s’observa en el cas de la Clara, qui assegura que “**me había enamorado** un poco de ella (mestra de conservatori ja mencionada) porque me hacía sentir bien”. Així com en el de l’Elisa, qui relata que, “as a child, **I was in love with her** (*nom de la primera mestra*). **I was asking her to adopt me. I wanted to live in the school of dance**, I wanted to stay with her. Because of course she was the person that knew what I wanted to do”.

Aquesta idolatria coincideix, a més, amb el fet que la majoria de les persones entrevistades (tothom menys en José i l’Elisa) considera que la figura més influent, la seva persona de referència del camp, és un/a o

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

diferents/es mestres del període formatiu. El testimoni d'en Darius n'és un clar exemple, però considerem interessant el seu testimoni perquè, a més, menciona la influència d'un membre del grup d'iguals:

(Nom d'un mestre) was **the person that created that idea of the stereotypical ballet dancer**. And then, I always got inspiration from other people. There was this guy, (nom d'un company d'escola), and he was amazing. (...) Then, in (*nom d'una ciutat*), there was a modern teacher that changed the way I move. (...) There was also this guy in my first school, that **changed my life**. If I hadn't heard those words I wouldn't have been here, I was in a private school for five years, from six to eleven years old, and he told me: "you dance like a girl, and you don't have any idea of what ballet is. If you want to know what ballet is, I can show you". (...) And that was the moment **he literally opened my eyes**.

En aquest mateix sentit, cal assenyalar que, a l'apartat d'atribució llampec d'una emoció a diferents mots de l'entrevista parlada¹⁷, les ballarines i els ballarins recorren a valoracions molt positives quan senten l'expressió "suport del mestre o director/a": "orgull d'una mateixa", "abraçada", "realment ho valoro", "inspiració", "important" i "molt important"; i a emocions de desaprovació o patiment per descriure el concepte "humiliació de mestre o director/a": "inseguretat", "com abans de plorar, cosa en el pit", "horrible", "ira" o "menyspreu".

En definitiva, queda palès el valor atorgat a la figura i parer (imaginat o conegut) del docent durant el període formatiu; cosa que difereix de l'aportat respecte del mestre de companyia, una vegada les ballarines i els ballarins ja són professionals.

Encara en relació amb tot això, cal dir que la meitat de la mostra (l'Elisa, en Darius i la Ginevra) lamenta haver començat massa tard els seus estudis de ballet en una acadèmia professional pública —o privada, però de renom, enfocada a formar intèrprets professionals—, assegurant haver "perdut el temps" a la seva primera escola "amateur". Un fet que entenem que torna a evidenciar la importància que aquestes tres persones atribueixen als coneixements del "transmissor expert" a l'hora de convertir-se en un cos de ballet.

5.1.1.3. Cànon corporal i autopercepció

Si ara ens fixem en la influència de la promoció d'un (únic) cos ideal de ballet per part de les posicions de poder sobre l'autopercepció dels i les ballarines, val la pena fixar-se en els dos testimonis més clars, el de la Clara i el de l'Elisa. La primera descriu el seu trastorn alimentari, atribuint-lo a la pressió experimentada durant l'etapa formativa i el seu primer contracte professional ("hubo un momento que estaba muy triste porque **fueron muy pesados con lo del peso**"). L'Elisa, en canvi, afirma que, a l'acadèmia professional on es formà, mai va rebre cap comentari negatiu sobre el seu cos. Ara bé, assegura que la mestra de l'escola privada "was a bit more harsh in this sense, so **I always felt inadequate**". A més, aquesta parla del seu complex d'espatlles grasses i tancades; relacionant-lo amb el fet que aquella mestra li ho repetís constantment. En tot cas, es tracta d'uns efectes que la Clara i l'Elisa encara experimenten en l'actualitat: l'obsessió amb la imatge corporal de la primera i les esporàdiques sensacions d'invisibilitat o inadequació de la segona.

¹⁷ Vegeu la taula 9.5.1. dels annexos "Taula de l'últim estadi de l'entrevista parlada".

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

Igualment, val la pena assenyalar que la relació entre l'ideal corporal promogut per la institució i l'autopercepció de la imatge corporal que aquests testimonis evidencien també demostra l'objectivació del cos, és a dir, la consideració d'aquest com un (el principal, l'únic) instrument. De fet, la Clara assegura que **“siempre he tenido mucha frustración con mis arabesques porque estaban así para el lado, porque tengo la escoliosis, entonces eso ha sido una corrección que (...) me ha ayudado a verme siempre mal”**.

Per la seva banda, la Martina relaciona el domini tècnic i corporal assolit en algun moment de la seva formació amb sentir-se lliure, ella mateixa i totalment feliç; al mateix temps que relaciona el dolor físic puntual amb tornar-se una ombra de si mateixa.

Igualment, en Darius estableix una relació directa entre l'alleujament, el gaudi i l'autoconsciència que experimentà durant una actuació recent amb el fet que **“my body was giving back to me the same energy that I was putting out”**. En el cas d'en Darius, la influència de l'autopercepció del cos objectivat sobre l'estat emocional també queda palesa amb una altra vivència relatada, durant el període formatiu, ja que aquest explica com, després de lesionar-se greument el turmell, va tornar a l'escola i **“I couldn't stretch my foot and everyday was just pain. (...) I felt what depression probably is. I wasn't diagnosed with it, but I was self-diagnosed. After waking up and not wanting to leave the bed, and doing this for a week, just rolling from the bed to the floor...”**.

Tanmateix, tot això no impedeix que algunes intèrprets, com la Ginevra i la Martina, denotin cert grau de seguretat (satisfacció) amb llur cos i pràctica. La primera assegura que mai pensa en l'ideal corporal de la institució perquè **“I have a perfect body for ballet”**. Per la seva banda, la Martina relata que **“yo sé que tengo una buena base. Estoy convencida de poder bailar todo lo que los directores me pidan porque tengo la base del ballet, la base del contemporáneo... (...) Puedo hacer todo los caracteres que quieras. Porque soy consciente de mi cuerpo y de mi técnica”**.

5.1.1.4. Records, emocions i percepcions

A part de tot el descrit fins ara en relació amb les interaccions interindividuals concretes, encara cal fixar-nos en els records més significatius pels participants d'experiències emocionals-sensorials agradables i desagradables pel contacte directe amb els altres¹⁸.

Pel que fa als records agradables, tant de l'escola com de la companyia, tots tenen a veure amb la primera vegada que s'experimenta quelcom; sigui l'assoliment d'una sensació corporal, l'experiència d'una emoció agradable, l'acceptació d'ingrés en una institució o un retorn positiu. Els desagradables són més idiosincràtics, però engloben les conseqüències de la Covid-19, les lesions sofertes, el pànic escènic, els conflictes amb les posicions de poder i els retorns negatius per part d'aquestes.

En qualsevol cas, tots els records han estat relacionats —generalment de forma explícita, excepte en els casos dels records desagradables a l'escola de la Martina, l'Elisa i el José— amb una emoció o amb una sensació. Pel que fa a les emocions, les més repetides són la felicitat (x3), la plenitud (x3), la tranquil·litat

¹⁸ Vegeu la taula 9.5.2. dels annexos “Taula de records”.

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

(x3), la satisfacció (x2) i l'alliberament (x2), respecte dels agradables; i la frustració (x4), el pànic (x3), la ràbia (x2), la decepció (x2) i la sensació de manca de respecte (x2), pel que fa als desagradables.

Altrament, pel que fa a les sensacions somàtiques recordades (sobre les quals s'aprofundirà a l'apartat 5.2.1. "El guiatge orgànic del cos"), la mostra ha citat la consciència corporal o la sincronització amb el cos (x6), sentir l'energia del públic o les sensacions d'èxtasi, veure estrelles i sentir papallones, respecte de les agradables; i de quelcom a l'estómac (x3) o de tenir un nus a la gola, respecte de les desagradables.

Així, doncs, entenem que la menció d'aquests records palesa la connexió que els i les ballarines estableixen entre una situació o interacció concreta i llur impressió en l'individu; quelcom que també s'observa en altres punts dels diferents relats i que considerem que val la pena recollir segons el sentit perceptor.

Respecte del gust, en Darius esmenta el sabor de la torrada de mantega de cacauet i melmelada que el seu pare el forçà a menjar quan li trucà en plena depressió (autodiagnosticada).

Pel que fa a l'olfacte, la Clara, en José, en Darius i la Ginevra citen, respectivament, l'olor d'aula de conservatori, l'olor de resina cremada del terra de l'escola, l'olor de florit del vestuari de la seva primera escola i l'olor de puntes noves cada vegada que ballava "El llac dels cignes".

Respecte de l'oïda, l'Elisa, la Ginevra, en José i en Darius esmenten, respectivament, la veu particular de la seva professora de l'acadèmia quan els escridassava ("her voice was a bit like a chicken"); la música de "El llac dels cignes"; el soroll estàtic d'una televisió que no funciona; i la música emprada pel coreògraf que no el seleccionà: "that sound triggers me, **every time I hear this sound I get stressed immediately**, it's enough for me **to remind me of him**" (aquí, en Darius palesa que no només s'atribueixen sensacions-emocions als records, sinó que el retorn dels darrers també ocasiona l'experiència present de les primeres).

Pel que fa al tacte, la Clara, en José i l'Elisa parlen, respectivament, del cop a l'espatlla que rebé per part del seu exdirector, de la situació en la qual "**someone wraps you from the shoulder and pulls your leg up**" i de les ungles de la seva mestra clavades a les espatlles ("I had one teacher (...) and she was pretty aggressive, touching, pushing. And I remember she was trying to explain me how to work on my shoulders, to open, and she had so long nails, and she was: feel here, feel here. So, sometimes, **I still feel her nails here to feel my shoulders blocked**").

Respecte de la vista, la Clara i l'Elisa esmenten, respectivament, la imatge d'un professor del conservatori durant els assajos del pas a dos del cigne negre i la imatge de l'aula més assolellada, lluminosa, de l'acadèmia. Per la seva banda, la Ginevra també aporta un testimoni que exemplifica perfectament la rellevància de les percepcions i records visuals: "I have this image of me on this white tutu (...) and the point shoes... **I had the conductor in front of me, like it was all blue**, I think like fantasy... And he was like (*imita la respiració immediatament anterior a l'inici de la música*), and **I had this image of him breathing before...**".

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

Aquí, cal citar el relatat per la Clara, qui aporta dos exemples que relacionen remembrança i percepció, però en el mateix sentit del ja comentat respecte del testimoni d'en Darius i la percepció auditiva, ja que explica com una percepció visual la fa retornar a una experiència que la marcà:

Como que esa sensación (*marxar de l'escenari durant una gala*) sí que me recordó mucho, como que **de repente vi lo que había pasado** aquí, pero no solamente el momento de la leche, sino todo el proceso. (...) Y **cuando paso por mi casa antigua, me pasa**. Pasar caminando... **Era más como mi estado cuando yo me volvía a casa, que estaba totalmente depresiva**, y bebiendo vino todo el día...

Encara en relació amb la vista, cal fixar-se en la importància que l'Elisa i en Darius atribueixen a la no-percepció visual. La primera assegura que quan "I am a little bit more, weak?", "**sometimes I feel a little bit invisible**", així com anònima i avorrida; un fet que es pot relacionar amb els episodis de negligència i desatenció a l'acadèmia. Igualment, en Darius afirma, quan descriu el seu període formatiu tardà, que "especially two of us (*companys*), it was **like we were unseen**, put to the side".

Però l'experiència sensorial testimoniada i llur inseparabilitat tant del contacte amb l'altre com d'estats afectius va més enllà del percebut a través dels cinc sentits exteroceptius. Cal incloure el particular testimoni de la Martina, així com les referències als sentits interoceptius dels altres integrants de la mostra.

I és que la Martina elabora un relat que dota de molta rellevància a un somni recurrent, en el qual, "en periodos positivos", apareix la lluna plena i el mar. Altrament, l'Elisa, en parlar de la ja mencionada aula assolada de l'acadèmia, fa referència al sentit intern de la termorecepció i recorda, rient, que "in summer, it was hot as fuck!". Per la seva banda, la Ginevra es refereix al sentit intern vestibular, assegurant que pensa en "how to move myself on the space"; l'Elisa ho fa amb el nociceptiu, assenyalant llur capacitat de discernir entre dolor muscular i "ossi"; i la Martina, en Darius i la Ginevra fan referència al sentit de la propiocepció i parlen, respectivament: del benestar experimentat "cuando mi cuerpo ya estaba formado y tenía técnica y **sentía que mi cuerpo respondía**"; de la relació entre desconeixement tècnic i lesió; o de la importància de pensar en l'emplaçament i acció de músculs i ossos.

5.1.2. La influència "acumulada" de l'altre sobre el sentir

Una vegada recollits els testimonis que detallen l'afectació emocional d'interaccions o experiències puntuals, aquest subapartat pretén posar el focus en el rol i la influència de valors, ideals, habituacions o aprenentatges que, interioritzats progressivament, també determinen llur experiència encarnada.

És amb tal objectiu que aquest apartat presenta els resultats respecte de la rellevància del cànon corporal de la institució, les característiques de l'*engagement* amb el cos de ballet (i la passió per aquesta pràctica), la interiorització de la disciplina (i l'autoexigència) o la normalització del maltractament. Ara bé, també inclou una breu reflexió final dels i les participants sobre l'avaluació de l'educació rebuda.

5.1.2.1. El cos ideal i l'*habitus* corporal

Primerament, i reprenent la centralitat del cos en aquest sector que ja hem començat a tractar, cal assenyalar que totes les persones entrevistades han ofert alguna reflexió que denota la interiorització d'un prototip

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

corporal d'acord amb paràmetres apresos pel contacte perllongat amb els altres membres del grup que ens ocupa. Com a primer exemple, podem citar en Darius parlant de la procedència i influència de tal cànon:

The aesthetical stereotype had a huge impact on my self-awareness, on how pretty, confident or strong I was. (...) Being skinny and small, for me, it was the reason of a lot of self-doubt. (...) But I think that **I have been influenced by school, by the classical ballet dancers standards, and now also modern dance.** (...) It was the military approach: you have to be tall, **you have to be skinny, you have to have these beautiful lines, you have to be completely flexible...**".

De fet, aquest ballarí encara va més enllà i dona detalls de la transmissió implícita i contínua d'aquest ideal per part de les posicions de poder: "In Russian school you have a centre front barre, and side barres, and the closer you get to the teacher (...), the best student is (*you are*). And that's not a coincidence. **The teacher will put you on a place at the barre, so it was for you to have no doubt how you should look like, who you should aspire to be like...**".

Tal interiorització també s'observa en altres intèrprets com la Clara, qui cita el record d'una companya que "se compraba siempre palmeras de chocolate. Y yo no... Es que **no me entraba ni en la cabeza comérmelas.** Era como vale, **es que yo soy bailarina y no puedo comer ni esto ni esto**". Per la seva banda, la Martina assegura que, per ballar dansa clàssica, "**necesitas líneas bonitas, tienes que ser alta, delgada, tener los brazos bonitos, una espalda bien definida, las piernas largas...**"; una referència a les línies que la Clara també subscriu: "**Y como que a los años entendí que era una cosa como del cuerpo.** Porque, en ese momento, en (*nom del primer conservatori*) buscaban **niñas con líneas**". En canvi, la Ginevra assegura que "there is not a perfect body"; tot i que, més endavant, cita el nom d'una (re)coneguda ballarina molt prima i amb moltes condicions corporals (per ballar ballet).

A més, en Darius i la Clara parlen de la gordofòbia que patiren en algun moment de la seva carrera (la Clara reconeix patir-la encara): "I was a bit fatphobic because of that. **I would look at a fat person and I think, oh this person is lazy!** Why would you live this **miserable life?** (Darius); "me obsesioné mucho con el estereotipo de bailarina. Y tenía mucha gordofobia, en plan **me daba asco, asco, yo que sé, cualquier marca de no sé que,** que tampoco es que tuviera que ser alguien gordo, ¿sabes?" (Clara)".

No obstant això, cal assenyalar que la majoria d'intèrprets (Clara, Elisa, José i Darius) fan referència, contradictòriament i notòria, a la preferència d'un cos sa i fort davant d'un de prim; relacionant el darrer amb la tendència a lesionar-se. Igualment, crida l'atenció que, preguntades explícitament pels atributs que consideren més rellevants per ballar ballet, cinc de les sis persones entrevistades s'allunyen d'atributs físics i citen l'autenticitat de la interpretació, la intel·ligència i la consciència corporal (Clara), la sensitivitat i la intel·ligència (Elisa), la capacitat d'expressar o implantar una idea (José), la comoditat de l'intèrpret amb el seu cos i llur capacitat d'atreure l'atenció del públic (Darius) o l'acceptació d'una mateixa i la capacitat de sentir-executar els passos amb tot el cos (Ginevra).

En qualsevol cas, no podem tractar la interiorització (habituació) de la normativitat i rellevància corporal sense esmentar cinc testimonis —tothom excepte la Clara— sobre la materialitat de l'aprenentatge i praxi, sobre la inevitabilitat de la dimensió corporal d'aquests processos, sobre l'*habitus* corporal.

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

Així, la Martina afirma: “lo que he vivido **se lleva en el cuerpo**, en el alma, en como nos movemos...”; l’Elisa, parlant del dolor: “if it’s point shoes pain, you just keep it (...) but **if it is bone**, I don’t know, I have pain on my knee, then I would be more careful”; en José: “if I see a movement I am like, OK, I should try like this, but **I need to try on my body** to see how I am supposed to do”; en Darius: “classical dancers, the first time they do modern, probably they will be hurt, because they don’t know how to approach it... **It has to do with technique**”; i la Ginevra: “I really feel about how I can move my body in the best way in order to not get injured. So, **I think about muscles, bones** and how to move myself on the space”.

Nogensmenys, cal assenyalar que l’Elisa, en Darius i la Ginevra també insisteixen en la importància de la ment. En són exemples les reflexions de l’Elisa i en Darius, respectivament: “I wish I could believe more in myself... Because, in the end, **everything comes from the mind**. It doesn’t matter if you don’t have feet or flexibility”; i “**I learn a lot by watching other people**, or I think I do... I also have to put it in my body. So I have to try, but **I need to put it multiple times in my mind before I do it**”. Igualment, la Ginevra expressa la rellevància de la “ment” en el binomi ment-cos que empen la majoria d’intèrprets quan són preguntats per aquesta qüestió:

I think that the mind is really connected to the body, and sometimes **I might be in the ballet studio without my mind, and I can feel that that’s not working**. I learn ballet from both sides, **sometimes even more from the mind**, how to manage the energy and the best way to move. **But of course, there is a muscle memory**, the nervous system has a memory, even from my ancestral movement.

5.1.2.2. “*I wanted to do this for the rest of my life, and that’s it*”

Si ara passem a fixar-nos en l’*engagement* (compromís) amb l’encarnament d’aquesta pràctica, cinc de les sis persones entrevistades usen expressions que denoten la centralitat del ballet en termes identitaris i emocionals. De forma ben explícita, la Clara, preguntada pel que sent quan balla, parla de “estar **feliz** y ahhh, como de estar **completa**”, i la Martina també parla de satisfacció, d’alegria, ahora que assegura que “**si yo no me pongo el leotard** y no entro a una sala de ballet, **no tengo sentido**, no estoy como **completa**”.

També en són exemples el relat de l’Elisa respecte del seu primer dia a l’acadèmia professional (“I was there with two hands on the barre, at 8 in the morning, and I was like, **wow, this was always my dream...**”), sobre els sacrificis que fa per la dansa (“especially when it is an intense period of work, also **my private life gets focused on dance**”) o respecte del moment en el qual començà a ballar: “when you go to a ballet school (*no professional*) you go with people who don’t want to be dancers in life. But I remember that (...) I was sure that that was my way. **I wanted to do this for the rest of my life, and that’s it**”.

Però aquestes tres ballarines no són les úniques que descriuen un gran compromís amb el ballet. En José, descriu el gran esforç que li suposà aconseguir un contracte professional i en Darius afirma que “**we do this for love**, you know? It is a **passional job**, you really want to do this, and you like it”. Aquest darrer també demostra la seva vinculació emocional i compromís amb aquesta pràctica quan, a part del ja mencionat patiment d’una depressió de resultes de la greu lesió que li impedí ballar durant un temps (i de disciplinada recuperació posterior), expressa: “for me, **the stage is almost a sacred place** where I enjoy”.

5.1.2.3. “*My school is really military*”

En estreta relació amb aquesta passió, cal atendre la interiorització de la disciplina que les reflexions obtingudes denoten o descriuen. Tothom ha ofert un testimoni que palesa la interiorització (del valor) de l’autocontrol: des de l’acceptació humil i invariable de les correccions o l’esforç per mantenir la fortalesa en moments desfavorables que descriu la Martina, a l’explícita descripció d’en José que dona títol a aquest subapartat; passant per la normalització del dolor de la Clara i la Ginevra que tractarem més avall, l’enfocament sacrificat i responsable de l’Elisa o la perseverança a l’hora d’exercitar d’en Darius.

Una disciplinació que considerem que també queda palesa amb l’alt grau d’autoexigència que intèrprets com l’Elisa, en José i en Darius han testimoniats. L’Elisa i en Darius no només ho demostren quan relaten llur esforç físic (la pràctica fins a lesionar-se d’en Darius o la doble classe de ballet diària de l’Elisa), sinó que també ho fan amb la dura autocrítica passada o present que citen: “**Damn, I never came off stage happy. I was really driven by frustration**” (Darius); “**not the way I wanted, I knew that I still had to work on it, to make it better**” (Elisa).

Però si hi ha una intèrpret que comparteix una reflexió profunda sobre la disciplina, aquesta és la Clara, qui, a part d’assegurar que “la clase de ballet para mí era como muy disciplinar (...) No había un momento como de disfrutar. Aprieta el culo, los pies, la cabeza...”, explica:

Era una cosa que yo sentía como que eso era la disciplina y lo que yo tenía que hacer y jamás se me ocurría, yo que sé, decirle nada a mis padres, yo que sé, pues como con las puntas. **Al principio era como la muerte, pero a mi no se me ocurría preguntar si me podía quitar las puntas...** O, yo que sé, lo que hemos dicho, **de estar como con fiebre y pedirle, explicarles a mis padres, que me llevaran al conservatorio porque no podía faltar.** (...) **No podía faltar, primero. No podía llegar tarde, siempre tenía que estar como treinta minutos antes. No podía quejarme, no podía, yo qué sé, como confrontar. No podía dejar de estar en la posición hasta que me lo dijeran. Pero me parecía normal.** Entonces es como que me hacía sentir como que era lo que tenía que hacer. (...) Y, por ejemplo, lo hablaba con (*dos noms d’excompanyes*), tenía como **esa idea del bailarín, muy disciplinado, que no come**, que no sé que... Pero eso había sido realmente **una idea como que me habían inculcado**, pero después he sacado yo como mi propia conclusión.

5.1.2.4. Maltractament i *brainwashing*

En darrer lloc, encara cal atendre el relatat respecte de la interiorització del maltractament en el marc formatiu i professional del camp que ens ocupa, en tant que condicionant de l’estat emocional actual o passat dels i les intèrprets entrevistades. Respecte d’aquesta qüestió, els testimonis mostren dos resultats: la normalització del maltractament a l’escola i llur qüestionament en una etapa professional-vital posterior. Un exemple inicial clar d’això l’aporta la Clara, qui assegura que una de les seves primeres mestres “**no tenía mucha delicadeza** cuando decía las cosas, **gritaba mucho.** (...) Ahora, como lo veo desde fuera, digo: **hostia, como se pasaban.** Pero, en ese momento, es lo que te decía, **me parecía normal que me gritasen, incluso que me hicieran llorar**”.

Aquesta aproximació de les posicions de poder de l’escola a l’alumnat és avaluada negativament de forma unànime. Si bé és cert que l’Elisa es limita a dir que alguns/es mestres foren una mica exagerats, tenint en compte l’edat de l’alumnat, i la Martina només protesta sobre un comentari inapropiat durant un taller de

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

dansa (ambdues són les dues persones de la mostra que mostren més agraïment vers llurs mestres), la Clara, en José, la Ginevra i en Darius expressen clarament una opinió desfavorable o qüestionadora:

Clara: Pf, creo que ahora mismo se están trasformando y están mejorando las cosas. En los momentos en los que yo estaba estudiando **no creo que fuera como la mejor forma de tratar a niños** que están, de ocho a doce y después de doce a dieciocho, que están pues eso, que su cuerpo está cambiando. Y que son muy pequeñitos. (...)Y, obviamente, como te trataban en plan con lo de, a las niñas, en plena pubertad, cuando tienes la regla, no sé qué, o sea que **no tenían ningún tacto**, ¿sabes? De repente **traían a gente para darnos charlas de que tenías que comer manzanas** y es como... (...) Pero hubo otros maestros que no...

José: I think that **is completely wrong**. When you should educate someone, you need to show the possibilities that this person has, like you don't want that person to follow your dreams, you want that person to follow his dreams. So, you need to guide this person through whatever this person wants, and not just keep one straight way, method. And if you are not doing that, you failed.

Ginevra: Well, **it was not really pedagogically correct**... It was not really Montessorian, **sometimes it was too hard, mentally, and physically**. I think it should be more educative... **How they teach you is not the way**... They just **make you scared of making mistakes**, and if you make a mistake, they come there and... Should be different...

Darius: **Very outdated** (...) there is an industry made for this and they are making people just for that, I get it (...) but that also took me away the freedom to discover earlier what modern dance was. I despised modern dance for a long period of time, out of no fucking reason, despite of the fact that my teacher showed the same approach: there is only one type of dance, and it is classical ballet. (...) **It's like brainwashing, literally**...

En aquest punt, val la pena mencionar que en José també utilitza la paraula “*brainwashing*” en el mateix sentit: “starting to go the course of contemporary was **like you failed the school**, because they had this idea that ballet was the best dance ever”.

Nogensmenys, crida l'atenció que aquesta avaluació pejorativa de l'acció docent pot venir acompanyada de certa exculpació o, àdhuc, agraïment. En aquest sentit, la Clara assenyala, després de criticar l'acció docent que rebé a l'escola, que “tampoco es su culpa, ¿no? Tampoco tuvieron una docencia ellos mismos de como hablarles a niños, ¿sabes?”; i, després de criticar els mètodes d'una de les seves primeres mestres, afirma: “**ahora yo la amo, me ha ayudado un montón**”. Per la seva banda, la Ginevra expressa que “my ballet teacher from the school... Now I love her, we are like best friends, but **she was very hard with me**... **Maybe I needed this in that moment to get where I am**, to learn what I now know about ballet...”. I, en la mateixa línia, l'Elisa testimonia que:

I didn't like it too much, but now I give value to those words, even if they are a bit heavy. Because for **me they were the push, the motivation**. Even though my teacher told me, “oh my god, **you are so anonymous**”, and something like this could hurt so much to an adolescent, you know? Or “**when I look at you, I get bored**”. **Or meanwhile you are doing a variation, she stands up and leaves the room**, and leaves you with your colleagues doing your variation alone. **Those things mark you** a little bit in the moment because you feel like, oh my god, **I've failed**. But now, when I look back, I think, oh my god, **thank you**. They woke me up a little bit.

5.1.3. Estat emocional, treball emocional i treball somàtic

Per acabar aquesta presentació dels resultats amb clau més construccionista, encara cal fer una referència breu al treball emocional i somàtic testimoniats per les persones entrevistades. Abans, però, considerem oportú sintetitzar l'afectació emocional descrita en els dos subapartats anteriors, afegint algun testimoni fins ara omès.

5.1.3.1. *Most of them were also fighting their demons*

Centrant-nos en els efectes perjudicials sobre el benestar emocional que han descrit les persones entrevistades, val la pena citar els relats de tres d'elles. D'una banda, podem sintetitzar les diferents experiències d'inseguretat, ansietat, pànic escènic i aïllament social descrites per la Clara al llarg de l'entrevista personal amb la frase: “Yo recuerdo, por ejemplo, mi adolescencia, bastante mal (...) sí, hay veces que recuerdo y digo, Dios, es que yo **tuve una adolescencia como super, de no disfrutar**”.

D'altra banda, l'Elisa explica com les emocions d'inseguretat i culpa per la seva propensió a lesionar-se (“I was like, maybe **I am not good enough, I am not strong enough and this is totally my fault**”) l'han portat a viure els moments més durs de la seva carrera.

En la mateixa direcció, en Darius no només relata la seva depressió postlesió, sinó que, en fer referència a la necessitat de demanar ajuda per sobrepassar aquella situació, assenyala que “my closest group of friends really understood, but also **lots of other people were going through a lot** all the time, so **most of them were also fighting their demons**”.

Tanmateix, cal reiterar que les persones entrevistades també s'han expressat en el sentit contrari, citant estats emocionals d'alliberació, felicitat i plenitud (Clara), vitalitat, satisfacció i alegria (Martina), fascinació (Elisa), esperança (José), alleujament, plaer, reassegurança i felicitat (Darius) o amor (Ginevra). Encara més, la Martina i l'Elisa han fet referència al “poder” de la dansa, argumentant, respectivament, que aquesta pràctica la dota d'energia i sentit, i que, de més jove, li permeté expressar-se sense posar-se vermella, a diferència del que li passava quan parlava.

5.1.3.2. “8 or 80”

En tot cas, cal fer especial èmfasi no només en el fet que s'hagi relatat l'experiència tant d'emocions agradables com desagradables, sinó en l'experiència coincident d'ambdues, en la dissonància cognitiva. I és que tots els integrants de la mostra fan referència explícita o implícita a l'experiència coincident d'emocions plaents i escrues, així com d'amor i odi; no només respecte de les posicions de poder (vegeu el subapartat 5.1.2.4. “Maltractament i *brainwashing*”), sinó també de la pràctica del ballet. Per exemple, la Martina relata la intercalació d'interaccions i moments que l'han fet sentir plenitud i fatiga, en Darius o fa en termes de frustració i gaudi, i en José, de tristor i felicitat. Vegem-ho amb les paraules del darrer:

It's a thing that we say in (*nom del seu país*): it's like **either 8 or 80**, there is not middle way. **Or I felt really good or I felt really bad**. Because we were in that brainwashing moment where there is this person in front of you, and you felt

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

really bad when this person didn't recognise you. (...) **If this person is recognising you, you feel happy, and if this person is not recognising you, you feel sad.** So it was really simple...

Igualment, l'última fase de l'entrevista parlada també confirma aquesta dualitat. I és que la Clara menciona "vida" a les paraules "classe de ballet" i "dansa", però "mort" a "pas a dos", "patiment" a "puntes", "trauma" a "mestre de ballet" i "molt" a "dolor". Al seu torn, en José menciona "desesperació" a "classe de ballet" i "por" a "mestre de ballet", però, en canvi, "felicitat" a "girs i salts" o "esperança" a "dansa". En Darius diu "dur" a "classe de ballet", "desafiant" a "mestre de ballet" i "constant" a "dolor", però "bonic" a "pas a dos", "diversió" a "salts i girs" o "em ve feliç, però barrejat amb altres coses" a "dansa". I, finalment, la Ginevra menciona "plaer" a "classe de ballet" i "amor" a "dansa", però "a vegades, malson" a "puntes", "cada dia" a "dolor" i "amor i odi" a "mestre de ballet".

5.1.3.3. Treball emocional i somàtic

Amb tot, malgrat l'evident afectació emocional de la proximitat sensible, cal dir que, preguntats per "què ha de sentir un/a ballarí/na", les respostes semblen seguir una tendència de rebel·lió en contra del que es podria deduir de tot el descrit fins aquest punt; és a dir, de certa insubordinació vers les experiències emocionals que podrien ser enteses com a psicològicament desagradables, però socialment normatives (en aquest camp). En aquest sentit, la Clara advoca per la comoditat amb una mateixa, la Martina, l'Elisa i en José parlen d'estar contents/es o ser feliços/es quan ballen, la Ginevra esmenta "being in the moment, in the present" i en Darius cita l'obertura cap a un mateix (quan no existeix la figura del o la coreògrafa).

En definitiva, doncs, sembla que les sis persones entrevistades creuen que allò que ha de sentir un/a ballarí/na no depèn exclusivament de les "restriccions" promogudes per part de la institució. En aquesta mateixa direcció, la Clara assegura que és el que ella sola ha anat veient, la Martina que "es algo mío", l'Elisa pensa que és producte d'allò que ha aconseguit fins ara, en José i la Ginevra creuen que aquesta percepció prové tant de l'après a l'escola com d'ell/a mateix/a i en Darius ho relaciona estretament amb el moment de crisi personal en el qual es preguntà "why do you do this?".

Tanmateix, aquesta aparent indocilitat i agència no significa que les persones entrevistades no denotin, en diferents graus i ocasions, dur a terme, encara avui dia, un treball emocional i somàtic per adaptar-se al sentir normatiu de la institució. Això és: passió per aquesta pràctica, resiliència i seguretat a l'hora d'executar-la, autocontrol de les emocions, admiració i respecte vers les posicions de poder, capacitat de passar fam, acceptació del dolor, consciència corporal o assimilació visual (així com propioceptiva i vestibular) de cànons físic-tècnic-estètics.

Pel que fa al control emocional, un primer exemple el trobem amb la Clara, qui afirma que "**ya estoy controlando como más los nervios**", quan es refereix a trepitjar l'escenari o a la por que té als *lifts*. Ara bé, també assegura que és complex que "siempre estés bien y estés siempre dando el máximo y siempre llegando a lo que tú quieres". És per aquest darrer motiu que, per aquesta ballarina, "**tenemos que aprender**, mira, hoy no he hecho esto tan bien, **voy a estar bien conmigo misma**, no pasa nada".

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

Igualment, la Martina fa referència a la necessitat de mantenir la tranquil·litat tant en el cas d'una audició amb resultats no desitjats (“**hay que ser fuerte** como un león”) com abans de sortir a l'escenari, relatant que aconsegueix reduir l'ansietat repassant mentalment la coreografia a casa seva i practicant la meditació.

Per la seva banda, l'Elisa assegura que “every time I've walked in the studio, I've worked on my body, but also **to believe in myself**, to be more secure”; tot i que també lamenta que, malgrat l'esforç continuat durant anys per creure més en ella mateixa i la seva qualitat com a ballarina, “it always stays kind of the same”, un fet que “sometimes makes me angry”.

De la mateixa manera, en Darius assegura que, encara avui dia, “when I do something that I find that isn't good enough, I am driven by frustration”, un fet que descriu com una “**internal battle** to not let that be the main emotion, because is not productive, it holds me back, so, nowadays (...) I tell myself to try to feel better”. Tanmateix, ens sembla interessant remarcar que la mobilització d'aquest treball emocional per part d'en Darius no només és descrita en situacions en què l'intèrpret ha de lluitar en contra d'una emoció desagradable que li impedeix executar una coreografia al màxim de les seves possibilitats corporals o tècniques, sinó que també hi recorre per lidiar amb interaccions amb les posicions de poder:

With (*nom del seu actual director*) screaming at me, that day was that, but worse, because he came out of nowhere with a tone of voice that **the old me would have punched him on the face**, so **it was good to see my growth**, to be completely calm and serene, to not change my tone of voice, because I am a kind of person that I do get emotional and usually not in a nice way, normally I get feisty, competitive...

Encara cal citar les paraules de la Ginevra respecte del seu intent contant de “be neutral and not to be emotional”. Segons aquesta, té moltes emocions dins seu que ha de reprimir constantment perquè surtin “in a way that are not an explosion... Otherwise I cannot control them anymore, so I need to really be focused on how to let them go out, **I have to control**”.

Paral·lelament a tal treball emocional, les persones entrevistades també denoten dur a terme un considerable treball somàtic. Un primer exemple el trobem amb la naturalització de la fam. Preguntades per la freqüència amb la qual la senten, totes elles expressen haver-la patit o patir-la, i fer-ho recurrentment: “estoy acostumbrada”, “muchas veces”, “;always!”, “I am always hungry” (x2) i “of course”.

Igualment, crida l'atenció la normalització (si no idealització) del dolor. A tall d'exemples, la Clara afirma que “es como que **tengo que sufrir**”; la Ginevra: “for us, it's normal to have pain, **we must have pain in our life, otherwise you are not a good dancer**, so you accept the pain”; i l'Elisa: “**injuries are normal for us**”. Una normalització del dolor que no apareix exempta de patiment, malgrat el recurs a ignorar-lo. Segons la Clara, “siempre he tratado más o menos de pensar en otra cosa. O sea, sí, **ignorarlo más o menos**”; i, segons la Ginevra, “I just **try to breath and not feel so much the pain**”. En canvi, l'Elisa no sempre el silenci: “I think it depends on the pain. If it's point shoes pain, you just keep it. **If it's muscle pain**, also ok. Maybe you do a massage, put some cream, go to the physio... But **if it is bone**, I don't know, I have pain on my knee, then I would be more careful ”. Un fet que, com ja s'ha dit, demostra el grau de consciència corporal que els membres d'aquest camp aprenen a reconèixer, interpretar i avaluar.

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

Encara cal afegir que les sis persones entrevistades han fet referència, explícitament o implícita, a la seva voluntat i capacitat (no sempre reeixida) d'apreciar i controlar el moviment de llurs cossos. Alguns exemples són l'intent de la Clara de ballar més gran i lliure (tot i que també assegura que “alguna vez como que digo, ¡Dios, que no siento como bailo! ¿Estaré bien o no estaré bien?”) o la satisfacció ja mencionada d'en Darius per la seva autopercepció tècnica a l'escenari, després de la recent lesió.

Finalment, algunes de les persones entrevistades també demostren el treball somàtic que duen a terme amb el sentit de la vista, per captar i avaluar els cossos i els moviments aliens segons la normativitat del sector. Així, observem que la Martina assegura que “a mi me gustan guapas, **cuando los ojos dicen: ¡guau!** (...) Una buena bailarina, **yo la miro y absorbo todas las características** que me gustan para, to try to do the same with my body...”. De la mateixa manera, en Darius expressa que, durant molts anys, ha intentat compensar la introspecció que li genera llur obsessió amb la tècnica del ballet “**seeing** so many better guys” (*millors ballarins*). A més, aquest ballarí defensa que “the good dancer is **the one that can catch your eye**, even if it is in a night club, you will see this person”.

5.2. El guiatge de l'experiència emocional i sensorial sobre el cos

Un cop presentada la relació que la mostra descriu entre llur experiència encarnada i el contacte amb els altres, aquest segon bloc pretén oferir els resultats obtinguts, tant amb les entrevistes parlades com amb les entrevistes en moviment, respecte del guiatge orgànic i cinètic del cos suscitat per tal proximitat sensible.

5.2.1. El guiatge orgànic del cos

Com es pot observar a la taula 9.5.3. dels annexos (“Taula del guiatge orgànic”) hem organitzat els testimonis sobre les autopercepcions del guiatge material del cos en quatre categories: la corporeïtat, la molèstia física, altres sensacions somàtiques i altres guiatges del cos; quatre categories que, al seu torn, contenen nou subcategories. D'entrada, cal esmentar que aquesta classificació es deu a l'afany metodològic d'analitzar les dades obtingudes rigorosament, reconeixent tant la possibilitat de categoritzar-les diferentment com de perdre informació que no encaixa amb cap de les subcategories adoptades.

En qualsevol cas, la categoria de corporeïtat està formada pels testimonis respecte de la constitució corporal de primor, altres atributs físics preuats en el marc de la institució (que anomenem “condicions”), la rellevància de l'exercici i el canvi corporal al llarg de la seva carrera. Per la seva banda, la categoria de molèstia física inclou els relats dels i les participants sobre el dolor i les lesions patides¹⁹. Altrament, la categoria d'altres sensacions somàtiques inclou les sensacions agradables i desagradables citades per la mateixa. I la categoria d'altres guiatges del cos recull aquells records i expressions que els i les intèrprets han fet servir per relatar experiències singulars de guiatge corporal orgànic. Finalment, hem decidit incloure un darrer guiatge del cos que, malgrat no ser estrictament orgànic, entenem que té a veure amb la forma com la proximitat sensible “dirigeix” els cossos que ballen, allunyant-los d'individus i llocs.

¹⁹ Restringim el terme “molèstia física” al dolor i les lesions, ometent altres molèsties físiques o malestars que es puguin viure en aquest camp, però que no s'han mencionat explícitament per la mostra (per exemple, relacionats amb el vestuari, el pentinat, etc.).

5.2.3.1. Corporeïtat

Pel que fa a la corporeïtat, el primer que cal mencionar és la referència a la primor de les sis persones entrevistades, sigui aquesta per relatar vivències personals o alienes. En el cas de les primeres, l'Elisa relata, rient, que, a la primera escola, la mestra “was telling us that we have a **watermelon instead of a belly**”, i que, durant els seus estudis a l'acadèmia professional posterior, la pressió autoinfligida per superar reeixidament els exàmens teòrics, alhora que interpretava un rol de solista a la seva graduació de l'acadèmia, feu que “**I got really skinny, and I lost all the muscles**”; cosa que la portà a lesionar-se.

Igualment, i com ja s'ha introduït, la Clara testimonia que la pressió exercida per les posicions de poder de la primera companyia professional on treballà feu que “**me quedé muy flaca**, me obsesioné mucho con el estereotipo de bailarina”. Val la pena observar el seu testimoni amb més detall:

Tuvimos una reunión con la señora (*directora*) y me dijo: **tienes que adelgazar**, eh... Y yo claro, era mi primera compañía, y yo miraba a otras niñas y decía, claro, es que **esto es una compañía clásica y tengo que hacerlo**. Lo que pasa que eso, soy muy disciplinada cuando tengo como un objetivo y fue demasiado. Porque ya llegó como a eso, a **distorsionar la realidad y pensar que por estar más delgada iba a tener más papeles**. (...) Como que lo juntaba con eso porque me dieron pequeños roles como de solista, entonces yo pensaba, uf, me dan eso porque estoy muy flaca. Que quizá era eso eh, porque esa señora estaba fatal de la cabeza. Pero como que decía, vale, es que entonces **tengo que estar todavía más delgada, todavía más delgada...** Entonces era como un círculo...

Una “obsessió” o “distorsió de la realitat” que podem pensar que encara és present avui dia, encara que aparegui només de forma esporàdica:

Yo sé que te da la neura. En plan antes de la Premiere de aquí de “Cascanueces”, estás durante un par de semanas o tres sin comer cosas que tú sepas que, a ver, que en realidad no te van a nutrir mucho y es como que vale, **haces el esfuerzo de comer huevos cocidos y brócoli durante dos semanas, pues para verte un poquito más flaca**. Que es una gilipollez, porque es una gilipollez...

Ara bé, cal dir que la Clara no només atribueix a l'educació rebuda el patiment del què, atenent els símptomes d'APA (2014), es podria considerar un trastorn de la conducta alimentària, sinó que també parla de la combinació d'aquesta (i els traumes infantils relacionats) amb el que veu a Internet i les xarxes socials: “Es como **mis traumas infantiles**, que pensaba que ya los tenía superados, pero no... También es **imágenes que ves** y dices, ay, es que me gusta esta niña porqué mira como tiene el brazo... Porque normalmente lo que vemos en redes es esto: **fotos, vídeos...**”.

En una línia semblant, en José, fent referència als vídeos publicats per una de les companyies contemporània-neoclàssica referent a escala mundial, es lamenta que, tot i que “you see tall people, small people, people who are really skinny and still are able to do everything”, “there is a kind of a stereotype, **there are not big girls there**, that I find a little bit sad, because it looks like **everybody is so thin**”.

Per la seva banda, la Martina i la Ginevra reconeixen el poder de guiatge corporal d'aquest ideal de primor (per exemple, a l'apartat final de l'entrevista, la Ginevra diu “part of our career” quan se li menciona

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

“trastorn alimentari”), però asseguren que elles han tingut sort de tenir el cos que tenen, donant a entendre que el contacte amb la promoció d’aquest prototip no ha guiat el seu cos com en el cas evident de la Clara.

Ara bé, d’una banda, la Martina, també reconeix que ha sentit comentaris respecte de la primor desitjable dirigits a companyes per part de les posicions de poder de la seva escola a Espanya (el codirector i la codirectora d’aquesta), però defensa que, en el seu cas, mai fou descrit com un factor limitant i que, en el cas d’aquelles persones a qui anaven dirigits, “ellos siempre han hablado con las personas que tenían que hacer un trabajo como más fuerte con el cuerpo, porque tenían proporciones diferentes y **estaban un poquito gordas**, pero siempre con (...) **las palabras justas**”. De l’altra, la Ginevra reconeix, en un punt posterior de l’entrevista que “sometimes, I was also told: **you are perfect to be a housewife**. And I am talking about one more kilo than now, I only had a bit more belly because I was just back from holidays”.

En una línia semblant, els dos ballarins no descriuen experiències problemàtiques amb la constitució corporal en termes de primor (de fet, com la Martina i la Ginevra, en Darius diu que “I am lucky enough to be a skinny guy”), però sí que expliquen que les han observat al seu voltant. En aquest sentit, en José diu que “I saw people **becoming bulimic at school because teachers were saying that to be a dancer you have to be really skinny**”; i en Darius afirma que “I could see **people around me that suffered a lot with that stereotypical ideal that you have to be very skinny**”. De fet, en Darius va més enllà i explica com llur escola recorria al temor de no ser seleccionat per ballar a l’escenari, si no s’estava en la franja de “pes ideal”, i és molt clar a l’hora de relatar la diferent demanda de primor als ballarins i a les ballarines.

In the (*nom de l’escola*) **we had tests every six months or maybe less** when they would press you with the machine to **calculate the amount of fat of your body**, and they would put you on the graphic where you would be only A cast if you were in the green zone. If you were in the yellow, you won’t be casted. And **for girls, even if they looked skinny so to say, but they are fat proportionally to their weight and height, they would not be casted**. It has nothing to do with the technique or desire or ability. Looking back now, it was absolutely crazy...

Fixant-nos ara en altres condicions més enllà de la primor, cinc dels sis integrants de la mostra fan referència explícita —o implícita, en el cas de la Clara, quan parla de la seva manca de flexibilitat quan era jove— al treball que dugueren i-o duen diàriament a terme per assolir alguns d’aquells atributs corporals tan preuats per la institució; respectivament, flexibilitat (Leo), extremitats llargues (Martina), cos atlètic, fort (Elisa, Darius), i cos esvelt, menys musculat (José). Per la seva banda, i en la mateixa línia del descrit en referència a la subcategoria anterior, la Ginevra afirma que ella sempre ha posseït de forma natural tals condicions, és a dir, el cos de ballet.

En tot cas, considerem rellevant mencionar el testimoni d’en José perquè és el més explícit a l’hora de relatar —com feu la Clara respecte de la primor— com la por a tenir un cos que no s’adequa al cànon estètic (a escala muscular) promogut per les posicions de poder amb qui s’ha estat en contacte provoca un canvi físic que, a més i novament, pot estar relacionat amb el patiment d’una lesió.

At some point, my teacher was telling me that I didn’t need to go to the gym because “the workout that you need is staying in the ballet studio and **do exactly what he says so your muscles grow in a certain way**. If you maybe go to the gym,

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

you might grow the **wrong muscles**, and this would create a **deformed body**, the **wrong lines**". (...) After starting to go to the gym I got a little bit further, I got maybe 10 kilos more than I was supposed to... I started to get big and then my teacher came to me and said, "oh, (*el seu nom*), **you are becoming a body builder**". And, at that point **I started to eat less protein and lost a lot of weight**... It's always the person in front of you, you follow blindly, doesn't matter what this person is telling you. And as soon as I self-taught, maybe if I do this, **I felt almost like I was hitting against something**, you know? "No, you did wrong, you are growing too much...". So I did exactly the opposite, and **I hurt myself**.

Ara bé, també cal esmentar que les emocions experimentades que entenem que guien el cos orgànicament no només provenen dels comentaris (explícits) dels i les mestres. Com comenta la Martina, els directors de les companyies clàssiques contracten "la bailarina que tiene muchas condiciones, pero que solo hace un giro, y no la bailarina que he visto hacer cuatro o cinco pirouettes pero tenía menos condiciones físicas".

Igualment, i en la línia del descrit respecte de l'origen mix de la primor de la Clara, dues ballarines (la Martina i la Ginevra) també parlen de la gran influència que ha tingut sobre elles el visionament de vídeos de ballet en plataformes com *Youtube*, on el cànon corporal de les ballarines que treballen en companyies de renom és molt clar. La Martina assegura que "los vídeos me han influenciado muchísimos porque si tú vas a ver ballet o escribes "El lago de los cisnes" en Youtube, todas las bailarinas son... hay un canon para las compañías, ¿no?"; i la Ginevra afirma que, a part de l'aprens de la seva mestra, s'ha creat la imatge del cos ideal per ballar ballet a través del "Youtube, watching people from the big theatres of the world".

Respecte de la rellevància de l'exercici, i molt relacionat amb tot el que s'acaba de descriure, tothom entrevistat parla de la importància d'exercitar el cos i cinc dels integrants (tothom excepte la Clara) expliquen fer-ho, explícitament o implícita, com han après dels altres. Així, doncs, la Martina parla d'exercitació física pròpia del món del ballet (estirar abans i després de classe, així com muscular sempre respirant) i l'Elisa de llur concentració en exercitar diferents parts del cos segons el criteri propi, el del seu fisioterapeuta o, alineat amb el descrit respecte de les dues subcategories anteriors, el d'aquelles persones creadores de contingut a la xarxa sobre dansa, corporalitat i exercici: "A lot of times **I follow a girl on Instagram that she puts a lot of specific workout for dancers**... For the power of, she focuses on a part of the body, and she is like, "this is to prevent injuries or to get stronger in this or that".

Per la seva banda, la Ginevra assegura que basa el seu entrenament o manteniment físic amb exercicis externs al món estrictament del ballet, procedents de la gyrokinesis i el gyrotonic; dues disciplines (la primera deriva del segon), però, que tenen l'origen en un ballarí de ballet clàssic i que, actualment, s'imparteixen en moltes escoles professionals de ballet per l'adequació dels seus resultats al cos de ballet.

Altrament, la Clara no detalla la mena d'exercici que du a terme regularment, però, en canvi, quan se li pregunta per aquesta qüestió durant l'entrevista en moviment (no ho havia respost durant l'entrevista parlada), fa èmfasi en la rellevància de l'exercitació: "Es muy importante, también para tu vida fuera del ballet. Yo, cuando lo deje, **dudo que pueda dejar de hacer ejercicio**. Para mí es como comer o beber".

Tanmateix, són els dos ballarins els qui fan un èmfasi major en la provenença de la mena i grau de l'exercitació "correcta". D'una banda, i com ja s'ha vist amb la subcategoria anterior, en José parla de fer

exactament el que mana el mestre per tal que els músculs creixin d'una manera determinada i el cos no es "deformi". De l'altra, en Darius relaciona l'alt grau d'exercitació que dugué a terme durant la seva formació tant amb (novament) el patiment d'una lesió com amb la sensació de no ser prou bo: "I always had the feeling that **I had to keep working**, because I am just not good enough... So maybe, if I had heard from someone, hey bro, you have been doing six hours of dance per day, that's enough, I would have not **destroyed my body multiple times**".

Per acabar d'observar els testimonis referents a la corporeïtat, i a tall de recapitulació englobant, cal parar atenció a la menció que els i les intèrprets fan del canvi corporal; generalment, associat a un canvi d'ideal corporal o de la mateixa pràctica del ballet. I és que tothom menys en Darius parla d'un canvi corporal: la Clara dona a entendre que està menys prima (i menys obsessionada) que en èpoques anteriors; la Martina assegura que el cos li ha canviat molt i, com ja s'ha dit, menciona l'allargament de les cames; l'Elisa afirma haver deixat de voler ser més prima per ser més forta; en José, com ja s'ha reiterat, parla del canvi corporal que patí a l'escola en ser obligat a deixar de menjar tanta proteïna; i la Ginevra assegura que, malgrat que el cos no li hagi canviat massa, "before I was a bit more swollen, now I feel more dry, with more muscles".

5.2.1.1. Molèstia física

Si ara passem a fixar-nos en la molèstia física, observem que aquesta categoria es pot dividir analíticament en dues subcategories: el dolor i la lesió. Pel que fa al dolor, tothom parla d'haver-lo experimentat (sentit nociceptiu) de forma constant en almenys algun període de la seva carrera. De fet, en preguntar sobre aquesta qüestió, tothom excepte en Darius expressa l'actual experiència constant o recurrent de dolor durant la jornada laboral ("un montón", "muchas veces", "always", "definitely" i "of course").

En aquesta mateixa direcció, quatre intèrprets recorden continuar ballant amb dolor (o lesió), durant el període formatiu (Martina i Darius) o el professional (Clara i José). Per exemple, la Clara explica que "**Yo ya no sabía como decirles que me dolía la puta rodilla** y no me hacían ni caso y luego fui y vi que tenía el menisco roto. Y **estaba bailando "La fille mal gardée" con un menisco roto**. Y luego también yo que sé, pues, dolor de puntas, siempre, pero es como que **ya lo naturalizo**".

Ara bé, aquesta normalització que ja hem detallat al subapartat 5.1.1.3. ("Treball emocional i somàtic"), presenta diferències entre el període formatiu i el professional; o, almenys, entre el formatiu i el moment actual. D'una banda, el testimoni de la Clara demostra la brutalitat d'algunes posicions de poder a l'escola (no relatades a la companyia); i, de l'altra, la Martina, en José i en Darius són clars respecte d'aquest pas d'un compromís extrem amb la pràctica i el cos de ballet (Martina, Darius) o amb el bé comú professional (José), a una relació amb aquests més responsable, en termes d'identificar i atendre el dolor:

Clara: Y me acuerdo que, una vez, con (*nom mestra*), me estaba abriendo a la segunda y **me hizo, raaah. Y yo... me rompió algo...** Me lo hizo tío... Y es como, ¿qué coño haces? O sea, **yo sentía dolor físico de decir, es que me has abierto...** Es que me quedaba como esto (*separa les mans uns 20 cm*) para bajar. Y de repente cogió y me hizo...

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

Martina: Por ejemplo, en la junior company, **tuve un calambre detrás de la rodilla y seguí...** Durante el ensayo, también. Pero **durante la clase, ahora que soy profesional, me paró**, porque sé que **la escena es lo principal. Cuando estudiaba, seguía (riu)**. No muy inteligente...

José: Sometimes **I was working with pain** because I had an injury but it felt like **I shouldn't show that I had an injury because many people were injured already** and I thought that we would have to cancel the show. (*Però*) **I've also said during rehearsals that I have pain**, so I won't do that movement.

Darius: So **nowadays, if I feel the smallest discomfort, I check**. Today, for example, I had pain on my foot, I checked, and my nail was broken, so I had to stop the class and go to cut it. **My old me would say "fuck it, you know, I can't stop right in the middle of the training"**. (...) **"what a lazy bitch that with any kind of little discomfort stops..."**.

Altrament, respecte de la lesió, dos ballarins i dues ballarines parlen del patiment de lesions tant a l'escola (Elisa, José, Darius) com a la companyia (Clara, Elisa, José, Darius); mentre que les dues ballarines restants asseguren només haver patit inflamació o contractures (Martina) i saber remeiar un dolor abans que aquest es converteixi en lesió, gràcies al seu coneixement i pràctica constant de Gyrokinesis (Ginevra).

Pel que fa als quatre integrants que descriuen el patiment d'almenys una lesió incapacitant, tres d'ells la relacionen amb el compromís amb el cos de ballet i el recomanat (o exhortat) per les posicions de poder amb qui interactuaren. Com ja s'ha detallat anteriorment, la Clara assegura que l'intent d'assolir la primor ideal que li demandaren a la primera companyia feu que s'aprimés molt i **"fue horrible, me lesioné una rodilla"**; en José descriu com l'afany de reduir el volum muscular per adaptar el seu cos al cànon corporal de la institució i al que li demandava el seu mestre li provocà una lesió; i en Darius és molt clar a l'hora de relacionar la demanda per part de les posicions de poder —i la interiorització per part dels i les estudiants-intèrprets— d'un treball incessant amb el patiment d'una lesió: **"The fact that I twisted my ankle, ripped my ligaments, was because I thought that I had to work more** that I was already working".

Finalment, val la pena mencionar el testimoni de l'Elisa, el qual relaciona experiència emocional i guiatge corporal (lesió), però en el sentit contrari al descrit fins ara; és a dir, palesa que no només la passió per la dansa o la inseguretat amb el cos-tècnica pròpia poden provocar una lesió, sinó que la darrera també provoca tristor, ressentiment i ira: **"Injuries are normal for us, but when it is one after the other... I almost took it like a failure, you know? I was like, maybe I am not good enough, I am not strong enough and this is totally my fault. In that case, I didn't, yeah, I took it very bad. (...) It was a pretty shitty moment"**.

5.2.1.2. Altres sensacions somàtiques

Fixant-nos en l'experiència del que hem categoritzat com altres sensacions somàtiques, val la pena observar les diferències entre les descrites en tant que agradables i desagradables. Pel que fa a les altres sensacions somàtiques agradables, les quatre ballarines expliquen que, quan se senten orgulloses dels resultats, a la sala de ballet o a l'escenari, de la seva execució tècnica i artística, senten: sensació d'èxtasi i serotonina, **"como si estuviera drogada"** (Clara), l'energia que la fa sentir viva quan balla (Martina), papallones a l'estómac o la visió d'estrelles (Elisa) i la sincronització amb el seu cos (Ginevra).

Altrament, val la pena assenyalar que en José, un cop acabada l'entrevista en moviment, relatà que, quan se li proposà reviu els records agradables relatats prèviament —com l'inaudit reconeixement del seu mestre o la consecució del seu primer contracte professional²⁰—, havia sentit com “**the muscles were melting**” (propiocepció) i com “**my body temperature was dropping**” (termorecepció). Dues percepcions que posà en contrast amb la contracció de la musculatura (“**they felt as contracted as if I was lifting weights**”) i l'increment de la temperatura que experimentà durant la remembrança dels records desagradables testimoniats —com la sensació de *brainwashing* o de rebuig per part del director de l'escola.

En canvi, l'Elisa va afirmar, un cop acabada l'entrevista en moviment, que l'havia sorprès la contracció de la seva musculatura no només durant la remembrança de les experiències desagradables aportades prèviament (com ara el patiment de lesions²¹), sinó també de les agradables. Aquesta ballarina explicà que s'esperava un rang i qualitat de moviment diferent (més ampli i fluid) en recordar moments vitals agradables, però que la concentració en aquell que considerava el més distintivament feliç (el primer dia a l'escola), també la feu aturar, encallar-se; un fet que la feu reflexionar sobre la força d'aquella emoció, gairebé d'estupefacció, de bloqueig, i, per tant, de llur efecte inesperadament restrictiu sobre el moviment.

Respecte de les altres sensacions somàtiques desagradables descrites per la resta d'integrants de la mostra, val la pena fixar-se en el testimoni per en Darius, la Clara i la Ginevra. El primer remet al nus a la gola que sentí quan anà a queixar-se per no haver estat seleccionat per ballar una peça durant llurs estudis de màster. Per la seva banda, la Clara expressa que “antes era hacer un paso a dos y estar pues (*nom d'un mestre*) ahí y era una sensación de nervios, de **algo en el estómago como muy uff** (...) y cuando pasó lo de (*nom d'un exdirector*) sentía como un **agobio en el estómago muy fuerte**. Igualment, la Ginevra assegura que “I was on stage and when I started to hear (*taral-leja “El llac dels cignes”*), I was like, oh no, it's happening again. (...) **I could feel the nervousness in my belly**, I cannot even describe it (*es toca el ventre*). (...) In that moment, **I was feeling so sick...**”. Encara relacionat amb les ganes de vomitar, la Clara, un cop acabada l'entrevista en moviment, i en avinença amb la ja citada afectació emocional-somàtica de la percepció visual, explicà que, en el moment que li proposarem recordar el batzac que li havia propinat el seu exdirector (relatat a l'entrevista parlada), també experimentà ganes de traure.

5.2.1.3. Altres guiatges del cos

Si ara ens fixem en altres guiatges corporals testimoniats, és a dir, en aquells records i expressions que els i les intèrprets han fet servir per relatar experiències singulars de guiatge orgànic, val la pena mencionar el descrit per cinc dels sis integrants (tothom menys la Martina).

D'una banda, la Clara descriu com el compromís amb la primor la portà a començar a fumar (“porqué, ay sí, pensé que **te quitaba las ganas de comer y te adelgazaba**”); l'Elisa assegura que relaciona tot el que fa amb la dansa: “Maybe **I don't do this** because I could get hurt or I think of **going to bed early or massage this way or take a bath**”; i en José relata que “I was giving my **blood and sweat** to get a job

²⁰ Per més detalls, vegeu columnes 3,4,5 i 7 de la taula 9.4.2. dels annexos, “Taula de records per les entrevistes personals en moviment”.

²¹ Ídem anterior.

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

here in Europe”. De forma més figurada, la Ginevra, parlant sobre la classe de ballet, diu que no pensa en res més que en “**being in that present, in that moment, in that movement**”; i en Darius explica que la frustració que sent quan té la sensació que no ha fet quelcom prou bé, “**holds me back**”.

5.2.1.4. L'allunyament dels altres

Finalment, i malgrat que aquest no sigui un guiatge corporal estrictament orgànic, considerem rellevant tractar breument la influència emocional del contacte amb els altres sobre la relació amb els darrers.

Primerament, cal mencionar que, d'una banda, la Clara explica que el seu compromís amb la dansa li suposà inseguretat a l'hora de socialitzar i la Ginevra parla de l'ansietat social (la por a cometre errors davant d'altri) que atribueix a la seva baixa autoestima; la qual ja s'ha dit que, al seu torn, vincula al discurs de perfecció de la seva mestra d'escola. De l'altra, l'Elisa descriu l'allunyament de les persones del seu voltant per la pèrdua de paciència en llur fita d'assolir un cos —fort, funcional, sa— adequat a la pràctica del ballet; i en Darius parla del trencament de la seva relació sentimental i d'estar “**pushing people away**” durant la seva lesió al turmell; pel temor d'haver de tornar al seu país d'origen sense haver aconseguit el seu objectiu de transformar-se en un cos adequat (sa) de ballet. Vegem-ho amb llurs paraules:

Clara: Y yo me acuerdo en el instituto de **no tener vida**. (...) **Nada de chicos**, encima yo como que me sentía muy **insegura a la hora de socializar**, o sea, era como que yo **no tenía amigos porque yo le daba importancia a otras cosas**. Era la danza y el instituto. (...) Entonces no, me daba igual como vestir, me daba igual eh, sí, o sea no me gustaba yo físicamente, pero **me daba igual no gustar, no ser guapa**, ¿sabes?

Ginevra: I think this thing of underestimating myself... When I am in a group too. **I am always scared to make mistakes, to not be enough... Also in a normal conversation...**

Elisa: (*parlant d'una lesió*) at some point, I lost a bit of patience and **I got really aggressive, also to myself**. I was always nervous, **also with the people around**, no?

Darius: **I broke up for the first time with my girlfriend** because **I was really pushing people away** because I thought that was it, but I was too scared to tell my parents that I want to come back... So I was a bit stuck in between.

Tanmateix, cal assenyalar que és un allunyament que no es limita als altres, sinó que també afecta objectes, llocs. Així, la Clara explica que: “Mi casa, donde vivía antes, o sea, **me tuve que ir porque no podía estar allí**. (...) Era como, vale, no me voy a ir de (*nom d'una ciutat*), pero me tengo que ir de esta casa”.

5.2.2. El guiatge cinètic del cos

Una vegada observats els resultats respecte de la impressió corporal en termes orgànics, és moment de fixar-nos en el guiatge cinètic que suscita la proximitat sensible en el marc del camp que ens ocupa; uns resultats que es corresponen amb les dades obtingudes a través d'ambdós formats d'entrevista.

D'una banda, la informació extreta de l'entrevista parlada suggereix que tothom relaciona l'aprens o experimentat en contacte amb l'altre i llur moviment corporal; és a dir, connecta els efectes del primer sobre la seva forma de ballar, de moure's. Només la Martina no fa referència a atributs cinètics explícits,

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

però, en canvi, assegura que “el movimiento es lo que pensamos” —i no cal dir que la forma amb la qual cadascú concep, significa i avalua l’entorn (o sigui, pensa) és inseparable de llur context sociocultural.

Pel que fa a la resta, l’Elisa afirma que llur educació i experiències en l’àmbit de la dansa clàssica “changed the way I dance”, recordant llur tendència passada a mirar el terra mentre ballava, al seu torn, atribuïda a la timidesa i inseguretats. La Clara també es lamenta de ballar mirant a terra, encara ara, fruit de la inseguretats que expressa arrossegant des del conservatori; però també parla de no poder evitar mirar-se al mirall per la constant recomanació dels mestres, de moure’s “pequeñito” pel fet de sentir-se petita —ahora, producte de la pressió percebuda del període formatiu— i de ballar mecànicament. Igualment, en Darius esmenta la correcció recurrent que balla mirant el terra; però afegeix que també ho fa massa tensament o violenta, pel fet de voler “donar-ho tot”. Com la Clara, en José també descriu la sensació experimentada fins recentment de ballar mecànicament, sense respirar. I la Ginevra descriu el descontrol de llur dansa escènica quan se sent insegura amb el repertori. Vegem els testimonis més extensos (detallats) de dues de les persones entrevistades respecte d’aquest guiatge:

Clara: **Lo de mirarse en el espejo es una de esas cosas que está muy, la tengo como muy dentro**, también correcciones que te dan los maestros, mírate, chequeate, y es como que **todo el rato te miras, te miras**. (...) Otras partes es bailar más free, sin que te importe eso, eh... **Bailar, por ejemplo, grande... Este es un problema que yo he tenido desde el conser. Y eso también ha sido un poco lo de las inseguridades. Mirar al suelo...** Estoy tratando de controlarlo, pero no... O sea, en las piruetas sigo mirando al suelo y es una cosa que **me viene de inseguridad del conservatorio, de que me estuvieran mucho encima, de sentirme pequeñita, pequeñita, pequeñiiiita...** Entonces bailas **pequeñiiiito...** De no tirarse, lanzarse a hacer cosas, entonces también bailas **pequeñiiiito...** Para asegurar, para no...

Darius: Technically, everybody tells me **not to look at the floor**. That’s a correction that to this day, I still have to really think about it. But I think there’s a meaning behind this correction. **It’s because I am so introspective**, in my own bubble, **trying to imagine and feel how the movement is, so obsessed with the technical part of it**, that I forget that I am dancing for other people. (...) I was trying to overcompensate seeing so many better guys that I was, that I am to this day, **too hectic. I push too much, I try to overdo everything...** That was a correction for a long time, that **I put too much force in everything, because I need to compensate not being enough...**

Si ara passem a fixar-nos en els resultats obtinguts de les sis entrevistes en moviment, el primer que cal assenyalar és la diferència que s’observa en termes de dinàmica, direcció, rang, extensió, ritme, desplaçament i nivell (en l’eix vertical) dels moviments dels i les intèrprets segons si se’ls està proposant recordar o reviure una situació agradable o desagradable.

Més concretament, fem referència al fet que, davant de la proposta de retornar a una experiència emocional o sensorial agradable²², les característiques cinètiques més repetides²³ són els girs sobre ells o elles mateixes (x28), una dinàmica fluida, relaxada i sense canvis de velocitat, força o intenció (x22), un rang de moviment ampli, sobretot, de braços, cames i esquena (x20) i el recurrent canvi d’alçada en llur eix

²² És a dir: el primer cop que ballaren davant d’un públic (per aquells/es qui ho experimentaran com a agradable: Clara, Martina, Elisa i Darius); havent-se després de la part del cos que més els desagrada (si n’hi ha alguna); havent-se després de la part del cos que els provoca dolor més sovint; imaginant-se sols a la sala (sense ser observat/des, jutjat/des); i els records més agradables relatats del període formatiu i professional.

²³ Consulteu la taula 9.5.4. dels annexos, “Taula del guiatge cinètic segons experiències agradables o desagradables”.

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

vertical (x18). Altres qualitats del moviment que tendeixen a aparèixer, amb menys intensitat, durant l'intent d'elicitat aquestes experiències passades són l'elevació i extensió de les extremitats inferiors (x13), el canvi de ritme, el qual s'expressa, normalment, en termes d'acceleració (x12), l'elevació o suspensió dels braços (x9), les caminades cap endavant (x9) i un gran desplaçament per l'espai disponible (x8).

En canvi, davant d'un escenari d'evocació d'una experiència emocional o sensorial desagradable²⁴, les particularitats del moviment observades més repetidament²⁵ són la inclinació del tronc o el tancament del cos cap endavant (x22), el cap baix o la mirada dirigida cap a terra (x19), un ritme lent (x18) i un moviment brusc, entretallat, rígid i contret, sobretot, de cames, braços i tronc (x16). Altres característiques cinètiques que es poden correlacionar amb la rememoració d'aquestes experiències passen per un moviment inestable, descoordinat, arrítmic, irregular, desequilibrat i-o dificultós (x11), els girs sobre ells o elles mateixes (x11), la col·locació de les mans o els braços al cap (cara, front, coll, cabell) (x9), un desplaçament arran de terra (x9) i els canvis d'alçada en llur eix vertical (x9). En relació amb les darreres tendències, cal fer notar que els girs sobre si mateixes i els canvis d'alçada en el seu eix vertical són atributs que, si bé són més presents durant el primer grup de propostes rememoratives, també apareixen repetidament en el transcurs del segon.

En qualsevol cas, però, cal assenyalar que no totes les persones entrevistades encarnen un moviment en aquest precís sentit. Els exemples d'excepcionalitat més clars són els d'en Darius i la Ginevra durant la proposta d'experiències agradables i desagradables, respectivament. El primer, si bé realitza canvis d'alçada en el seu eix vertical, camina cap endavant o alça la mirada, tendeix a col·locar les mans a la zona del cap-coll i inclina el tronc cap endavant (més característiques del record d'experiències desagradables per la resta de participants). Per la seva banda, la Ginevra és la persona que més es distancia de les tendències durant les propostes d'evocació d'emocions o sensacions desagradables, ja que el retorn a aquestes la porta —a part de moure's bruscament i entretallada, portar-se les mans a la zona del cap i inclinar el tronc cap endavant— a girar sobre si mateixa, a moure's de forma fluida, relaxada i continuada, a bellugar àmpliament totes les parts del cos i a moure's ràpidament (que, per la resta, tendeixen a caracteritzar la remembrança d'experiències agradables).

En aquesta mateixa direcció, en Darius i la Ginevra són els dos integrants de la mostra que desenvolupen un moviment amb menys diferències entre ambdós grups de propostes. En clar contrast amb la Clara, qui és l'única participant que es mou diferentment segons les deu dimensions analítiques²⁶ emprades per a la secció de la recerca que ens ocupa ara, en Darius i la Ginevra només presenten divergències en quatre.

Si ara aprofundim en tals dimensions analítiques separadament, observem que l'única que presenta diferències entre ambdós grups de proposicions (agradable vs. desagradable) unànimement és la posició del cap/direcció de la mirada, que sempre que es reviu una experiència desagradable es projecta cap a baix.

²⁴ És a dir: primer cop que ballaren davant d'un públic (per aquells/es qui ho experimentaran com a desagradable: Marcos i Ginevra); concentrant-se en la part del cos que més els desagrada (si n'hi ha alguna); fixant-se en la part del cos que els provoca dolor més sovint; imaginant-se rodejats de companys/es i mestres del passat i del present; i els records més desagradables testimoniats del període formatiu i professional.

²⁵ Consulteu la taula 9.5.4. dels annexos, "Taula del guiatge cinètic segons experiències agradables o desagradables".

²⁶ Posició del cap o direcció de la mirada; inclinació del tronc; extensió i elevació de les extremitats; dinàmica; ritme; rang de moviment; desplaçament per l'espai; moviment dels braços; girs i salts; alçada a l'eix vertical.

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

Passant a fixar-nos en la resta, presentades aquí en ordre descendent, només un dels intèrprets (en Darius) no segueix la tendència de presentar una inclinació del cos cap endavant més pronunciada ni una menor extensió i elevació de les extremitats durant la rememoració d'experiències desagradables.

Igualment, les dimensions analítiques de la dinàmica, el ritme, el rang de moviment, el desplaçament per l'espai, el moviment dels braços i l'alçada a l'eix vertical, apareixen com a característiques diferencials segons la proposta per a quatre de les sis persones de la mostra. Així, la Clara, la Martina, en José i en Darius mostren una dinàmica fluida, relaxada i estable durant el record d'experiències agradables vs. una altra de carregosa, tensa i arrítmica durant les desagradables; la Clara, la Marina, l'Elisa i en José presenten un ritme ràpid o amb tendència a l'acceleració, en el primer cas, vs. un de més lent o monòton, en el segon; la Clara, la Martina, l'Elisa i en José evidencien una diferència d'amplitud de moviment entre ambdós grups de propostes (més ampli en el primer); la Clara, la Martina, en José i en Darius es desplacen més, més ràpid o en un nivell sobre l'eix vertical més elevat en el cas de les experiències agradables; les quatre ballarines mostren uns braços més elevats, estesos i sostinguts en el mateix grup de propostes; i, finalment, la Clara, la Martina, l'Elisa i en Darius fan més canvis d'alçada en l'eix vertical també durant aquest.

Contràriament, no podem afirmar que els girs siguin efectes cinètics clars, ja que, malgrat la intensitat amb la qual aquests elements apareixen en les nostres transcripcions, són més els i les intèrprets que no presenten diferències clares entre els dos grups de propostes (agradables vs. desagradables) que aquells que sí que ho fan: només la Clara i l'Elisa giren considerablement més en el primer escenari.

Si ara ens fixem en els efectes cinètics dels diferents escenaris de suscitació sensorial i emocional emprats en aquesta recerca —alguns aplicats a tothom: primera vegada a l'escenari; amb i sense la part del cos conflictiva; amb i sense dolor; i sol/a vs. observat/da-jutjat/da; així com altres emprats individualment, és a dir, segons el relat previ de cada integrant²⁷—, també observem diferències rellevants²⁸.

Pel que fa al retorn al primer cop a l'escenari (una situació no contrastada amb cap altra i que és agradable per quatre persones i desagradable per dues), la mostra tendeix a moure's lentament (x5), a caminar cap endavant (x5), a executar girs (x5), a obrir els braços al costat del cos (x4), a moure's o desplaçar-se amb una dinàmica fluida, suau, gustosa (x4) i a portar-se les mans a la cara (x4).



Il·lustració 1: La part del cos més conflictiva. Autoria: pròpia.

Respecte de la comparació entre les propostes de concentrar-se en la presència-absència d'aquella part del cos amb la qual hom se sent o s'ha sentit menys segur (en el cas que n'hi hagi alguna²⁹), observem que, mentre amb la presència d'aquesta, els moviments tendeixen a ser moviment agressius, tensos, ràpids, costosos, arrítmics i-o entretallats, sobretot, pel que fa a les cames i el tronc (x11), un cop es proposa imaginar-se que

²⁷ Consulteu la taula 9.5.5. dels annexos, "Taules del guiatge cinètic segons propostes de contrast".

²⁸ S'han tingut en compte aquelles característiques cinètiques que apareixen en quatre o més ocasions durant el desenvolupament d'una proposta, en el marc del procés d'entrevista en moviment de tota la mostra; excepte en el cas que sigui una sola persona qui la presenti quatre o més vegades.

²⁹ En referència a aquesta qüestió, cal dir que en Darius, en acabar la sessió, va expressar que l'havia confós aquesta proposta, ja que ell fa temps que lluita en contra del concepte de mantenir una relació problemàtica amb qualsevol part del cos. Ara bé, aquest també mencionà que, actualment, encara se sent insegur respecte de la seva alçada.

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

aquesta es desprèn, la dinàmica del moviment es converteix en més orgànica, relaxada, fluida, harmònica i contínua (x6). Igualment, la presència d'aquesta part sembla promoure la inclinació del tronc cap endavant (x6) i l'abaixament del cap o la mirada (x5). També s'observa una diferència de la velocitat amb la qual hom es mou: d'un ritme generalment lent (x5), en el primer cas, a un ritme canviant, amb tendència a l'acceleració (x4), en el segon. Ara bé, també cal dir que, en ambdós escenaris, s'observa la propensió a canviar l'alçada del cos en llur eix vertical (x7 i x5, respectivament).

Fixant-nos ara en la presència-absència d'aquella part que tendeix a provocar o ha provocat el dolor més agut o recurrent, observem que, mentre centrar-se en la primera sensació genera sovint un moviment arrítmic, entretallat o fatigós de diferents parts del cos (x10), un ritme més lent (x5), el moviment de diferents parts del cos en totes direccions (x4) i el descens a un nivell inferior, sovint arran de terra (x4), imaginar-se que la part dolorosa “pesa tant que desapareix”, es pot relacionar amb l'elevació i extensió de les extremitats inferiors i superiors (x7) i l'augment de la velocitat amb la qual hom es mou (x4).



Il·lustració 2: Amb la presència de l'altre. Autoria: pròpia.

Observant les propostes d'estar sol/a a l'aula vs. presenciar l'arribada d'iguals i posicions de poder del passat i de l'actualitat —en el cas de les darreres, s'ha emprat el nom d'aquelles que el o la intèrpret havia testimoniats prèviament un fort vincle emocional³⁰—, veiem que, mentre la proposició de conjecturar la solitud a l'aula tendeix a promoure els girs (x5), el moviment ràpid i l'acceleració del ritme (x5), l'extensió de les extremitats superiors i inferiors (x5) o el moviment ampli, sobretot, de les darreres (x4), la proposta d'imaginar-se rodejat d'altres individus del camp del ballet tendeix a incentivar un moviment o desplaçament tens, brusc, fatigós i incòmode (x8), l'abaixament del cap o la mirada (x7), la inclinació del tronc cap endavant (x6), la disminució o desacceleració del ritme amb el qual hom es mou (x5), la completa aturada de l'intèrpret (x4) i l'emplaçament de les mans o els braços a la zona de la cara o el cap (x4).

Ara bé, cal fer esment d'un parell d'aspectes respecte del segon escenari. En primer lloc, crida l'atenció que en Darius, un cop acabada l'entrevista, ens expliqui que, durant aquesta proposta, decidí no moure's perquè, en l'actualitat, no ballaria per les posicions de poder esmentades (mostra d'agència, resistència). Altrament, cal esmentar que tal proposta també motiva l'execució de girs (x7), l'augment del rang del moviment, sobretot, de les extremitats (x4), i els canvis d'alçada en l'eix vertical (x4); uns trets que ja hem dit que tendeixen a aparèixer més sovint durant la remembrança d'experiències agradables.

En tot cas, com a exemple de les divergències entre aquestes dues propostes en contrast, val la pena citar un segment de la transcripció de l'entrevista en moviment de la Clara:

Quan li dic que comencen a arribar companys/es i posicions de poder (menciono el nom d'un mestre i un exdirector amb qui descrigué interaccions emocionalment feridores), trenca totalment amb el moviment i la dinàmica amb què s'estava

³⁰ Vegeu les columnes 3, 4 i 6 de la taula 9.4.2. de l'annex, “Taula de records per les entrevistes personals en moviment”.

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

movent durant la proposta anterior (moviment ràpid, fluid i ampli, amb molts de girs sobre ella mateixa, amb les cames generalment en contacte amb el terra, però amb puntuals extensions enèrgiques i elevades, i amb una gran mobilitat de la part alta de l'esquena i el coll); abaixant el ritme, interrompent la fluïdesa i deixant de moure totes les parts del cos. Camina per l'espai de forma descoordinada, incòmoda, costosa, amb les mans a l'estómac. Seguidament, fa uns passos caminant d'esquena i comença a girar amb les mans al cap, que l'empenyen en una posició en la qual la barbata li toca el pit. Aquests girs es converteixen en una altra caminada arrítmica, descoordinada, amb el cap baix i els braços sempre enganxats als laterals del cos; a vegades, amb les mans a l'estómac. Quan li pregunto si li fa vergonya que l'observin com balla o el seu cos, gairebé es para per complet, només movent els turmells circularment i el coll (amb el cap baix) amunt i avall, amb les mans encara a sobre del seu estómac o molt a prop d'aquest i l'esquena lleugerament encorbada cap endavant, produint una posició corporal tancada sobre ella mateixa que es manté fins que es porta les parts internes del colze als ulls, com si volgués eixugar-se les llàgrimes o amagar la cara.



*Il·lustració 3: Els records desagradables.
Autoria: pròpia.*

Finalment, respecte dels efectes cinètics del remembrament, revivificació o reescriptura dels records agradables i desagradables detallats amb anterioritat, observem que, en el primer cas, la proposta tendeix a generar un moviment ampli i estès dels braços (x14), girs (x14), una dinàmica relaxada, fluida i contínua (x7), l'elevació de les extremitats inferiors (x5), canvis de nivell a l'eix vertical (x5) i canvis de ritme (x5), mentre que el segon suscita la inclinació del tronc cap endavant (x7), l'abaixament del cap (x5), la col·locació de les mans o braços a la zona de la cara, el cap o el coll (x5), un moviment més baix, arran de terra (x5), i un ritme més lent (x4).

Després de tot el descrit fins ara, i atenent els resultats d'ambdós formats d'entrevista, queda palès que el fet d'atribuir plaer o dolor a (el record d') una experiència encarnada té efectes sobre el moviment del cos, de l'individu, que la (re)viu; almenys en termes d'amplitud (gran vs. petit), dinàmica (suau, relaxat vs. tens, contret) i, especialment, direcció de la mirada (neutra vs. cap avall).

6. Discussió dels resultats

Una vegada presentats els resultats d'aquesta recerca, aquest apartat pretén discutir-los entre ells, amb els referents teòrics i amb els antecedents empírics escollits. Per a fer-ho, seguirem la mateixa estructura de llur presentació: dos grans blocs que es corresponen amb la primera i segona subpregunta d'investigació, és a dir, la dimensió sociocultural de l'experiència encarnada i el guiatge corporal de la proximitat sensible.

6.2. Les emocions com a producte del contacte sensible amb els altres.

6.1.1. La influència "immediata" de l'altre sobre el sentir

Començant per la influència emocional immediata de la proximitat sensible testimoniada pels i les participants, els resultats obtinguts posen de manifest que el *feedback* sobre la interpretació escènica per part d'altri (sobretot, les posicions de poder), l'intent d'adaptar-se al que s'interpreta que volen les darreres, la percepció del cos propi segons l'ideal corporal promogut explícitament per les mateixes i l'objectivació

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

del darrer en el procés de producció del (o transformació en un) cos de ballet tenen clars efectes —a voltes, de llarga durada— sobre l'autopercepció i l'experiència d'emocions i sensacions dels i les intèrprets.

Primerament, doncs, els resultats obtinguts evidencien la influència ja descrita per Alexias i Dimitropoulou (2011) del parer de les posicions de poder —sobretot, del professorat del període formatiu— sobre una experiència encarnada avaluada com a agradable (plenitud, sensació d'èxtasi, visionament d'estrelles) o desagradable (frustració, ira, aclapament a l'estómac). Igualment, palesen la rellevància atorgada al “transmissor expert” que assenyalen Muntanyola-Saura (2023) o Sánchez-García i Spencer (2013) a l'hora de confiar-hi per convertir-se en un cos canònic. I encara en relació amb això, també demostren, en la línia del descrit per Mora (2008), la idolatria, la mitificació d'aquestes figures i de llur expertesa; essent l'última transmesa a través d'unes correccions —perceptibles multisensualment— de gran rellevància (són “or”) pels i les intèrprets, independentment de llur to, contingut o fita.

Tanmateix, això no implica que, atenent la “memòria autobiogràfica” (Halbwachs, citat a Coser, 1992) de la mostra, altres experiències o situacions concretes (a priori) alienes a una interacció cara a cara amb una posició de poder —com l'assoliment d'una cercada sensació corporal, l'eclosió de la pandèmia de la Covid-19 o les lesions sofertes— no prenguin especial rellevància en termes de modulació de l'experiència encarnada per factors immediats, puntuals. Ara bé, cal reconèixer que tots els records agradables recopilats (l'experiència d'una sensació corporal relacionada amb la bona execució tècnica, una oferta d'ingrés a una escola o companyia, un retorn d'altri considerat positiu i una sensació de satisfacció o tranquil·litat amb treball fet a l'escenari) tenen a veure, més directament o indirecta, amb la mirada (l'avaluació) de l'altre.

Altrament, els nostres resultats posen de manifest la consideració, ja observada per Mora (2008) i Alexias i Dimitropoulou (2011), del cos com a instrument de treball, amb el consegüent patiment de conflictes amb aquest davant de la certesa de llurs limitacions, quan es compara amb l'ideal promogut per la institució. Uns conflictes que es poden prolongar en el temps, a vegades, fins a l'actualitat, d'acord amb l'afirmat per autores com Moola i Krahn (2018), Mora (2008), Schluger (2009), Fitz (1998) i Wensel (2023). A tall d'exemple, podem citar l'actual por al fracàs (escènic i social) de la Ginevra que, alineat amb el descrit per Wensel (2023), la ballarina atribueix a l'expectativa de perfeccionisme de llur primera mestra de ballet.

En tot cas, però, cal assenyalar que no s'aprecien diferències en relació amb aquestes experiències encarnades depenent del gènere binari atribuït a l'intèrpret que, en canvi, sí que corroboren les recerques d'Abad (2013), Alexias i Dimitropoulou (2011), Benn i Walters (2001), Junge i Hauschild (2023), Fitz (1998), Moola i Krahn (2018), Mora (2008), Pickard (2013) o Schluger (2009). Un fet que atribuïm al tractament d'unes dades que, com ja s'ha dit, ni tenen ni persegueixen representativitat estadística.

Finalment, cal mencionar que les persones de la mostra estableixen relacions entre, d'una banda, diferents situacions o interaccions concretes i, de l'altra, (records de) percepcions sensorials a través del gust, l'olfacte, l'oïda, el tacte o la vista (veure, ser vist i no ser vist), així com de sentits interns com el propioceptiu, el cinestèsic, el vestibular, el nociocèptiu i el termoreceptor. Aquest fet no només corrobora

l'existència de la memòria sensorial de Seremetakis (Sabido, 2021) —i, per extensió, llur pertinència metodològica en l'àmbit de l'antropologia i la sociologia dels sentits—, sinó que també subscriu el descrit per Howes (2014), Sabido (2016, 2017, 2021) i Vannini et al. (2013), sobre el rol dels sentits interoceptius en la percepció, interpretació i avaluació de l'entorn, els altres i un/a mateix/a; especialment, en una pràctica on la consciència del cos, la percepció de l'espai o el moviment d'un (i en l'altre) són cabdals.

Encara cal dir que es tracta del record d'unes experiències encarnades que, a voltes, s'han descrit en els termes d'impressió (recíproca), de mútua afectació, defensats per Ahmed (2015) i Sabido (2020). N'és un exemple l'aprenentatge a través de l'observació de l'altre —del grup d'iguals i les posicions de poder en proximitat sensible, però també de referents del camp disponibles a la xarxa— que cita tothom a l'entrevista parlada; i la inseguretat, timidesa, ira o indiferència general durant el transcurs de l'entrevista en moviment, quan se'ls proposa imaginar-se que apareixen companys/es i posicions de poder conegudes.

6.1.2. L'experiència “acumulada” de l'altre sobre el sentir

Si ara ens endinsem en l'afectació emocional i somàtica dels ideals i habituacions incorporats en el transcurs de la carrera dels i les participants, observem que, d'acord amb el que acabem de discutir respecte de la rellevància atorgada a les posicions de poder i l'objectivació del cos, els i les intèrprets palesen —tot i la centralitat atribuïda a la fortalesa física, la “intel·ligència” o l'autoconsciència corporal—, l'assimilació d'un canó corporal, estètic i tècnic d'acord amb paràmetres apresos al llarg d'un sempitern procés d'interiorització encarnat (indissoluble tant de la materialitat perceptora com del contacte amb l'altre).

Segons les persones entrevistades, i en la línia del descrit per Mora (2008), tal assimilació es deu a la potenciació —explícita o tàcita, però incessant— per part del professorat de les escoles professionals d'un únic ideal de cos de ballet; el qual, a més, i com descriu Fitz (1998), és diferent segons el gènere atribuït a l'intèrpret: alt, esvelt i fibrat, segons (i per) els ballarins entrevistats; i prim, flexible, allargat i “amb línies boniques”, segons (i per) les ballarines.

Igualment, els i les intèrprets relaten que, en la línia de l'aportat al subapartat anterior i del vist per Alexias i Dimitropoulou (2011), la interiorització de tals canons té efectes, generalment adversos, sobre l'autopercepció de la imatge corporal i, de resultes de la instrumentalització del cos i la rellevància atorgada a llur aparença, sobre la mateixa percepció de (i benestar amb) un/a mateix/a.

També en relació amb aquest ideal corporal, observem el gran *engagement* (compromís) de la majoria de les persones entrevistades, ja identificat per Khudaverdian (2006), Pickard (2020) o Moola i Krahn (2018), per convertir-se en un cos de ballet amb possibilitats d'èxit professional i, per extensió, d'èxit personal. En aquest sentit, aquestes testimonien que, com ja observaren Khudaverdian (2006) i Müller (2017), per a assolir tal fita transformativa, és de vital importància l'aprenentatge perceptiu (la capacitat d'avaluar) a través del sentit de la vista; un fet que no només demostra la importància d'aquest en el camp que ens ocupa, consagrat a la cerca de l'ideal clàssic (hel·lènic) de bellesa visual —cos escultural, ben proporcionat, equilibrat—, sinó que, considerant que el camp del ballet genera una producció artística

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

tradicionalment relacionada amb l'alta cultura europea, també ratifica l'hegemonia de la vista en el marc de la cultura occidental, defensada per Howes i Classen (2013), Howes (2014) i Sabido (2016, 2017).

Nogensmenys, val a dir que els nostres testimonis no mostren el sobredimensionament de l'aparença i la imatge del cos femení que descriu Irigaray (Sabido, 2016: 73) en relació amb la preeminència de la vista, ja que, a excepció de l'exigència superior de primor a les ballarines i els associats trastorns de la conducta alimentària —sobre els quals aprofundim al subapartat següent— no s'observa l'atribució d'una rellevància major a l'aspecte o figura de les ballarines respecte dels seus companys.

En qualsevol cas, aquest compromís amb una fita que es percep —en termes de sensació, cognició, avaluació i atribució d'afecte— mitjançant (sobretot, però no únicament) el sentit de la vista posa de manifest tant la dimensió d'encarnament i *self-formation* de la qual parla Khudaverdian (2006) com la de coproducció col·lectiva a la qual es refereixen Müller (2017) i Muntanyola-Saura (2023). I és que aprendre observant els altres, és a dir, recorrent a la “imitació prestigiosa” de Mauss (Muntanyola-Saura, 2023: 150), és alhora un procés encarnat i cooperatiu; depenent tant d'habilitats individuals —corporeïtat, cognició, sensibilitat, etc.; influenciades socioculturalment— com d'interaccions amb l'altre —companyes i mestres.

Així, doncs, en la línia de totes aquestes autores i del *savoir-faire* de Faure (Khudaverdian, 2006: 35), queda palesa l'habitució (*habitus*) corporal dels i les integrants de la nostra mostra; és a dir, que aquests/es aprenen a moure's, a sentir(-se), a (auto)percebre('s) i a (auto)avaluar(-se) mitjançant la interiorització encarnada de les formes —sobretot, visuals— mobilitzades repetidament en les interaccions sensiblement pròximes amb el grup d'iguals i, especialment, amb les figures estratègiques (posicions de poder del camp). Ara bé, es tracta d'una habitució corporal que, evidentment, no s'assoleix només a través de la vista, sinó que, com tractarem seguidament, és “multisensual” (Rodaway, a Sabido: 2016).

Sigui com sigui, no podem deixar de tractar el compromís amb el cos i la pràctica de ballet sense abans assenyalar que sembla que, avui dia, els dos ballarins hi estan menys involucrats que les seves companyes. I és que aquests, malgrat parlar de llur compromís durant el període formatiu (la sang, suor i llàgrimes d'en José o l'entrenament fins a lesionar-se d'en Darius) o, àdhuc, ja com a ballarins professionals (com el testimoni d'en José quan ballà lesionat per “salvar” un espectacle), aquests dos intèrprets es mostren més crítics amb la institució, estan menys satisfets de formar-ne part i semblen menys disposats a acatar unes normes conductuals, emocionals i somàtiques que consideren portadores de perjudicis físics i emocionals.

En aquest punt, val la pena assenyalar un parell de qüestions contextualitzants. D'una banda, la potencial particularitat del seu cas, ja que ambdós intèrprets provenen del mateix país i escola d'elit, una institució que han descrit usant termes com “*brainwashing*”, “*military approach*” o “*Russian military*”. De l'altra, la consideració que, atenent els resultats del nostre TFG previ (Balló, 2022), el qual concloué que les ballarines, de resultes del que Fitz (1998) descrigué com la dificultat major d'assolir el cànon corporal contradictori del camp que ens ocupa (prim i atlètic alhora) i el doble estàndard de la institució (se'ls exigeix més perquè en són moltes més, mentre que el capital escassetat dels seus companys fa que

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

experimentin sovint una discriminació positiva), podrien tendir més a l'acceptació i normalització de la restricció, el patiment i la violència contra els seus cossos.

Paral·lelament a tot això, també veiem que les persones entrevistades assumiren, des de molt joves, la conveniència de ser altament autoexigents —en la línia del descrit per Moola i Krahn (2018), però sense la divergència entre els dos gèneres binaris que identifiquen Fitz (1998) o Mora (2008)—, disciplinades —seguint les observacions de Mora (2008), Fitz (1998) o Alexias i Dimitropoulou (2011)— i subordinades a unes posicions de poder autoritàries i adoctrinadores (*brainwasher*). D'aquesta manera, tothom (novament, sense divergències intergenèriques) testimonia interaccions continuades que, en la línia de l'abús psicològic a les escoles observat per Wensel (2023) o la tendència autoritària a la sala de ballet que descriuen Lakes (2005) o Zeller (2017), tingueren i, en alguns casos, continuen tenint —com també passa en els treballs de Mora (2008), Schluger (2009), Fitz (1998) i Wensel (2023)— efectes directes sobre la percepció i benestar amb un/a mateix/a; per exemple, els actuals vestigis de gordofòbia o inseguretats amb l'imatge corporal que la Clara atribueix a la pressió viscuda a l'escola i a la seva primera companyia.

A més, cal remarcar que, en relació amb el maltractament físic “de manual” a l'escola, com els cops o el llançament d'objectes que descriu Lakes (2005), l'Elisa relata com una professora d'escola li clavava les ungles a les espatlles i la Clara explica que el seu exdirector li clavà una manotada a l'espatlla. Tanmateix, els i les participants no corroboren les transgressions sexuals inapropiades descrites per Moola i Krahn (2018). Igualment, tot i el relat ofert per aquests/es respecte dels efectes de llarga durada relacionats, almenys parcialment, amb el camp que ens ocupa (anorèxia, problemes d'imatge corporal, ansietat social, autoculpa, pànic escènic i frustració), no s'ha testimoni cap de les diagnòsics més lacerants o incapacitants d'entre les citades per Moola i Krahn (2018), com les lesions cròniques, o d'entre les mencionades per Wensel (2023), com la depressió, les addiccions, l'estrès posttraumàtic, les idees suïcides o el suïcidi.

També cal assenyalar que, malgrat la clara tendència a reconèixer l'acceptació i naturalització del maltractament en un estadi vital passat, la totalitat de les reflexions fetes des del moment present revela la reprovació del format pedagògic, vertical i autoritària, amb el qual estigueren en contacte de més joves; això sí, amb més o menys implacabilitat, exculpació o, a voltes, fins i tot agraïment (com és el cas del testimoni de la Clara, l'Elisa i la Ginevra, en parlar de llurs respectives mestres d'escola).

A tall de recopilació, els resultats palesen que la potenciació d'un únic ideal de cos de ballet, l'objectivació del propi, el compromís amb aquest o la naturalització d'alts graus d'autoexigència, autocontrol i maltractament poden ben bé ser a la base de les experiències encarnades desagradables mencionades pels i les integrants de la mostra. Ara bé, el relat d'aquesta també inclou experiències d'allò més plaents i, encara més, la vivència coincident d'unes i altres: d'amor-odi (respecte de les posicions de poder i la pràctica en si), de gratitud-enuig (ídem anterior), de plenitud-ferida (respecte d'un/a mateix/a i la pràctica en si) o de seguretat-baixa autoestima (ídem anterior); una dissonància cognitiva dels individus que pertanyen al camp de la dansa clàssica que també observa Wensel (2023).

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

Nogensmenys, la recurrència d'experiències encarnades desagradables o dissonants i els alts nivells d'autoregulació i exigència observats no impedeixen que els i les intèrprets reflecteixin una clara tendència, quan responen algunes preguntes de l'entrevista parlada, a certa insubordinació al sentir normatiu del camp que ens ocupa: des de la capacitat d'agència i resistència que tothom menciona en algun punt de l'entrevista, a l'actual atenció del cos lesionat o amb dolor (Martina, Elisa, Darius, Ginevra), passant pel qüestionament dels dos ballarins de la mitificació de les posicions de poder d'aquest camp. En el cas d'en Darius, tal indocilitat també s'observa a l'entrevista en moviment, ja que, en acabar-la, relatà que s'havia aturat en sentir la nostra proposta de “ballar davant” d'algunes posicions de poder del seu passat perquè, actualment, es negava a dansar per aquells individus que tant el feriren.

No obstant això, els resultats obtinguts sí que posen de manifest que tothom du a terme alguna mena de treball emocional i de treball somàtic per adequar-se a la forma com els altres membres del camp perceben, signifiquen, interpreten, avaluen i senten. En el primer sentit, els i les intèrprets entrevistades palesen llur intent d'autoregular-se emocionalment segons configuracions (normes) apreses en proximitat sensible i continuada amb l'altre; induint, com apunta Hochschild (1979), certes emocions —com la passió per aquesta pràctica o l'amor-admiració per les posicions de poder i el cos ideal—, modulant-ne altres —com el grau de satisfacció amb un/a mateix/a o el de fàstic vers el cos de ballet “inadequat” (la gordofòbia de la Clara i en Darius)— i suprimint-ne altres —com la por, l'angoixa o la frustració abans, durant o després d'executar una interpretació davant del públic.

Igualment, les persones entrevistades posen de manifest que aquest treball emocional conflueix amb el treball somàtic de Sabido (2020, 2021) que es du o s'ha dut a terme en la “comunitat sensorial” (Sabido, 2021: 245) del camp de la dansa clàssica professional: des de la percepció, regulació i límits de la fam, a la normalització, silenciament i tractament del dolor (o la lesió), passant per un alt grau tant de consciència com de control corporal (i tècnic) o l'assimilació visual (així com propioceptiva i vestibular) de cànons físic-tècnic-estètics que ja hem detallat més amunt. A més, queda palès que és a través d'aquest treball que s'adquireix l'*habitus* corporal, és a dir, que s'interioritza encarnadament la forma, l'emplaçament, la consciència i el moviment corporal “adequat”, així com la manera de reconèixer, reflexionar i interpretar sensacions segons significats compartits i transmesos de figures expertes a intèrprets novells.

Aquesta habituació corporal a través de la modulació d'una experiència sensorial que ja hem dit que és total, multisensual, també evidencia que, en la línia del testimoni per Wacquant (Sabido, 2021: 256) i de l'observat per Khudaverdian (2006), hom es transforma en un cos de ballet (o de boxa) amb tots els sentits. I és que, alineat amb el detallat per Müller (2017: 310) en relació amb les dimensions d'emotllament i emmirallament professorat-alumnat a l'aula, els i les participants relaten l'intent d'adaptar el seu cos al canó ideal segons correccions perceptibles auditivament (xerrades, comentaris, crits), tàctilment (cops, pessigades, tocaments i reajustaments corporals) o visualment (observació i còpia); però també a través de percepcions relacionades amb el sentit propioceptiu (tècnica, consciència corporal), cinestèsic (moviment del cos), vestibular (desplaçament, equilibri) o nociceptiu (percepció-significació del dolor i la lesió).

Després de tot el descrit fins ara, considerem que aquest primer bloc palesa, en la línia del defensat per les referents de la sociologia de les emocions i dels sentits referides (Ahmed, 2015; Bericat, 2000; Hochschild, 1979; Illouz, 2009a, 2009b; Sabido, 2020, 2021), la dimensió sociocultural de l'experiència encarnada, la qual dista molt de ser únicament dependent de factors del reialme biològic o psicològic.

Així, doncs, mostra que emocions com l'amor-odi vers la mestra, la vergonya amb el cos propi, el pànic escènic, el temor a fallar davant la mirada d'altri, la frustració amb l'execució escènica, l'ansietat social i les sensacions de fam, dolor, ganes de vomitar, consciència-control corporal, esforç físic o activació-contracció muscular són indestriables del contacte perdurable amb l'altre (sobretot, el considerat expert); tant en termes d'habitució corporal al sentir normatiu del camp, mitjançant el treball emocional i somàtic descrit, com fruit d'incessants interaccions en proximitat sensible, doblement impressionants. En aquest darrer sentit, entenem que el contacte directe inherent a les diferents experiències testimoniades deixa una mútua impressió —en el sentit ampli descrit per Ahmed (2015: 27-28)— en els i les intèrprets, que, com apunta Soler (Sabido, 2021: 269), fa que aquests/es siguin potenciats/des o ferits/des. Per exemple, a través del sentit de la vista, hom pot “quedar impressionat” per un altre (Martina, Darius), “crear-se una impressió” de com ha d'executar un pas o imitar un cos (Martina, Darius, Ginevra) i “deixar una impressió” en els companys o companyes que està observant (reaccions durant l'entrevista en moviment), podent provocar que els o les darreres se sentin jutjats/des i, per tant, ferits/des, davant de tal mirada externa.

6.2. El guiatge de l'experiència emocional i sensorial sobre el cos.

6.2.1. El guiatge orgànic del cos

Centrant-nos ara en el guiatge orgànic del cos, les persones entrevistades posen de manifest que les interaccions en proximitat sensible amb els altres membres del camp del ballet afecta (1) la corporeïtat dels i les intèrprets —fa que les ballarines s'aprimin, així com que tant elles com llurs companys exercitin contínuament per aconseguir més flexibilitat, força, definició i llargada—, (2) llur patiment i percepció del dolor i les lesions, (3) altres sensacions somàtiques agradables i desagradables —com les d'èxtasi o ganes de vomitar—, (4) altres guiatges orgànics —com fumar per aprimar-se o fer-se massatges per recuperar-se muscularment— i (5) la relació amb l'entorn —com el distanciament de llocs o altres individus.

Fixant-nos-hi més detalladament, observem que, pel que fa a la corporeïtat, el primer que crida l'atenció és la primor desitjable, perseguida i assolida per part de les intèrprets. No només les quatre ballarines entrevistades fan alguna referència a llur pèrdua de pes (Clara, Elisa), la recomanació d'aprimar-se per part d'una posició de poder (Clara, Elisa, Ginevra), la certesa de llur “benefici” en presenciar l'èxit professional dels membres del grup d'iguals (Clara) o dels exemples de la xarxa (Clara, Martina, Ginevra), la idoneïtat de la seva primor (Martina, Ginevra), l'observació d'aquesta problemàtica en alguna companya (Martina) o, finalment, el patiment actual de trastorns alimentaris (Clara) segons llur testimoni i els símptomes recollits al manual d'APA (2014); sinó que els dos ballarins també es lamenten que el prototip de ballarina promogut per les acadèmies i companyies —transmès pel contacte directe amb les posicions de poder

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

(comentaris, atenció diferenciada, procediments com pesar les ballarines i establiment d'una relació primor-protagonisme escènic) o mediat per la Internet (tendències de corporeïtat de companyies prestigioses)— fa que, sovint, les seves companyes pateixin, sobretot, durant el període formatiu, trastorns alimentaris com l'anorèxia nerviosa i la bulímia.

Aquests resultats aporten nova llum sobre l'aparent igualtat entre l'objectivació del cos i el patiment de conflictes amb aquest dels ballarins i les ballarines que hem tractat al subapartat anterior. Així, tot i que els testimonis referents a la instrumentalització del cos i les problemàtiques derivades de no encaixar amb l'ideal de la institució no presenten diferències segons el gènere atribuït a l'intèrpret de la nostra mostra, els resultats obtinguts s'alineen amb l'afirmat per Abad (2013), Alexias i Dimitropoulou (2011), Benn i Walters (2001), Junge i Hauschild (2023), Fitz (1998), Pickard (2013) o Schluger (2009), respecte del patiment més pronunciat de desordres alimentaris per part de les ballarines, sobretot, durant l'etapa formativa. Uns trastorns que, com ja observaren Schluger (2009) o Wensel (2023) i evidencia el testimoni de la Clara, es poden prolongar en el temps.

Tanmateix, la primor de les ballarines és només un dels requisits descrits per les persones entrevistades en termes de guiatge orgànic del cos. A part d'aquesta, i en la línia de l'exposat per Mora (2008), els i les intèrprets relaten l'esforç per aconseguir les preuades “condicions” promogudes pel professorat de l'escola (Clara, José, Darius), la direcció artística de les companyies (Martina) i el material audiovisual disponible a la xarxa (Martina, Ginevra); les quals, com ja hem apuntat, són: flexibilitat, extremitats llargues, “línies boniques” i cos atlètic, per les ballarines, i alçada, “línies boniques” i cos fort, però esvelt (no massa musculós o “deformat”), pels ballarins.

D'aquesta manera, observem que, malgrat que tant els ballarins com les ballarines instrumentalitzen el seu cos i experimenten conflictes relacionats amb la imatge d'aquest (quan no coincideix amb l'ideal interioritzat), alguns dels atributs perseguits del cos ideal sí que varien clarament segons el gènere binari atribuït a l'intèrpret. Un fet que corrobora les observacions de Mora (2008) o Fitz (1998) i que, en relació amb la condició de “cos atlètic” per les ballarines, també subscriu l'identificat per la segona autora respecte de la dificultat més pronunciada de les ballarines d'assolir un ideal corporal contradictori: alhora fort i prim. Així, doncs, també ratifica l'existència d'un discurs sobre el cos d'aquest camp generitzat; és a dir, més restrictiu i violent per elles, una tesi defensada per Abad (2013), Alexias i Dimitropoulou (2011), Mora (2008), Pickard (2013) o Turner i Wainwright (2003). En correspondència amb aquesta restricció i adversitat superior, i en relació amb el ja mencionat més gran compromís de les intèrprets respecte de llurs companys, encara val la pena recollir que, a la darrera fase de l'entrevista, tres de les quatre ballarines usen emocions desagradables per a referir-se al treball femení per antonomàsia, les puntes (“patiment”, “dolor” i “a vegades, malson”), mentre que els dos ballarins relacionen els “salts i girs” (tradicionalment i típica, masculins) amb “felicitat” i “diversió”.

Igualment, en clara connexió amb la promoció i persecució de la primor (ballarines) i les altres condicions esmentades (ballarins i ballarines), els i les ballarines testimonien, unànimement i explícita, la centralitat

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

de l'exercici físic per transformar-se en un cos de ballet i, majoritàriament i implícita, l'assimilació de la rellevància de l'exercici i llur format desitjable (obligatori) pel contacte directe amb els altres (Martina, Elisa, José, Darius, Ginevra) o mediat per les noves tecnologies comunicatives (Elisa). Així, entenem que, donada la recurrència i generalitat dels conflictes amb la imatge corporal ja discutits, l'ús de l'exercici físic i llur potencial de controlar la imatge corporal d'acord amb els paràmetres normatius pot estar directament relacionat, com apunten Price i Pettijohn (Alexias i Dimitropoulou, 2011: 89), amb tal percepció de posseir i ser un cos inferior respecte de l'ideal. En Darius evidencia aquesta relació quan relata que es lesionà perquè exercitava més del compte; al seu torn, de resultes de llur inseguretat de no ser prou bo i de no treballar tant com deuria (valoracions indiscutiblement vinculades a paràmetres i anhels apresos).

En definitiva, doncs, els i les participants palesen l'afectació orgànica de la proximitat sensible prolongada i, en estreta relació amb això, el canvi corporal al llarg de la seva carrera; sigui aquest darrer el resultat de l'assimilació de disposicions i normativitats corporals del camp —transmeses pel professorat a través de consells, correccions, atenció diferencial i altres accions “docents” com mesurar el greix o el pes corporal— o fruit del posterior replantejament de la idoneïtat del cànon hegemònic en termes d'afectació sobre la salut física i emocional (per exemple, la Clara i l'Elisa parlen d'haver acabat perseguint l'ideal d'un cos fort, saludable, davant d'un de prim, fràgil, amb tendència a lesionar-se). Una darrera observació que, juntament amb l'aportat al subapartat anterior respecte dels testimonis d'agència, reinterpretació del dolor, qüestionament de la institució o negativa de ballar per posicions de poder del passat, reflecteix, en la línia del descrit per Mora (2008), les esquetxes de llibertat que tot règim disciplinari presenta.

En tot cas, i considerant l'intent d'aquesta secció de relacionar experiència encarnada pel contacte amb l'altre i guiatge orgànic del cos, cal reconèixer que l'única intèrpret que ha esmentat les raons de llur transformació física, l'Elisa, ho relaciona més amb com ha treballat que amb com s'ha sentit. Ara bé, també cal fer menció de la relació entre aquestes dues dimensions. En un moment posterior a l'entrevista personal parlada (però abans de l'entrevista en moviment), aquesta ballarina ens comentà que, gràcies a les experiències rememorades i les reflexions que la primera li suscità, s'adonà que el sentiment de penediment que l'havia perseguit sempre pel fet d'haver començat massa tard l'acadèmia professional (els primers anys de llur formació els passà en una escola privada) s'havia convertit en una nova sensació d'acceptació perquè, gràcies a aquest “retard”, havia treballat molt més dur que els seus companys i companyes. Aquesta reescriptura del passat, més enllà de poder arribar a contribuir positivament en el benestar emocional d'aquesta ballarina, ens serveix per evidenciar que una emoció o conjunt d'aquestes —l'ansietat, la por i o la vergonya d'haver arribat tard i, per això, no ser capaç d'assolir “el cos de ballet” (corporeïtat, tècnica, etc.)— guia orgànicament (influència l'exercitació física de) el cos que balla. Amb les seves paraules, aquesta recança fou durant molts anys “the fire, the motivation”; fent que “for exemple, I was taking two ballet classes per day, when my colleagues would have only one”.

Alhora, però, aquest testimoni torna a evidenciar que l'ús de l'exercici físic pot estar directament relacionat amb la sensació de posseir un cos que no s'adequa al cànon ideal. I, encara més, palesa que la relació entre experiència encarnada i exercitació també es dona en el sentit contrari. És a dir, l'Elisa se sent plena,

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

satisfeta, feliç, orgullosa, d'haver exercitat més que el seu grup d'iguals, ja que relaciona tal esforç amb l'assoliment del seu somni de transformar-se en un cos de ballet.

Si ara redirigim l'atenció a l'experiència de dolor i el patiment de lesions dels i les intèrprets al llarg de llur carrera, observem, primerament, que tothom reconeix sentir dolor de forma recurrent. Un dolor que, sobretot durant el període formatiu, era constantment silenciats —és a dir, s'ignorava i es desatenia perquè aturar-se no era mai una opció— (Clara, Martina, Darius i José) i, per ballarines com la Clara, l'Elisa o la Ginevra, quelcom totalment normalitzat, acceptat com una necessitat (també identitària) de la professió.

Tal naturalització i ommissió del dolor coincideix amb el descrit per Alexias i Dimitropoulou (2011) o Wensel (2023) respecte de la majoritària consideració d'aquesta experiència encarnada com quelcom inherent a la pràctica de ballet i a l'èxit professional en aquest camp. Estretament connectat amb això, també conflueix amb el defensat per aquests mateixos treballs i el de Turner i Wainright (2003), respecte de la relació entre aquest i l'esforç desitjable per transformar-se en un cos de ballet (evident en el testimoni d'en Darius, quan diu que el seu antic jo pensaria: "what a lazy bitch, that with any kind of little discomfort stops..."). En altres paraules, els nostres resultats s'alineen amb recerques prèvies i evidencien que els i les intèrprets, almenys durant el període formatiu, perceben que ignorar el dolor és sinònim d'estar rendint al màxim i d'assegurar-se oportunitats futures.

Tanmateix, també crida l'atenció l'increment de l'atenció vers el dolor patit amb el pas del temps, fet que pensem que podria relacionar-se amb el guany d'experiència en aquest sector —amb la transformació d'ideals i objectius; com la desmitificació del treball incessant que descriu en Darius, la ponderació de riscos innecessaris que posen en risc l'actuació escènica que cita la Martina o el replantejament de la funcionalitat real d'un cos massa prim que ja s'ha dit que citen la Clara i l'Elisa—, però també amb el distanciament sensible del professorat de les escoles, que ja hem vist que pot arribar, a part de maltractar psicològicament a l'alumnat, a transmetre el sentir "adequat" per transformar-se en un cos de ballet a través de la manipulació (forçament) corporal, com mencionen la Clara, en José i l'Elisa.

Encara connectat amb el dolor experimentat, cal fixar-nos en el patiment de lesions al llarg de la carrera, igualment normalitzades. Quatre de les sis persones entrevistades (Clara, Elisa, Darius, José) expressen haver-ne viscut almenys una en els darrers anys i tres d'aquestes (Clara, Darius, José) les relacionen amb llur profund compromís de transformar-se en el cos de ballet promulgat per les posicions de poder —en el cas dels dos ballarins, de l'escola, i, en el de la Clara, de la seva primera companyia.

Prenent en consideració les experiències encarnades desagradables ja reiterades d'aquest compromís objectivant amb el cos, així com el fet que les quatre persones que descriuen llurs lesions són aquelles que aporten més mostres d'inseguretat amb elles mateixes —i, a excepció de l'Elisa, descontentament amb la praxi del professorat acadèmic d'aquest camp—, podríem pensar que, en la línia del descrit per Adam et al. (2004), les experiències encarnades desagradables (com tensió, confusió, frustració) poden afavorir el risc de patir lesions. Tanmateix, l'Elisa, la Martina i en Darius també palesen que tal relació es pot donar a la inversa, és a dir, que, en la línia de l'observat per Junge i Hauschild (2023) —i molt connectat amb la

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

centralitat i instrumentalització del cos—, el patiment d'una lesió pot suscitar estats emocionals com la tristesa, el ressentiment, “la conversió en l'ombra d'una mateixa”, la ira, la frustració o, àdhuc, la depressió.

Altrament, no podem corroborar l'emascament de lesions per part de les persones entrevistades amb l'objectiu d'evitar ser vistes com a dèbils per les posicions de poder, observat per Alexias i Dimitropoulou (2011), però sí que, en la línia de Wensel (2023), podem identificar el silenciament de la sensació de fam i, com ja hem vist, de dolor —quan no és producte d'una lesió; és a dir, quan és “normal”.

Si ara passem a fixar-nos breument en altres sensacions somàtiques agradables i desagradables testimoniades per la mostra durant les entrevistes parlades i en moviment, veiem que, quan les persones entrevistades se senten orgulloses de la seva execució tècnica i artística (les quatre ballarines) —dependent, és clar, de la normativitat apresada— o rememoren l'obtenció de reconeixement per part de posicions de poder (en José, amb llur testimoni sobre l'atenció del seu mestre d'escola i la consecució d'un contracte professional), experimenten sensacions d'èxtasi, flux d'energia, papallones a l'estómac, visió d'estrelles, sincronització amb el cos, relaxació muscular o baixada de la temperatura. En canvi, quan les persones entrevistades recorden interaccions conflictives, com sentir-se negligit (Darius, José, Elisa), maltractada (Clara) o insegura (Ginevra), les relaciona amb sensacions somàtiques desagradables com la contracció muscular, l'augment de la temperatura, un nus a la gola, l'aclapament a l'estómac o les ganes de vomitar. Una tendència aparentment divergent, però, que l'Elisa qüestiona quan relata que, durant l'entrevista en moviment, també experimentà la contracció de la musculatura quan retornava a situacions i interaccions significativament plaents, com el primer dia a l'acadèmia professional on aconseguí inscriure's.

A part de tot el descrit fins ara, encara cal fer una breu referència a altres guiatges corporals testimoniats de forma singular i que també palesen que el contacte amb l'altre orienta els cossos dels i les intèrprets, com començar a fumar per assolir l'ideal corporal del camp, modelar l'estil de vida (descans, exercitació, massatges, banys amb sals) d'acord amb les fites del reiterat compromís amb el cos de ballet.

Finalment, i en estreta relació amb la forma com la proximitat sensible guia (mou) els cossos, cal fer esment de llur influència sobre la relació amb l'entorn, sobre l'apropament o distanciament que la primera suscita respecte de localitzacions concretes i altres individus. L'allunyament de la Clara de la seva primera casa a Alemanya pel maltractament que rebé en aquella època per part del director artístic de la companyia, l'aïllament (que intuïm) que genera i ha generat l'ansietat social de la Clara i la Ginevra o l'allunyament d'altres individus que l'Elisa i en Darius atribueixen a moments emocionalment complicats, posen de manifest que, com afirma Ahmed (2015), l'experiència encarnada pel contacte amb l'altre modela les superfícies dels cossos, a través de les orientacions d'apropament o allunyament d'objectes i subjectes que promou.

És a dir, podem pensar que la por a fallar de la Ginevra pel tracte de llur primera mestra ha fet que aquesta ballarina s'allunyi del repertori en sabatilles de punta, amb les conseqüències que això té a escala postural, anatòmica, dèrmica, etc.; o, en el sentit contrari, que la “tardana” curiositat i fascinació per la tècnica contemporània dels dos ballarins, que requerí que aquests deixessin d'estar en contacte amb llurs mestres

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

d'escola, els ha aprofitat a companys/es, mestres, coreògrafs/es i companyies enfocades en estils que van més enllà del clàssic pur, amb les transformacions de la corporeïtat i el sentir que això comporta.

Sigui com sigui, tot l'aportat fins ara posa de manifest que, en la línia del descrit per Illouz (2009a: 382), les emocions experimentades pel contacte amb l'altre no només abracen la dimensió cognitiva (una creença: adaptar-me a la normativitat permet l'èxit i evita els retorns negatius), avaluativa (tenir èxit professional i reconeixement de les posicions de poder és convenient) i d'atribució d'afecte (els retorns positius em fan sentir plena i els negatius, insegura), sinó que també evidencia les dimensions de reacció corporal (aclaparament o papallones a l'estómac) i de motivació a actuar (començar a fumar per aprimar-me, exercitar excessivament o allunyar-se dels altres); ambdues amb evidents repercussions orgàniques.

6.2.2. El guiatge cinètic del cos

Per concloure la discussió dels resultats, encara cal centrar-nos en el guiatge cinètic del cos que genera l'experiència encarnada fruit d'estar en contacte amb l'altre. Els resultats obtinguts amb les entrevistes parlades i en moviment suggereixen que (el record de) tal experiència afecta la forma com hom es belluga (balla), en termes d'amplitud, dinàmica, velocitat i, molt especialment, direcció de la mirada.

Més detalladament, atenent la separació analítica entre experiències agradables —satisfacció amb un/a mateix/a, el cos propi o l'execució tècnic-artística, manca de dolor, retorns favorables, “èxits” escènics, etc.— i desagradables —frustració, pànic escènic, inseguretat, vergonya, lesions, conflictes amb les posicions de poder, etc.—, observem que, en el primer escenari, la dinàmica és fluida i relaxada, el rang de moviment és ampli (tant del cos, sobretot, de braços, cames i esquena, com en l'espai), el ritme sol ser ràpid i canviant (amb tendència a l'acceleració), tant la mirada com la inclinació del tronc tendeixen a adoptar una direcció neutra (respectivament, paral·lela i perpendicular al terra) i les extremitats s'eleven i estenen amb més freqüència; mentre que, en el segon, el tronc tendeix a inclinar-se cap endavant (tancament del cos), el ritme és més lent, la dinàmica tendeix a ser més brusca (moviments entretallats, rígids i contrets, sobretot, de cames, braços i tronc) i, molt especialment, la mirada és dirigida cap a terra.

D'aquesta manera, els nostres resultats s'alineen amb el descrit per Shikanai et al. (2013) i Van Dyck et al. (2013) respecte del fet que l'experiència emocional influencia els cossos que ballen. Així, les persones entrevistades corroboren els resultats d'aquests autors respecte de la dinàmica, l'extensió de les extremitats, l'amplitud del moviment, el desplaçament per l'espai, el ritme i la inclinació del tronc. No obstant això, Shikanai et al. (2013) i Van Dyck et al. (2013) no incloïen la direcció de la mirada; que, en el nostre cas, és la diferència més clara. A més, no podem corroborar la tendència que aquests observaren a executar més salts i girs en relació amb l'experiència d'emocions agradables, o la total manca d'aquests elements durant l'escenari antagònic, ja que apareixen sovint en ambdues propostes.

Finalment, cal assenyalar que no hem advertit cap diferència en termes de guiatge cinètic segons el gènere atribuït a l'interpret. Igualment, cal reiterar que es tracta només d'uns resultats tendencials; amb clares excepcions, com són els casos de la Ginevra i en Darius o la reflexió posterior a l'entrevista de l'Elisa.

7. Reflexió final

Arribats a aquest punt, considerem que els resultats obtinguts en aquesta recerca i llur discussió amb antecedents empírics i referents teòrics permeten proposar una primerenca resposta descriptiva i interpretativa a les preguntes d'investigació que guien aquest treball.

En primer lloc, i en referència a la dimensió sociocultural de l'experiència encarnada, els ballarins i les ballarines entrevistades palesen que (el record de) les interaccions puntuals i acumulades en proximitat sensible amb l'altre —i, molt especialment, amb les posicions de poder (figures estratègiques o transmissors experts, sovint mitificats)— influencien, modelen, guien la seva experiència subjectiva d'emocions i sensacions, tant passades com presents. Un contacte directe, doncs, que constitueix la forma com els i les intèrprets aprenen, senten i (re)aprenen a experimentar, a (auto)percebre('s) i a avaluar, mitjançant la interiorització encarnada del multisensual sentir normatiu del camp; a través d'un sempitern treball emocional (Hochschild, 1979) i somàtic (Sabido, 2020, 2021) que arbitra la pertinença al grup, llur cosmovisió o el sentir i l'habitació corporal dels uns i les altres.

Més concretament, els nostres resultats posen de manifest que la potenciació d'un únic cos ideal de ballet, el compromís adoptat amb aquest, l'objectivació del cos propi o la naturalització d'alts graus d'autoexigència, autocontrol, maltractament i dolor, promoguts en bona part per les posicions de poder del camp —i interioritzats encarnadament a través de pautes transmeses i percebudes de forma auditiva, tàctil, visual, propioceptiva, cinestèsica, vestibular, nociceptiva i termoceptiva— generen la vivència tant d'experiències desagradables com d'una dissonància cognitiva ja observada per Wensel (2023).

En segon lloc, i en relació amb la segona subpregunta de recerca, les persones entrevistades palesen que el contacte que s'acaba de descriure guia orgànicament i cinètica llurs cossos. D'una banda, afecta la seva corporeïtat (pes, constitució, cerca de les preuades “condicions”, exercitació física pautada i transformació corporal), llur experiència de molèsties físiques (percepció del dolor i patiment de lesions), altres sensacions somàtiques agradables o desagradables (com l'aclaparament a l'estómac), altres guiatges orgànics (com començar a fumar per aprimar-se) i la relació amb els altres (com el distanciament d'aquests). De l'altra, (el record de) tal experiència afecta la forma com hom es mou, en termes d'amplitud, dinàmica, velocitat i direcció de la mirada: en acordança amb els treballs de Shikanai et al. (2013) i Van Dyck et al. (2013), durant la remembrança d'experiències agradables, la dinàmica és fluida i relaxada, el rang de moviment ampli, el ritme ràpid i canviant, tant la mirada com la inclinació del tronc tendeixen a adoptar una direcció neutra i les extremitats s'eleven i estenen amb més freqüència; en canvi, durant el record d'experiències desagradables, el tronc tendeix a inclinar-se cap endavant, el ritme decreix, la dinàmica és més brusca i, molt especialment, la mirada es dirigeix cap a terra.

En darrer lloc, en referència a la tercera subpregunta de recerca, i malgrat que ja s'ha reiterat que els nostres resultats ni cerquen ni tenen capacitat de representativitat estadística, les potencials diferències segons el gènere de l'intèrpret que s'observen en alguns antecedents empírics d'aquest treball no són tan clares ni

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

transversals en el marc de la nostra mostra. En aquest sentit, no s'aprecien divergències ni en llur relat d'experiències encarnades fruit d'interaccions puntuals o del contacte prolongat amb l'altre —ens referim a la instrumentalització del cos i les problemàtiques emocionals o somàtiques derivades de no encaixar amb l'ideal corporal de la institució— ni en el guiatge cinètic de tal proximitat sensible.

Nogensmenys, els ballarins i les ballarines entrevistades sí que corroboren que el cos de ballet (predicat, cercat i assolit) és diferent segons el gènere assignat a (o amb el qual s'identifica) l'intèrpret: alt, esvelt i fibrat, segons els ballarins; i prim, flexible, allargat i “amb línies boniques”, segons les ballarines. Aquesta diferència, a més, es materialitza amb una (donada per descomptada) exigència de primor superior per elles, que, al seu torn, comporta el patiment més pronunciat de trastorns alimentaris; com també observen Abad (2013), Alexias i Dimitropoulou (2011), Benn i Walters (2001), Junge i Hauschild (2023), Fitz (1998), Pickard (2013) o Schluger (2009).

Igualment, val la pena reiterar que els dos ballarins atribueixen una emoció agradable als passos típicament masculins proposats al darrer apartat de l'entrevista parlada (“salts” i “girs”), en contrast amb les emocions desagradables emprades per les quatre ballarines per a referir-se a l'arduós treball de (sabatilles de) punta. Malgrat o a causa de tot això, així com de l'observat per un servidor (Balló, 2022) i autores com Abad (2013), Fitz (1998), Moola i Krahn (2018), Mora (2008) o Muntanyola-Saura (2009), respecte d'un discurs del cos més restrictiu, degradant i violent per les ballarines que pels ballarins, crida l'atenció que les intèrprets de la nostra mostra denotin un compromís amb el cos i la pràctica de ballet més ferm —o menys ressentit, qüestionador o impugnant— que el dels seus companys.

En definitiva, doncs, aquest treball posa de manifest que la proximitat sensible passada i present d'un grup d'individus que, actualment, pertanyen al camp de la dansa escènica professional basada en la tècnica del ballet d'Alemanya, mou i commou els seus cossos. I ho fa per mitjà d'un constant procés d'impressió recíproca que és encaminat per la normativitat del sentir del sector i presenta algunes diferències segons el gènere atribuït a l'intèrpret.

En qualsevol cas, totes les apreciacions i reflexions presentades en el transcurs d'aquest treball queden recollides i materialitzades audiovisualment amb la breu creació coreogràfica que la nostra investigació ha i s'ha nodrit, accessible des del següent enllaç de Drive:

<https://drive.google.com/drive/folders/14-YkbyEadAg0spa-TH7H3a53ruUb2GMA?usp=sharing>

Després de tot el descrit, entenem que aquest TFM pot contribuir tímidament a l'entesa de la dimensió sociocultural de les emocions i les percepcions sensorials descrita per autores com Ahmed (2015), Hochschild (1979), Illouz (2009a, 2009b) o Sabido (2020, 2021); a la provança de la dimensió encarnada de qualsevol relació social o interindividual que sostenen Fuchs (2013), Khudaverdian (2006), Merleau-Ponty (1994) i Wacquant (Sabido, 2021); a la defensa de la proposta d'afinitat de les concepcions, anàlisis i reflexions de la sociologia del cos, la sociologia de les emocions i la sociologia dels sentits que promulga Sabido (2016); a la demostració de l'enriquiment que suposa la conjunció de la perspectiva

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

fenomenològica i del construccionisme social del cos que defensa Shilling (2004) i adopta Khudaverdian (2006); a la refutació del divisiu i essencialista dualisme cartesià que qüestionen Ahmed (2015), Müller (2017), Alexias i Dimitropoulou (2011), Khudaverdian (2006) o Muntanyola-Saura (2023); i a la demostració de la necessitat d'adoptar una perspectiva relacional que tingui en compte la coproducció del (cos de) l'individu que defensen Müller (2017) i Muntanyola-Saura (2023).

Però també, pot contribuir a la constatació de la dificultat que suposa separar analíticament sensació física, cognició i emoció, defensada per Ahmed (2015) i Sabido (2016); a la comprensió de la mútua impressió que suposa la proximitat sensible amb l'altre que defensen les mateixes autores; a la verificació del destacat rol que adquireixen, en un grup social concret, tant la normativitat del sentir com el treball personal per acomodar-s'hi, assenyalats per Hochschild (1979) i Sabido (2020, 2021); a l'exploració de l'habitució corporal en pràctiques esportives o artístiques d'alt rendiment, ja observada per Faure (Khudaverdian, 2006), Muntanyola-Saura (2023), Sánchez-García i Spencer (2013) o Wacquant (Sabido, 2021); i, finalment, al testimoniatge de la importància de desagregar les dades obtingudes segons el gènere atribuït a l'individu que propugna Pérez (2019).

Nogensmenys, els resultats obtinguts i les conclusions inferides en el marc d'aquest TFM són indeslligables d'un seguit de mancances que cal reconèixer i subratllar, tant per circumscriure els primers com per incentivar ulteriors i enriquides recerques. Uns dèficits que van des de la poca profunditat de la discussió dels resultats per la restricció espacial pròpia d'un treball d'aquestes característiques, a la superficialitat de l'anàlisi del guiatge cinètic dels cossos que ofereix l'aplegament d'experiències encarnades en “agradables” i “desagradables” —en detriment d'experiències emocionals o sensorials concretes—; passant per la vaguetat d'una aproximació sociològica basada en el record de tals vivències —presentista i subjecte tant al reforç de l'entorn (de l'altre) com al presumible afany de les persones de la mostra d'avenir-se amb els objectius d'aquesta recerca— o l'omissió del parer d'individus amb perfils sociodemogràfics alternatius: persones formades o contractades en altres indrets, escoles (en el sentit d'estil tècnic, sovint coincident amb fronteres nacionals) o companyies (més grans, de repertori clàssic); intèrprets que no s'identifiquen amb cap dels dos gèneres binaris; o, finalment, i malgrat el grup d'actors en els quals se centra la nostra pregunta de recerca, les posicions de poder del camp de la dansa clàssica —a voltes massa investides, en el marc d'aquest treball— o individus que s'han format en el camp que ens ocupa, però que no han esdevingut intèrprets professionals (amb potencials experiències encarnades feridores producte de llur intent “fallit” de transformar-se en un cos de ballet).

En conclusió, considerem que l'objecte d'estudi d'aquest TFM requereix una investigació més extensa, profunda i englobant. És a dir, una recerca que penetri en els diferents camins iniciats en aquest projecte des d'una mostra més polifònica i inclusiva, així com d'una anàlisi sociològica més àmplia, reposada i detallada.

8. Referències bibliogràfiques

- Abad, A. M. [Ana María]. (2013). *Coreógrafas, directoras y pedagogas: la contribución de la mujer al desarrollo del ballet y los cambios de paradigmas en la transición al s. XXI*. [Tesi doctoral, Universitat Politècnica de València].
- Adam, M. U. [Maya U.], Brassington, G. S. [Glenn S.], & Matheson, G. O. [Gordon O.]. (2004). Psychological factors associated with performance-limiting injuries in professional ballet dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*, 8(2), 43-46.
- Ahmed, S. [Sara]. (2015). *La política cultural de las emociones*. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Alexias, G. [George], & Dimitropoulou, E. [Elina]. (2011). The body as a tool: Professional classical ballet dancers' embodiment. *Research in Dance Education*, 12(2), 87-104.
- Allfree, C. [Claire]. (2024, 15 de febrer). New English National Ballet head: "Not every female ballet dancer has to be fragile and petite". *The Telegraph*. <https://www.telegraph.co.uk/dance/ballet/new-english-national-ballet-head-aaron-watkin/>
- APA. (2014). Guia de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5. *Asociación Americana de Psiquiatría*. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría.
- Arcelus, J. [Jon], Witcomb, G. L. [Gemma L.], & Mitchell, A. [Alex]. (2014). Prevalence of eating disorders amongst dancers: A systemic review and meta-analysis. *European Eating Disorders Review*, 22(2), 92-101.
- Balló, M. [Marc]. (2022). *La interiorització del discurs sobre el cos de la dansa clàssica: Aproximació des de la sociologia del cos i de les emocions amb perspectiva de gènere*. [Trebball final de grau]. Universitat Oberta de Catalunya.
- Bericat Alastuey, E. [Eduardo] (2000). La sociología de la emoción y la emoción en la sociología. *Papers: revista de sociología*, (62), 145-176.
- Bourdieu, P. [Pierre] & Wacquant, L. [Loïc]. (2005). *La lógica de los campos. Una invitación a la sociología reflexiva*, 147-172. Siglo Veintiuno.
- Coffey, A. [Amanda] & Atkinson, P. [Paul]. (2018). *Encontrar el sentido a los datos cualitativos: estrategias complementarias de investigación*. Alicante, Publicacions Universitat Alacant.
- Coser, L. A. [Lewis A]. (1992). *Maurice Halbwachs. On collective memory*. The University of Chicago Press.
- Daly, M. [Mark]. (2023, 11 de setembre). Ex-dancers describe body shaming at top ballet schools. *BBC News UK*. <https://www.bbc.com/news/uk-66720433>
- Eagly, A. [Alice], & Riger, S. [Stephanie]. (2014). Feminism and Psychology: Critiques of Methods and Epistemology. *The American Psychologist*, 69 (7), 685-702.
- Fitz, A. I. [Aletheia Isis]. (1998). *An examination of the institution of ballet and its role in constructing a representation of femininity*. University of Alberta.
- Fuchs, T. [Thomas]. (2013). Persona y cerebro. Traducción de Person und Gehirn. *Der (un)durchsichtige Mensch. Wie weit reicht der Blick in die Person?* (33-45). Winter.
- Furci, A. [Anthony]. (2024, 16 de maig). Australian Ballet responds to criticism of dancer's bodies. *ABC News*. <https://www.abc.net.au/news/2024-05-16/australian-ballet-responds-to-criticism-of-dancers-bodies/103855362>
- Greb, V. [Verena]. (2020, 9 d'agost). Berlin's state ballet school confronts allegations of abuse. *Deutsche Welle*. <https://www.dw.com/en/berlins-state-ballet-school-confronts-allegations-of-abuse/a-54863263>

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

- Gugutzer, R. [Robert]. (2015). Fabrikation körperlicher Zugehörigkeit: Das Ritual des Balletttrainings. *Körper und Ritual: Sozial-und kulturwissenschaftliche Zugänge und Analysen*, 311-334.
- Hochschild, A. R. [Arlie R.]. (1979). Emotion Work, Feeling Rules, and Social Structure. *The American Journal of Sociology*, 85(3), 551–575.
- Howes, D. [David] & Classen, C. [Constance]. (2013). *Ways of sensing: Understanding the senses in society*. Routledge.
- Howes, D. [David]. (2014). El creciente campo de los estudios sensoriales. *Revista latinoamericana de estudios sobre cuerpos, emociones y sociedad*, 15, 10-26.
- Illouz, E. [Eva]. (2009a). Emotions, imagination and consumption: A new research agenda. *Journal of consumer culture*. 9 (3), 377-413.
- Illouz, E. [Eva]. (2009b). *El consumo de la utopía romántica*. Katz: Madrid.
- Junge, A. [Astrid], & Hauschild, A [Anja]. (2023). Behind the Curtain: Prevalence of Symptoms of Depression, Generalised Anxiety and Eating Disorders in 147 Professional Dancers from Six Opera Houses or State Theatres. *Sports Medicine-Open*, 9(1), 1-13.
- Khudaverdian, C. [Clara]. (2006). *Embodying the ballet form: An inquiry into the ballet dancer's formation & bodily experience*. [Tesi doctoral, Université de Québec a Montréal]. Citeseer.
- Lakes, R. [Robin]. (2005). The messages behind the methods: The authoritarian pedagogical legacy in western concert dance technique training and rehearsals. *Arts Education Policy Review*, 106(5), 3-20.
- Lytton, C. [Charlotte]. (2024, 8 de febrer). Why the toxic ballet world is resistant to change. *The Telegraph*. <https://www.telegraph.co.uk/dance/ballet/toxic-ballet-world-royal-ballet-english-national-ballet/>
- Mead, M. [Margaret]. (2005). *And keep your powder dry: An anthropologist looks at America*. Berghahn Books.
- Merleau-Ponty, M. [Maurice]. (1994). *La fenomenología de la percepción*. Planeta-Agostini.
- Moola, F. [Fiona], & Krahn, A. [Alixandra]. (2018). A dance with many secrets: The experience of emotional harm from the perspective of past professional female ballet dancers in Canada. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 27(3), 256-274.
- Mora, A. S. [Ana S.]. (2008). Cuerpo, sujeto y subjetividad en la danza clásica. *Questión*, 1(17).
- Müller, S. M. [Sophie Merit]. (2017). Ways of relating. *Moving Bodies in Interaction–Interacting Bodies in Motion: Intercorporeality, interkinesthesia, and enaction in sports*, 8, 301-322.
- Muntanyola-Saura, D. [Dafne]. (2009). Choreographing duets: gender differences in dance rehearsals. *Episteme*, 2(2), 30-45.
- Muntanyola-Saura, D. [Dafne]. (2023). Habitus in Dance: The Social and Artistic Skills of a Rehearsal. In *Sociology of the Arts in Action: New Perspectives on Creation, Production, and Reception* (pp. 143-164). Cham: Springer International Publishing.
- Muntanyola-Saura, D. [Dafne], & Belli, S. [Simone]. (2013). Cuerpos, música y emociones. Una etnografía de una compañía de danza. Actas del 2º Congreso Nacional sobre Metodología de la Investigación en Comunicación.
- Muntanyola-Saura, D. [Dafne], & Belli, S. [Simone]. (2016). El valor narrativo de la comunicación en la danza contemporánea: habitus, musicalidad y emoción. *Revista de antropología social*, 25(1), 133-151.
- Papaefstathiou, M. [Maria], Rhind, D. [Daniel], & Brackenridge, C. [Celia]. (2013). Child protection in ballet: Experiences and views of teachers, administrators and ballet students. *Child Abuse Review*. 22(2), 127–141.

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

- Perez, C. [Caroline]. (2019). *Invisible women: Data bias in a world designed for men*. Abrams.
- Pickard, A. [Angela]. (2013). Ballet body belief: Perceptions of an ideal ballet body from young ballet dancers. *Research in Dance Education*, 14(1), 3-19.
- Pickard, A. [Angela]. (2020). Embodying precarity, pain and perfection: Young dancers' commitment to the ballet body as aesthetic project. *Dance, Professional Practice, and the Workplace*, 15-30. Routledge.
- Riba, C. [Carles]. (2010). *L'anàlisi de contingut en perspectiva qualitativa. Tècniques d'anàlisi de dades qualitatives*. [Recurs d'aprenentatge textual]. FUOC.
- Rodaway, P. [Paul]. (2002). Sensuous geographies. *Sensuous geographies: body, sense and place*, 3-9. Routledge.
- Sabido-Ramos, O. [Olga]. (2017). Georg Simmel y los sentidos: una sociología relacional de la percepción. *Revista mexicana de sociología*, 79(2), 373-400.
- Sabido-Ramos, O. [Olga]. (2021). El giro sensorial y sus múltiples registros. Niveles analíticos y estrategias metodológicas. *Etnografías desde el reflejo: práctica-aprendizaje*, 243-276.
- Sabido-Ramos, O. [Olga]. (2020). La proximidad sensible y el género en las grandes urbes: una perspectiva sensorial. *Estudios sociológicos*, 38(112), 201-231.
- Sabido-Ramos, O. [Olga]. (2016). Cuerpo y sentidos: el análisis sociológico de la percepción. *Debate feminista*, 51, 63-80.
- Sánchez-García, R. [Raul] & Spencer, D. [Dale]. (Eds.). (2013). *Fighting scholars: Habitus and ethnographies of martial arts and combat sports*. Anthem Press.
- Schluger, A. [Alice]. (2009). *Disordered eating attitudes and behaviors in undergraduate dance majors: A study of female modern dance and ballet students*. [Tesi doctoral, Capella University].
- Shafy, S. [Samiha]. (2023, 14 d'octubre). Tanzen darf, wer dem Ballettchef gerade gefällt. *Zeit Online*. <https://www.zeit.de/2023/43/staatsballett-berlin-christian-spuck-intendant/seite-3>
- Shikanai, N. [Nao], Sawada, M. [Misako], & Ishii, M. [Motonobu]. (2013). Development of the movements impressions emotions model: Evaluation of movements and impressions related to the perception of emotions in dance. *Journal of Nonverbal Behavior*, 37, 107-121.
- Shilling, C. [Chris]. (2004). *The body in culture, technology, and society*. Sage.
- Silverii, G. A. [Giovanni A.], Benvenuti, F. [Federica], Morandin, G. [Gabriele], Ricca, V. [Valdo], Monami, M. [Matteo], Mannucci, E. [Edoardo], & Rotella, F. [Francesco]. (2021). Eating psychopathology in ballet dancers: A meta-analysis of observational studies. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 1-10.
- Taylor, S. J. [Steven J.] & Bogdan, R. [Robert]. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós.
- Turner, B. S. [Bryan S.], & Wainright, S. P. [Steven P.]. (2003). Corps de ballet: the case of the injured ballet dancer. *Sociology of Health & Illness*, 25, 269-288.
- Van Dyck, E. [Edith], Maes, P. J. [Pieter-Jan], Hargreaves, J. [Jonathan], Lesaffre, M. [Micheline], & Leman, M. [Marc]. (2013). Expressing induced emotions through free dance movement. *Journal of Nonverbal Behavior*, 37, 175-190.
- Vannini, P. [Phillip], Waskul, D. [Dennis], & Gottschalk, S. [Simon]. (2013). *The senses in self, society, and culture: A sociology of the senses*. Routledge.
- Wacquant, L. [Loïc]. (2009). The body, the ghetto and the penal state. *Qualitative sociology*, 32, 101-129.
- Wensel, S. [Sophie]. (2023). *The professional ballet school "Bubble". Former Students' Experiences in (Potentially) Harmful Environments*. [Treball final de màster]. University of Toronto.

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

Whitehouse, M. S. [Mary Starks] & Pallaro, P. [Patrizia]. (1999). *Authentic Movement: Moving the Body, Moving the Self, Being Moved: a Collection of Essays* (Vol. 2). Jessica Kingsley Publishers.

Zeller, J. [Jessica]. (2017). Reflective practice in the ballet class: Bringing progressive pedagogy to the classical tradition. *Journal of Dance Education*, 17(3), 99-105.

9. Annexos

9.1. Documents consentiment de participació

9.1.1. Document consentiment en català

Informació de contacte de l'investigador:

Marc Balló Cateura
Parkstr. 8 08648, Dessau
+49 015204676618
mballo@uoc.edu

Informació de l'estudi:

L'objectiu d'aquest estudi és conèixer com les emocions i les percepcions relacionades amb la teva educació i experiència de ballet impulsen, afecten, la teva vida i el teu cos.

Per assolir aquest objectiu, la recerca està estructurada en dues parts:

1. Entrevista personal.
2. Una sessió d'improvisació individual guiada a l'estudi de dansa.

Anonimat i emmagatzematge/accés a les dades:

La informació obtinguda serà totalment confidencial i anònima. Amb aquest objectiu, s'usaran pseudònims i s'eliminaran els noms propis de persones, llocs, escoles, companyies, etc.

Aquesta informació serà emmagatzemada a l'ordinador, càmera i telèfon mòbil de l'investigador. Només l'equip investigador (investigador i tutora) i l'equip corrector (professors universitaris que corregiran el treball final de màster) hi tindran accés.

En cas que es vulgui, el o la participant pot tenir accés a qualsevol dels materials de la seva col·laboració (entrevista personal, improvisació individual i grupal o trobada final individual i grupal). A més, pot obtenir una còpia del resultat final de la tesi final de màster.

Dret de retirada de la recerca:

En cas que ho desitgis, pots retirar-te de la recerca en qualsevol moment del procés.

Consentiment per compartir les teves dades i per participar a l'estudi:

- Consentó participar en aquest treball final de màster.
- Consentó compartir les meves dades personals per fins exclusivament acadèmics.
- Accepto que el meu testimoni sigui enregistrat en els formats d'àudio i vídeo.

Nom de la/el participant: _____

Lloc i data: _____

Signatura:

9.1.2. Document consentiment en castellà

Información de contacto del investigador:

Marc Balló Cateura
Parkstr. 8, 08648, Dessau
+49 015204676618
mballo@uoc.edu

Información del estudio:

El objetivo de este estudio es conocer cómo las emociones y las percepciones relacionadas con tu educación y experiencia en el mundo del ballet guían y afectan tu vida y cuerpo.

Para alcanzar este objetivo, la investigación está estructurada en dos partes:

1. Una entrevista personal.
2. Una sesión de improvisación individual guiada en el estudio de danza.

Anonimato y almacenamiento/acceso a los datos:

La información obtenida será totalmente confidencial y anónima. Con este objetivo, se usarán seudónimos y se eliminarán los nombres propios de personas, lugares, escuelas, compañías, etc.

Esta información será almacenada en el ordenador, cámara y teléfono móvil del investigador. Sólo el equipo investigador (investigador y tutora) y el equipo corrector (profesores universitarios que corregirán el trabajo final de máster) tendrán acceso a él.

En caso de que se desee, el o la participante puede tener acceso a cualquiera de los materiales de su colaboración (entrevista personal, improvisación individual y grupal y/o encuentro final individual y grupal). Además, puede obtener una copia del resultado final de la tesis final de máster.

Derecho de retirada de la investigación:

En caso de que se requiera, la o el participante puede retirarse de la investigación en cualquier momento del proceso.

Consentimiento para compartir tus datos y para participar en el estudio:

- Consiento participar en este trabajo final de máster.
- Consiento compartir mis datos personales para fines exclusivamente académicos.
- Acepto que mi testimonio sea registrado en los formatos de audio y vídeo.

Nombre del participante: _____

Lugar y fecha: _____

Firma:

9.1.3. Document consentiment en anglès

Researcher's contact information:

Marc Balló Cateura
Parkstr. 8, 08648, Dessau
+49 015204676618
mballo@uoc.edu

Study information:

The goal of this study is to know how emotions and perceptions related to your education and ballet experiences drive and affect your life and body.

To achieve this goal, the research is structured in two parts:

1. A personal interview.
2. A guided individual improvisation session in the dance studio.

Anonymity and storage/access to data:

The information obtained will be completely confidential and anonymous. For this purpose, pseudonyms will be used and the names of people, places, schools, companies, etc. will be erased.

This information will be stored on the researcher's computer, camera and mobile phone. Only the research team (researcher and tutor) and the assessing team (university lecturers who will correct the master's thesis) will have access to it.

If desired, the participant can have access to any of the materials of their collaboration (personal interview, individual and group improvisation and / or final individual and group meeting). In addition, you can obtain a copy of the final result of the master's thesis.

Right to withdraw research:

If you wish, you can withdraw from the research at any time during the process.

Consent to share your data and participate in the study:

- I consent to participate in this final master's project.
- I consent to share my personal data for academic purposes only.
- I agree to have my testimony recorded in audio and video formats.

Name of participant: _____

Place and date: _____

Signature:

9.2. Guions de les entrevistes personals parlades

9.2.1. L'entrevista personal parlada en català

Presentació

Hola, i moltes gràcies per participar en aquest estudi. Agraïxo molt el teu temps i voluntat. Abans de començar, voldria comentar-te què pots esperar de l'entrevista d'avui.

L'objectiu d'aquest estudi és conèixer com les emocions i les percepcions relacionades amb la teva educació i experiència de ballet impulsen i afecten la teva vida i el teu cos. M'interessen els teus pensaments i percepcions d'experiències passades i presents, de manera que no hi ha respostes correctes o incorrectes. Tot el que diguis serà fantàstic i d'allò més interessant per a l'estudi. Per descomptat, sempre pots optar per no respondre una pregunta i pots decidir finalitzar l'entrevista en qualsevol moment.

Aquesta entrevista quedarà gravada i la informació que proporcionis serà totalment confidencial. S'utilitzarà un nom fals a totes les transcripcions i s'esborrarà tota la informació que podria permetre la identificació del teu testimoni, com ara els noms de l'escola, la companyia, el o la mestra i els o les companyes.

Finalment, com que et demanaré que recordis experiències personals, vull assegurar-me que et sentis tan còmode com aquesta situació ho permeti. Com acabo de dir, pots decidir no respondre una pregunta o no parlar d'un tema.

Tens alguna pregunta abans de començar?

Dades sociodemogràfiques

Pseudònim:

Edat:

Nacionalitat:

País on vas estudiar:

Anys treballats com a professional:

Gènere amb el qual t'identifiques:

Data i hora:

Preguntes:

Preguntes per trencar el gel

-Què sents quan balles?

-Sempre t'has sentit de la mateixa manera?

Records d'experiències

-Quin és el record agradable més intens que tens de la teva etapa com a estudiant? I de la teva etapa com a professional? Recordes la sensació que vas tenir en aquells moments?

-Quina és l'experiència desagradable que més t'ha marcat durant la teva etapa com a estudiant? I com a professional? Recordes la sensació que vas tenir en aquells moments?

- Si descriu l'experiència: Eren o són unes experiències recurrents?

-Recordes alguna correcció o comentari que t'hagi marcat de per vida?

-Pots relacionar aquests records o experiències amb una cançó, so o soroll? I amb un poema? I amb una imatge? I amb una olor? I amb vestuari? I amb una experiència de tacte/contacte? I amb cap altra sensació?

Els altres

-Què penses de l'educació de ballet que has rebut? Com t'han fet sentir els i les mestres de l'escola?

-Creus que la teva educació en ballet i la teva experiència en aquest món ha tingut algun efecte sobre el teu benestar emocional? I sobre el teu cos? I sobre la teva forma de ballar?

-Quina creus que és la persona que més ha influenciat la teva forma d'entendre la dansa?

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

Dansa

-Què creus que defineix un/a bon/a ballarí/na?

-Què creus que ha de sentir un/a bon/a ballarí/na quan balla?

-Creus que aquestes dues qüestions depenen del que t'ha dit algú altre?

- En cas afirmatiu: Qui? Quan? On?

-Has intentat mai sentir el que els/les mestres o els/les directors/es t'han dit que havies de sentir?

-Què penses de tu mateix/a com a intèrpret de dansa?

Cos

-Quin és per tu el cos perfecte per ballar?

-Com creus que t'afecta aquest ideal?

-Has intentat aconseguir aquest ideal?

- En cas afirmatiu: De quina manera? Quan vas començar a intentar-ho? Encara ho intentes?

-On creus que has format aquesta imatge ideal? Professors, companys, Instagram?

-Com creus que has après i (re)aprens a moure't? Amb el cos, amb la ment, ambdós...?

-Alguna vegada has sentit parlar els/les teus/teves mestres d'un cos gras, flàccid?

- En cas afirmatiu: De quina manera s'hi referien? Ho pots relacionar amb alguna emoció o sensació?

-Creus que el teu cos ha canviat durant la teva carrera?

- En cas afirmatiu: Creus que té a veure amb com et senties en aquells moments concrets? I amb el que et van dir altres persones?

-Has sentit mai fam, dolor o una altra sensació molesta durant les classes o els assajos?

- En cas afirmatiu: Què has fet, l'has silenciada, l'has atès...?

-Has tingut mai dolor agut? I has patit mai alguna lesió?

- En cas afirmatiu: Creus que ha pogut tenir a veure amb la teva situació emocional d'aquell moment?

Primera emoció o sensació en sentir aquestes paraules

Classe de ballet:

Pas a dos:

Puntes (per les ballarines) / Salts i girs (pels ballarins):

Mestre/a de ballet:

Correcció d'un/a mestre/a:

Humiliació a la classe o a l'assaig:

Suport d'un/a mestre/a o director/a:

Trastorn alimentari:

Dolor:

Lesió:

Dansa:

Refredament:

-Tens alguna pregunta o vols comentar res que no t'hagi preguntat i consideris interessant?

Agraïments

Moltes gràcies per dedicar el teu temps a respondre aquestes preguntes i a fer-ho de forma sincera i dedicada.

9.2.2. L'entrevista personal parlada en castellà

Presentación

Hola, y muchas gracias por participar en este estudio. Agradezco mucho tu tiempo y voluntad. Antes de empezar, querría compartir contigo lo que puedes esperar de la entrevista de hoy.

El objetivo de este estudio es conocer cómo las emociones y las percepciones relacionadas con tu educación y experiencia en el mundo del ballet guían y afectan tu vida y cuerpo. Me interesan las percepciones y reflexiones de tus experiencias pasadas y presentes, de manera que no hay respuestas correctas o incorrectas. Todo lo que decidas compartir será fantástico y perfecto para el estudio. Por supuesto, siempre puedes optar por no responder una pregunta y puedes decidir finalizar la entrevista en cualquier momento.

Esta entrevista quedará grabada y la información que proporcionas se mantendrá confidencial. Se utilizará un seudónimo en todas las transcripciones y se borrarán todos los nombres de escuela, compañía, maestros/as o compañeros/as.

Finalmente, como te voy a pedir que recuerdes experiencias personales, quiero asegurarme de que te sientas tan cómoda como esta situación lo permita. Como acabo de decir, puedes decidir no responder una pregunta o no hablar de un tema.

¿Tienes alguna pregunta antes de que empecemos?

Datos sociodemográficos

Pseudónimo preferido:

Edad:

Nacionalidad:

País donde estudiaste:

Años trabajados como profesional:

Género con el que te identificas:

Preguntas:

Preguntas para romper el hielo

-¿Qué sientes cuando bailas?

-¿Siempre te has sentido de la misma manera?

Recuerdos de experiencias

-¿Cuál es el recuerdo agradable más intenso que tienes de tu etapa como estudiante? ¿Y de tu etapa como profesional? ¿Recuerdas la sensación que tuviste en esos momentos?

-¿Cuál es la experiencia desagradable que más te ha marcado durante tu etapa como estudiante? ¿Y cómo profesional? ¿Recuerdas la sensación que tuviste en esos momentos?

- Si describe la experiencia: ¿Era o es una experiencia recurrente?

-¿Recuerdas alguna corrección o comentario que te haya marcado de por vida?

-¿Puedes relacionar estos recuerdos o experiencias con una canción, sonido o ruido? ¿Y con un poema? ¿Y con una imagen? ¿Y con un olor? ¿Y con un vestuario? ¿Y con una experiencia de tacto/contacto? ¿Y con otra sensación?

Los demás

-¿Qué piensas de la educación de ballet que has recibido? ¿Cómo te han hecho sentir los y las maestras de la escuela?

-¿Crees que tu educación en ballet y tu experiencia en este mundo ha tenido algún efecto sobre tu bienestar emocional? ¿Y sobre tu cuerpo? ¿Y sobre tu forma de bailar?

-¿Cuál crees que es la persona que más ha influenciado tu forma de entender la danza?

Danza

-¿Qué crees que define a un/a buen/a bailarín/a?

-¿Qué crees que debe sentir un/a buen/a bailarín/a cuando baila?

-¿Crees que estas dos cuestiones dependen de lo que te ha dicho otra persona?

- En caso afirmativo: ¿Quién? ¿Cuándo? ¿Dónde?

-¿Has intentado alguna vez sentir lo que los/as maestros o los/as directores/as te han dicho que debías de sentir?

-¿Qué piensas de ti mismo/a como intérprete de danza?

Cuerpo

-¿Cuál es para ti el cuerpo perfecto para bailar?

-¿Cómo crees que te afecta este ideal?

-¿Has intentado conseguir este ideal?

- En caso afirmativo: ¿De qué manera? ¿Cuándo empezaste a intentarlo? ¿Todavía lo intentas?

-¿Dónde crees que se ha formado esa imagen ideal? ¿Profesores, compañeros, Instagram, Tik Tok?

-Como crees que has aprendido y (re)aprendes a moverte? ¿Con el cuerpo, la mente, ambos...?

-¿Alguna vez has oído hablar a tus/as maestros/as de un cuerpo gordo, flácido?

- En caso afirmativo: ¿De qué manera se referían a este? ¿Lo puedes relacionar con alguna emoción o sensación?

-¿Crees que tu cuerpo ha cambiado durante tu carrera?

- En caso afirmativo: ¿Crees que tiene que ver con cómo te sentías en esos momentos concretos? ¿Y con lo que te dijeron otras personas?

-¿Has sentido alguna vez hambre, dolor u otra sensación molesta durante las clases o los ensayos?

- En caso afirmativo: ¿Qué has hecho, lo has silenciado, lo has atendido...?

-¿Has sentido alguna vez dolor intenso? ¿Has sufrido alguna vez una lesión?

- En caso afirmativo: ¿Crees que ha podido tener que ver con tu situación emocional de ese momento?

Primera emoción o sensación al oír estas palabras

Clase de ballet:

Paso a dos:

Puntas (por las bailarinas) / Saltos y giros (por los bailarines):

Maestro/a de ballet:

Corrección de un/a maestro/a:

Humillación en la clase o el ensayo:

Apoyo de un/a maestro/a o director/a:

Trastorno alimentario:

Dolor:

Lesión:

Danza:

Enfriamiento:

-¿Tienes alguna pregunta o quieres comentar algo que no te haya preguntado y consideres relevante para ti o el tema de la investigación?

Agradecimientos

Muchas gracias por dedicar tu tiempo a responder estas preguntas y a hacerlo de forma sincera y dedicada.

9.2.3. L'entrevista personal parlada en anglès

Introduction

Hello, and thank you very much for participating in this study. I really appreciate your time and will. Before we start, just to outline what we are going to do today, I'll first explain what you can expect from today's interview.

The goal of this study is to get to know how the emotions and perceptions related to your ballet education and experience drive, affect, your life and body. I am interested in your thoughts and perceptions of your past and present experiences, so there are no right or wrong answers. Everything you say will be great and perfect for the study. Of course, you can always choose not to answer a question and you can decide to end the interview at any time.

This interview will be recorded and the information you provide will be kept confidential. A fake name will be used in all transcripts and all identifying information like school, company, teacher or colleague names will be erased.

Finally, since I will be asking you to recall personal experiences, I want to make sure that you feel as comfortable as this situation allows it. As I have just said, you can decide to not answer a question or not talk about a topic.

Do you have any questions before we begin?

Sociodemographic data

Pseudonym:

Age:

Nationality:

Country where you studied:

Years worked as a professional:

Gender with which you identify yourself:

Questions:

Ice-breaking questions

-What do you feel when you dance?

-Have you always felt the same way?

Memories of experiences

-What is the most intense pleasant memory you have of your time as a student? And of your time as a professional? Do you remember the feeling you had in those moments?

-What is the unpleasant experience that has most marked you during your time as a student? And as a professional? Do you remember the feeling you had in those moments?

- If the experience is described: Were they or are they recurring experiences?

-Do you remember any correction or comment that have marked you for life?

-Can you relate these memories or experiences to a song, sound or noise? And to a poem? And to an image? And to a smell? And to costumes? And to a touch/contact experience? And to no other feelings or sensations?

The others

-What do you think of the ballet education you've received? How have the teachers of the school made you feel?

-Do you think your ballet education and experience in this world has had any effect on your emotional well-being? What about your body? What about the way you dance?

-Who do you think is the person who has most influenced your way of understanding dance?

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

Dance

- What do you think defines a good dancer?
- What do you think a good dancer should feel when he/she dances?
- Do you think these two issues depend on what someone else has told you?
 - If so: Who? When? Where?
- Have you ever tried to feel what teachers or directors have told you to feel?
- What do you think of yourself as a dance performer?

Body

- What is for you the perfect body to dance?
- How do you think this ideal affects you?
- Have you tried to achieve that ideal?
 - If so: In what way? When did you start trying? Are you still trying?
- Where do you think you've formed this ideal image? Teachers, colleagues, Instagram, Tik Tok?
- How do you think you have learnt and keep on learning how to move? With your body, your mind, both...?
- Have you ever heard your teachers speak of a fat, flaccid body?
 - If so: How did they refer to it? Can you relate it to any emotion or sensation?
- Do you think your body has changed during your career?
 - If so: Do you think it has to do with how you felt at those specific moments? What about what other people told you?
- Have you ever felt hungry, pain or other annoying sensation during classes or rehearsals?
 - If so: What have you done, silenced them, attended them...?
- Have you ever experienced intense pain? Have you ever suffered an injury?
 - If so: Do you think it could be related to your ongoing emotional state?

First emotion or sensation upon hearing these words

Ballet class:

Pas de deux:

Point shoes (for female identifying dancers)/Jumps, turns (for male identifying dancers):

Ballet teacher:

Correction by a ballet teacher:

Humiliation in class or rehearsal:

Support from a teacher or director:

Eating disorder:

Pain:

Injury:

Dance:

Cooling down:

-Do you have any questions or want to comment on anything that I have not asked you and consider interesting?

Acknowledgements

Thank you very much for taking the time to answer these questions and to do so in a sincere and dedicated way.

9.3. Guions de les entrevistes personals en moviment

9.3.1. L'entrevista personal en moviment en català

Presentació:

En aquesta segona fase, intentarem aprofundir plegats en algunes de les qüestions que vam tractar a l'entrevista. Com en aquell cas, no hi ha una resposta, moviment o reacció encertada o incorrecta: tot el que vulguis fer, dir o sentir és d'allò més interessant per aquesta recerca. Tingues en compte que es tracta d'una rememoració, però es pot convertir en una reescriptura. També pots usar el llenç per escriure, dibuixar, pintar...

Aclimatació:

Primer assegut/da o estirat/da per connectar amb el terra. Començar amb un suau escalfament físic i emocional caminant de forma lliure, parant atenció a la respiració, a les parts del peu que toquen el terra, a l'alineació de l'esquena, el coll i el cap, etc.

Possibles propostes: Camina com ho fas per la vida, sent les teves arrels, allò que et fa ser com ets. Qui va arrelar aquestes arrels? Qui et ve al cap? Té a veure amb la dansa? (columna 6 de la taula de records i emocions testimoniades durant l'entrevista parlada)

Obtenció d'informació:

Para't i imagina que fas contacte visual amb aquesta persona. Tens la necessitat d'acostar-t'hi, d'allunyar-t'hi, de dir-li quelcom?

Ara, imagina que aquesta persona es transforma en tu mateix/a quan eres a punt d'acabar l'escola professional (al voltant dels 18 anys)? Què et diries? Pensa en dues o tres coses. El teu jo jove t'està escoltant i entenent.

Intenta reviure la primera vegada que vas ballar davant del públic.

Ara pensa en la part del teu cos que menys t'agrada. Tracta de percebre el seu pes, la forma en què et limita. Aprofundeix en com t'impedeix moure't. Sent que (part del cos) cada vegada pesa més. Cada vegada pesa més. Ara pesa tant que cau, desapareix. Com et pots moure ara? Amb més lleugeresa?

Ara pensa en aquell dolor que pateixes més sovint. Què t'impedeix fer? Quins moviments et costa desenvolupar? Aquest dolor es fa més fort, cada vegada és més fort. És tan fort que desapareix, com et fa sentir això? Què et permet fer?

Imagina que estàs completament sol/a. Pots deixar-te anar, sentir el que sorgeixi. Pots tancar els ulls.

De sobte, comencen a arribar companys/es, mestres, tots els teus directors/es del passat... Tothom t'està mirant, ¿et sents jutjat/a? Et fa vergonya que t'observin?

Ara torna a (elicitació memòria sensorial, columna 5 de la taula)

Intenta pensar en (esmentar records desagradables, columna 3 de la taula)

I (esmentar correcció o comentari, columna 4 de la taula)?

Ara pensa en (esmentar records agrdables, columna 2 de la taula)

Descansa, pots asseure't o tombar-te.

Refredament i agraïments:

Com et sents? Després de tot l'experimentat, és moment d'anar deixant anar totes les emocions i sensacions viscudes durant aquesta estona. Intenta anar desprenent sensacions amb cada espiració. Intenta retornar aquí i ara. Ara, si et ve de gust, pots seure i explicar-me breument el que has experimentat.

Moltes gràcies pel teu temps i dedicació. Podem quedar-nos aquí o parlar del que sigui si ho necessites.

9.3.2. L'entrevista personal en moviment en castellà

Presentación:

En esta segunda fase, intentaremos profundizar juntos en algunas de las cuestiones que tratamos en la entrevista. Como en ese caso, no hay una respuesta, movimiento o reacción acertada o incorrecta: todo lo que quieras hacer, decir o sentir es de lo más interesante para esta investigación. Ten en cuenta que se trata de una rememoración, pero se puede convertir en una reescritura.

Aclimatación:

Primero sentado/a o estirado/a para conectar con el suelo. Empezar con un suave calentamiento físico y emocional. Posibles propuestas: Camina de forma libre, prestando atención a la respiración, en las partes del pie que están en contacto con el suelo, en la alineación de la espalda, el cuello y la cabeza, etc.

Camina como lo haces por la vida, siente tus raíces, lo que te hace ser como eres. ¿Quién enraizó estas raíces? ¿Quién te viene a la cabeza? ¿Tiene que ver con el mundo de la danza? (mencionar el nombre de la persona de referencia de la columna 6 de la tabla de recuerdos y experiencias relatadas)

Obtención de información:

Párate e imagina que haces contacto visual con esta persona. ¿Tienes la necesidad de acercarte a él/ella, de alejarte, de decirle algo?

Ahora, ¿imagina que esta persona se transforma en ti mismo/a cuando estás a punto de acabar la escuela profesional (alrededor de los 18 años)? ¿Qué le dirías a tu yo joven? Piensa en 2 o 3 cosas que le dirías. Tu yo joven te está escuchando y entendiendo.

Intenta revivir la primera vez que bailaste delante de un público.

Ahora piensa en la parte de tu cuerpo que menos te gusta. Trata de percibir su peso, la forma en que te limita. Profundiza en cómo te impide moverte. Siente que (parte del cuerpo) cada vez pesa más. Cada vez pesa más. Ahora pesa tanto que se cae, desaparece. ¿Cómo te puedes mover ahora? ¿Con más ligereza, igual?

Ahora piensa en el dolor que sufres más a menudo. ¿Qué te impide hacer? ¿Qué movimientos te cuesta desarrollar? Este dolor va aumentando, cada vez es más fuerte. Es tan fuerte que desaparece, ¿cómo te hace sentir eso? ¿qué te permite hacer?

Imagínate que estás completamente solo/a. Puedes dejarte ir, sentir lo que surja. Puedes cerrar los ojos.

De repente, empiezan a llegar compañeros/as, maestros, todos tus directores/as del pasado... Todo el mundo te está mirando, ¿te sientes juzgado/a? ¿Te da vergüenza que observen cómo bailas o tu cuerpo?

Ahora vuelve a (elicitación memoria sensorial, columna 5 de la tabla)

Intenta pensar en (mencionar recuerdos desagradables, columna 3 de la tabla)

¿Y (mencionar corrección o comentario, columna 4 de la tabla)?

Ahora piensa en (mencionar recuerdos agradables, columna 2 de la tabla)

Descansa, ahora puedes sentarte o tumbarte.

Enfriamiento y agradecimientos:

Después de todo lo experimentado, es momento de ir dejando ir todas las emociones y sensaciones vividas durante este rato. Camina a tu ritmo por la sala y vuelve a concentrarte en la respiración. Intenta ir desprendiéndote de sensaciones con cada expiración. Intenta regresar al aquí y el ahora. Ahora, si te apetece, puedes sentarte y explicarme brevemente lo que has experimentado.

Muchas gracias por tu tiempo y dedicación. Podemos quedarnos aquí o hablar de lo que sea, si lo necesitas.

9.3.3. L'entrevista personal en moviment en anglès

Introduction:

In this second phase, we will try to deepen into some of the issues we discussed in the interview together. As in that case, there is no right or wrong answer, movement or reaction: everything you want to do, say or feel is more than interesting for this research. Please note that this is a recalling endeavour, but it can be turned into a rewriting process.

Acclimatization:

First sitting or lying down to connect with the floor. Start with a gentle physical and emotional warm-up by walking freely. Possible proposals: Pay attention to your breathing, the parts of your feet that are in contact with the floor, the alignment of the back, neck and head, etc.

Walk as you do through life, feel your roots, what does make you who you are? Who did root those roots? Who does come to your mind? Does he/she/they have to do with dance? (mention reference person, column 6 of the table)

Obtaining information:

Stop and imagine making eye contact with that person. Do you need to approach him/her/them, to walk away from him/her/them, to tell him/her/them something?

Now, imagine that this person transforms into yourself when you were about to finish your dance school (around 18)? What would you say to your younger self? Try to think of two or three things you'd like to say. Your young self is listening to you.

Try to recall the first time you danced in front of an audience. How does this memory make you feel now?

Now think of the part of your body that you like the least. Try to perceive its weight, the way it limits you. Dig deeper into how it keeps you from moving. You feel that (part of the body) is getting heavier and heavier. It's getting heavier and heavier. Now it weighs so much that it falls off, disappears. How can you move now? Lighter, the same?

Now think about the pain you suffer most often. What's that stopping you from doing? What movements do you struggle to develop? This pain is increasing, it is getting stronger and stronger. It's so strong that it goes away, how does that make you feel? What does that allow you to do?

Imagine that you are completely alone. You can let go, feel whatever comes up. You can close your eyes.

Suddenly, classmates, teachers, all your directors from the past start arriving... Everyone is looking at you, do you feel judged? Are you embarrassed to be watched?

Now go back to (sensory memory elicitation, column 5 of the table)

Try to think about (mention unpleasant memories, column 3 of the table)

And (mention correction or comment, column 4 of the table)?

Now think about (mention pleasant memories, column 2 of the table)

Rest, now you can sit or lie down.

Cooling down and acknowledgements:

How are you feeling? After everything experienced, it is time to let go of all the emotions and sensations experienced during this activity. Walk around the room at your own pace and concentrate on your breathing again. Try to give off feelings with each exhalation. Try to get back to here and now. Now, if you feel like it, you can sit down and tell me briefly what you've experienced.

Thank you very much for your time and dedication. We can stay here or talk about whatever it is for a while longer if you need it.

9.4. Taules de dades del procés de recollida de dades

9.4.1. Taula d'informació sociodemogràfica (i duració entrevistes)

Pseudònim	Edat	Nacionalitat	País on va estudiar	Anys com a professional	Gènere	Duració entrevista parlada	Duració entrevista moviment
Clara	29	Espanyola	Espanya	9	femení	57	40
Martina	27	Italiana	Itàlia i Espanya	2	femení	45	32
Elisa	26	Italiana	Itàlia	6	femení	47	35
José	24	Brasiler	Brasil i Alemanya	4	masculí	42	33
Darius	25	Brasiler	Brasil i Alemanya	6	masculí	65	31
Ginevra	32	Italiana	Itàlia	3	femení	33	35

9.4.2. Taula de records per les entrevistes personals en moviment

Particip.	Emocions en ballar (1)	Records agradables (2)	Records desagradables (3)	Correcció comentari (4)
Clara	-Liberación, soltar felicitad, soltar energía. -Ponerse demasiado en el papel en algunas producciones.	-Primera vez que hiciste los fouettes en Coppelia.	-Que no te aceptasen en el primer conservatorio. -La poca flexibilidad. -Pánico escénico. -El golpe de director previo.	-Los <i>arabesques</i> torcidos y las pirouettes.
Martina	-La energía principal, lo que te hace sentir viva. -¿Qué sientes cuando te pones en	-Cuando conseguiste esa sensación de total tranquilidad en el escenario. -La sensación de después de la Premier de la	-El bloqueo por la Covid-19.	-El “¿Quién crees que eres?” del <i>workshop</i> por no ir perfectamente con la música.

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

	la barra cada mañana?	primera producción con la compañía.		
Elisa	-Not becoming red when dancing, as opposed to when talking.	-When you were accepted in the academy. -After the first Clara.	-Meniscus injury at the end of the academy. -Injuries from last season.	-“Your shoulders are fat”. -The watermelon in the stomach.
José	-Inception. -Responsibility.	-Gain of recognition from the teacher. -Contract in Europe.	-Director of the school recommending contemporary. -The laughing situation with the ballet master of the company during Covid.	-Wrong muscles for arabesques: you’ll never be able to do a proper one.
Darius	-Duality frustration and the fun of being present	-Recognition from the teacher in the school. -Doing Fritz on stage for the first time.	-Sense of injustice after the cast of the piece in the school. -Current director screaming. -Ankle injury.	-Looking at the floor. -Don’t dance like a girl.
Ginevra	-Being in the flow, present, focused	-Easy <i>tendu</i> at school. -No panic on stage of the theatre.	-The Swan Lake on stage.	-Don’t dance for me, dance for you.

Particip.	Elicitació i memòria sensorial (5)	Persona més influent (6)	Expressions d’experiències personals (7)
Clara	-Imagen de tu primera casa. -Olor a aula del conservatorio. -El golpe de director previo. -El vestido verde que llevabas cuando pasó esto.	-maestra de referencia de la escuela	-La sensación de no saber qué es lo que la persona delante de ti quiere. -Adolescencia de “no disfrutar”. -El tener que siempre sufrir, siempre ser disciplinada y siempre estar a punto del conservatorio. -La gordofobia de Rumanía. -La sensación de cuando te felicitan por el trabajo hecho en el escenario.

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

			-Abandono del escenario durante la gala de fin de año. -El miedo a los <i>lifts</i> .
Martina	-Sueños con la luna llena y el mar en momentos de felicidad. -La sensación que el cuerpo responde a lo que le pides.	-Los dos maestros de la escuela.	-La sensación cuando te felicitan por el trabajo hecho en el escenario.
Elisa	-The chicken voice of the academy teacher. -The studio full of sunlight.	-Everyone you work with. -Love and hate to your private school teacher.	-Anonymous, boring, invisible... -Feeling of I am not strong enough and it's my fault. -Feeling of being inadequate in the private school. -The regret of starting too late in the academy vs. the realization of how much that shaped who you are now.
José	-Statics sound. -Burnt resin. -White T-shirt and tights. -When someone wraps you from the shoulder and puts the leg up.	NDT and Bayerisches Staatsballett performances	-8/80 in the ballet world. -Brainwashing. -No time for breathing in ballet. -The bodybuilding problem.
Darius	-Knock-Knock music. -Poem. -Mouldy smell. -Tendons breaking. -Flavour of the jam and peanut butter toast.	-Contrast between the teacher of the academy and the contemporary and impro teachers of the masters.	-Brainwashed by the disciplinary regime. -Always having to work more and more.
Ginevra	-Swan Lake song. -The image of the conductor starting Swan Lake. -The smell of new point shoes. -The white tutu.	-School teacher.	-The body of the housewife. -Being afraid of making mistakes dancing and outside.

9.5. Taules de dades dels resultats obtinguts

9.5.1. Taula de l'últim estadi de l'entrevista parlada

Intèrp.	Classe de ballet	Pas a dos	Puntes / salts i girs	Mestre de ballet	Correcció mestre
Clara	Vida	Muerte	Sufrimiento	trauma	Disciplina
Martina	Pirouette	Compacta, growing up	La rodilla estirada	Las piernas de los maestros	Me la imagino en la mente
Elisa	Work	Stability	pain	Really important	Extremely important
José	Despair	Power	happiness	fear	I don't know
Darius	Hard	Nice	fun	challenging	Meaningful
Ginevra	Pleasure	I'd like to try	Sometimes, nightmare	Love and hate	gold

Intèrp.	Humiliació a la classe	Suport mestre o director/a	Trastorn alimentari	Dolor	Lesió	Dansa
Clara	inseguridad	Orgullo de uno mismo	Rumanía	Uf, mucho	Valiente	Vida
Martina	Como antes de llorar, cosa en el pecho	Abrazo	Hueso	Dolor	Hilo duro	liberación
Elisa	Horrible	I really appreciate	Not good	Not good either	Devastating	Amazing
José	Anger	inspiration	Despair	fear	Fear	Hope
Darius	Despise	important	Disgusting	constant	Sad	It came happy, but mixed with other stuff
Ginevra	laugh	Very important	Part of our career	Every day	Accepted	love

9.5.2. Taula de records

Aquesta taula mostra els records de les experiències emocionals agradables i desagradables més intenses de la mostra durant la seva etapa formativa i professional; així com l'experiència emocional o sensorial descrita en relació amb tal record (entre parèntesi i en cursiva).

Participant	Record agradable escola	Record agradable companyia	Record agradable escola	Record desagradable companyia
Clara	Alguna actuació bona o algun assaig amb mestre/a que la reforçés <i>(sentir l'energia del públic)</i>	Primera execució dels 32 fouettes o primera funció d'un espectacle a la companyia actual; així com retorn positiu de les posicions de poder <i>(sensació d'èxtasi, com drogada)</i>	Pànic escènic i nerviosisme per no saber què vol la posició de poder; així com rebuig per part del primer conservatori <i>(ansietat, pànic, sensació de quelcom a l'estómac)</i>	Cop rebut per part de l'anterior director artístic de la companyia <i>(aclaparament a l'estómac)</i>
Martina	Primeres funcions estant totalment tranquil·la <i>(tranquil·litat, il·lusió)</i>	Bon resultat de la seva primera actuació com a professional <i>(satisfacció al 100%)</i>	Bloqueig d'audicions per la Covid-19 just en acabar l'escola <i>(frustració)</i>	-
Elisa	L'admissió a l'acadèmia professional <i>(felicitat, veure estrelles)</i>	Després de la seva primera funció com a principal <i>(felicitat, papallones, descàrrega i alliberament)</i>	La primera lesió greu (menisc) i llur recuperació <i>(frustració)</i>	Les dues lesions de la temporada anterior <i>(fracàs personal, tristesa, ràbia cap a ella i els altres, tancament en ella mateixa)</i>
José	La primera vegada que sentí reconeixement per part del seu mestre <i>(satisfacció, plenitud)</i>	El primer contracte a Europa <i>(alliberament, entusiasme, renaixement)</i>	El moment que el director de l'escola li recomanà que es passés a dansa contemporània <i>(trencament)</i>	La mala atmosfera durant la Covid-19 i el problema que tingué amb el mestre de ballet, que assegura que anava a treballar begut <i>(decepció)</i>
Darius	La primera vegada que el seu mestre li va dir que creia en ell <i>(esperança i alleujament)</i>	La primera vegada que executava un rol solista després de recuperar-se de la darrera lesió. <i>(plenitud, enfocament, reassegurança, diversió i sincronització amb el cos)</i>	La greu lesió del turmell; també el moment que un coreògraf convidat a l'escola no el va escollir de primer cast. <i>(xoc, ràbia, frustració, sensació de traïció, sentit d'injustícia, manca de respecte, nus a l'estómac)</i>	Els crits del director actual en una discussió d'aquesta mateixa temporada <i>(percepció de perill, manca de respecte, decepció, orgull per llur contenció)</i>
Ginevra	La primera vegada que sentí "the easy tendue" <i>(enfocament, presència)</i>	Quan per fi pogué estar a l'escenari sense pànic <i>(tranquil·litat, consciència)</i>	-	La primera experiència professional amb el llac dels cignes <i>(pànic, nerviosisme a l'estómac, inseguretat)</i>

9.5.3. Taula del guiatge orgànic

Guiatge material del cos		Testimonis dels participants					
		Clara	Martina	Elisa	José	Darius	Ginevra
Corporeïtat	La condició de la primor	<i>me quedé muy flaca, me obsesioné mucho con el estereotipo de bailarina</i> <i>Porque ya llegó como a eso, a distorsionar la realidad y pensar que por estar más delgada iba a tener más papeles</i>	<i>Thanks God que desde la cintura hasta el pecho soy larga y delgada.</i>	<i>during the last year, in the last months, of the academy, I was dancing for my graduation a principal role, and meanwhile I was preparing my exams and my thesis, and I got really skinny and I lost all the muscles.</i>	<i>I saw people becoming bulimic at school because teachers were saying that to be a dancer you have to be really skinny.</i>	<i>I am lucky enough to be a skinny guy, because I could see people around me that suffered a lot with that stereotypical ideal that you have to be very skinny</i>	<i>with this body that I have, I was just focus on my image in the mirror, looking at me like, oh (exhalació que denota plaer)</i>
	Altres condicions més enllà de la primor	<i>he sufrido mucho por la flexibilidad porque yo era 0 flexible</i>	<i>Bueno, con las piernas he trabajado muchísimo para verlas más largas.</i>	<i>I just feel I want to be strong. I want a functional body.</i>	<i>And my teacher said to me that I was becoming a bodybuilder, that I was getting too many muscles...</i>	<i>But, at the same time, I had a bit time building muscle.</i> <i>I always try to strive for that (cos fort)... I do push ups every day</i>	<i>with this body that I have, I was just focus on my image in the mirror, looking at me like, oh (exhalació que denota plaer)</i>
	La rellevància de l'exercici	<i>Es muy importante, también para tu vida fuera del ballet. Yo, cuando lo deje, dudo que pueda dejar de hacer ejercicio. Para mí es como comer o beber.</i>	<i>El stretching, el proceso de estudio que he hecho... (...) El abdomen, los abdominales (...) el ejercicio, si lo haces bien, respirando, estirando antes y después de la clase...</i>	<i>In the latest years I focus much more on this. Exercising, going to the physio to get more exercises to get stronger this part or this other...</i>	<i>my teacher was telling me that I didn't need to go to the gym because the work out that you need is staying in the ballet studio and do exactly what he says so your muscles grown in a certain way. If you maybe go to the gym, you might grow the wrong muscles, and this would create a deformed body, the wrong lines...</i>	<i>I always try to strive for that (cos fort)... I do push ups every day</i> <i>I always had the feeling that I had to keep working, I had to keep working, because I am just not good enough...</i>	<i>with gyrokinesis and gyrotonic. These actually told me the opposite, that you can find your way to be yourself, to move your body and, if you make a mistake, that your mistake will be your best ally</i>
	El canvi corporal pel canvi d'ideal	<i>mi mentalidad ha cambiado un poquito (respecte la seva obsessió amb la primor)</i>	<i>Sí, sí, el cuerpo me ha cambiado muchísimo</i>	<i>Now I don't feel like I want to be skinnier, I just feel I want to be strong.</i> <i>I could see a lot that when we have a guest ballet master and I work good with a person that knows what he is doing, my body changes completely and I feel that I can push, I become stronger</i>	<i>I didn't get used to it (deixar de menjar proteïnes, aconsellat pel mesre) and I definitely hurt myself because, I mean, my body changed</i>	-	<i>not so much, but yes. Before I was a bit more swollen, now I feel more dry, with more muscles</i>
Molèstia física	El dolor	<i>es como que, ay no, es que tengo que sufrir... Y cuando era</i>	<i>Sí, muchas veces (...) Bueno, cuando estoy en el escenario... Por</i>	<i>¡always!</i>	<i>Definitely. Sometimes I was working with pain because I had an injury but it felt</i>	<i>So nowadays, if I feel the smallest discomfort, I check. Today, for example, I had</i>	<i>Yes, of course... as dancers, we have a very weird relationship with pain. For us, it's</i>

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

		pequeña mucho dolor en plan flexibilidad Dolor sí, uf un montón. montones de veces	<i>ejemplo, en la junior company, tuve un calambre detrás de la rodilla y seguí... Durante el ensayo, también...</i>		<i>like I shouldn't show that I had an injury because many people were injured already and I thought that we would have to cancel the show</i> <i>I've also said during rehearsals that I have pain, so I won't do that movement</i>	<i>pain on my foot, I checked, and my nail was broken, so I had to stop the class and go to cut it. My old me would be fuck it, you know, I can't stop right in the middle of the training, what is this...</i>	normal to have pain, we must have pain in our life, otherwise you are not a good dancer, so you accept the pain
	La lesió	(has intentat assolir la primor ideal?): "sí, cuando estaba en (nom del país) y fue horrible, me lesioné una rodilla yo ya no sabía como decirles que me dolía la puta rodilla y no me hacían ni caso y luego fui y vi que tenía el menisco roto. Y estaba bailando "La fille mal gardée" con un menisco roto	No, solo inflamación, contracturas.	injuries are normal for us, but when it is one after the other... I almost took it like a failure, you know?	(a l'escola) I stopped eating protein to stop getting muscles and I got so weak that I didn't get used to it and I definitely hurt myself because, I mean, my body changed	The fact that I twisted my ankle, ripped my ligaments, was because I thought that I had to work more that I was already working.	I think that it's because I've always done Gyrokinesis, but, since the moment I start to feel pain, I know how to fix it.
Altres sensacions somàtiques	Agradable	como ¡guau!, como èxtasis (...) como si estuviera drogada. ¡Sensación de serotonina!	(ballar) es la energía que me hace sentir viva	(parlant de la seva primera actuació amb rol principal): ¡Oh my god, yes! Butterflies, a little bit...	-	-	-
	Desagradable	Antes era hacer un paso a dos y estar pues (nom mestre) ahí y era una sensación de nervios, de algo en el estómago como muy uff cuando pasó lo de (nom anterior director) sentía como un agobio en el estómago muy fuerte	-	-	-	<i>we still went to speak to the director with a knot on my throat.</i>	<i>I was on stage and when I started to hear (canta el llac), I was like, oh no, it's happening again, you have to go on stage... I was scared... I could feel the nervousness in my belly, I cannot even describe it (es toca el ventre) it was something here closing my belly or me.</i> (parlant del moment abans de començar el llac), and in that moment, I was feeling so sick...
Altres guiatges del cos testimoniats durant l'entrevista parlada		<i>Y empecé a fumar porque, ay sí, pensaba que te quitaba las ganas de comer y te adelgazaba</i>	-	<i>I relate everything to dance. Maybe I don't do this because I could get hurt or I think of going</i>	<i>I was giving my blood and sweat to get a job here in Europe</i>	<i>still nowadays, that when I do something that I find that isn't good enough, I am driven by frustration. I has</i>	(parlant de la classe de ballet) I don't think of anything else than being in that present, in that

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

			<i>to bed early or massage this way or take a bath. Especially when it is an intense period of work, also my private life gets focused for dance.</i>		<i>been an internal battle to not let that be the main emotion, because is not productive, it holds me back</i>	<i>moment, in that movement</i>
--	--	--	---	--	---	-------------------------------------

9.5.4. Taula del guiatge cinètic segons experiències agradables o desagradables

Participant	Experiències agradables	Experiències desagradables
Clara	<ul style="list-style-type: none"> -Girs sobre ella mateixa (x7) -Dinàmica fluida , relaxada i sense canvis de velocitat, força o intenció (x2) -Braços elevats per sobre del cap (x2) -Moviment ràpid i ampli de diferents parts del cos -Córrer per la sala amb els braços oberts -Mirada elevada -Moviment dels braços ampli, estès i sostingut -Carícies amb les mans i l'avantbraç a la cara. -Moviment de cames amb puntuals extensions enèrgiques i elevades -Coll molt relaxat 	<ul style="list-style-type: none"> -Mirada cap al terra (x8) -Ritme més baix (x4) -Tronc-esquena lleugerament inclinats cap al davant (x3) -Mans a la cara (x3) -Caminades descoordinades, incòmodes (x2) -Moviment menys fluid (x2) -Mans a l'estómac (x2) -Caminar d'esquenes (x2) -Moviment a una alçada baixa, molt a prop del terra (x2) -Moviment menys ampli -Menys part del cos es mouen (per exemple, braços completament inactius) -Menys girs -Moviment arrítmic -Ajupir-se -Tancament del cos
Martina	<ul style="list-style-type: none"> -dinàmica fluida , suau, gustosa (x6) -girs (x6) -carícies a la cara i el coll amb mans (x5) -moviment ampli de totes les parts del cos (x4) -moviment ràpid (x3) -canvis de nivell a l'eix vertical (x3) -canvi de ritme (x2) -grans extensions de les cames (x2) -salts (x2) -encongiment cos -tancament del cos cap endavant -ritme lent -elevació braços al costat del cos -mirada cap amunt -camina endavant -camina endarrere -esquena molt mòbil -braços i cames molt actives -empeny el cos sencer amb les mans -estirada panxa avall -incorporar el tronc lentament -moviment lent i relaxat de coll-cap -moviment circular dels braços -somriure -gest de reverència a un públic imaginari 	<ul style="list-style-type: none"> -baixar o desplaçar-se a prop del terra (x7) -disminució del ritme (x3) -augment del ritme (x2) -arrossegament del cos amb els braços (x2) -cap baix (x2) -moviment sense canvis de ritme ni dinàmica -encongiment -camina costosament, gairebé tremolant -moviment tens -carícia als costats del cos amb les mans -carícia a la cara amb les mans -puntades de peu a l'aire -girs sobre ella mateixa -canvis de nivell en el seu eix vertical -moviment irregular i inquiet dels peus -desplaçament i caminada cap endarrere -mà tapa la boca -s'eixuga les llàgrimes
Elisa	<ul style="list-style-type: none"> -moviment ampli, suau, relaxat, ondulat (o circular) i constant de braços i cames (x8) 	<ul style="list-style-type: none"> -tronc inclinat cap endavant (x6) -ritme molt lent (x5)

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

	<ul style="list-style-type: none"> -girs (x7) -elevació i extensió de les extremitats inferiors (x7) -acceleració del ritme (x6) -braços elevats o suspesos (x5) -caminada lenta cap endavant (x4) -canvi lent d'alçada eix vertical (x4) -transferència del pes d'una cama a l'altra (x3) -desplaçament ampli per la sala (x3) -cap inclinat cap endarrere (x3) -encongiment del cos per abraçar o posar en contacte diferents parts (x3) -arqueig de l'esquena cap endarrere (x3) -caminada cap enrere (x2) -mirada perduda i fixa cap endavant (x2) -braços penjant al costat del cos (x2) -ritme lent (x2) -torsió lateral del tronc i el cap-coll (x2) -augment del rang de moviment (x2) -palmells de les mans cap amunt (x2) -disminució del rang de moviment -parada (sense moure's) -mà a la cara (carícia) -inclinació del tronc cap endavant -moviment esquena lent i fluid -moviment fluid guiat pels malucs i els genolls -braços, tronc i cap-coll gairebé immòbils -flexió-extensió alternada de genolls i turmells -moviment circular del cap -posició de gatxoneta 	<ul style="list-style-type: none"> -només moviment de les mans o els braços (x3) -cap baix (x2) -basculació lenta, fluida i constant dels malucs (x2) -braços penjant al costat-davant del cos (x2) -canvi alçada eix vertical (x2) -caminada lenta endarrere (x2) -caminada lenta cap endavant (x2) -gir molt lent sobre ella mateixa -flexió sobtada del genoll -peu esquerre a la canyella de la cama dreta, fent un moviment vertical molt lent (com una carícia) -parada (sense moure's) -torsió lateral del tronc i cap-coll -encongiment del cos -posició de gatxoneta
<p>José</p>	<ul style="list-style-type: none"> -girs (x6) -rang de moviment ampli de braços, cames i esquena (x4) -moviment lent, circular, relaxat, fluid i constant de tot el cos (x4) -canvis d'alçada a l'eix vertical (x4) -mirada enlairada (x2) -augment del ritme (x2) -gran desplaçament per la sala (x2) -caminada cap endavant (x2) -canvis de ritme (x2) -posició de gatxoneta -cap baix -lleu arqueig de l'esquena, però amb el pit cap endavant i amunt -braç dret al costat del cos -moviment circular dels braços estesos -brusquedat, potència i linealitat del moviment dels braços 	<ul style="list-style-type: none"> -moviment brusc, ràpid, rígid, lineal, tens i contret dels braços (x6) -inclinació del tronc cap endavant (x6) -girs sobre ell mateix (x6) -ritme lent (x4) -arqueig de l'esquena cap endarrere (x4) -canvi d'alçada en el seu eix vertical (x4) -carícies (pit (x2), cama i esquena) (x4) -cap baix (x3) -moviment dels braços en totes direccions (x3) -caminada cap endarrere (x2) -torsió del tronc (x2) -mirada cap amunt (x2) -llançament enèrgic, ràpid i sobtat de la cama (x2) -mans al cap (x2) -moviment dels braços d'acceleració-desacceleració (x2) -poc desplaçament per la sala -gran desplaçament per la sala

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

	<ul style="list-style-type: none"> -caminada cap endarrere -estirament de l'esquena i els braços -cap-coll molt mòbils -mans actives -elevació de les extremitats inferiors 	<ul style="list-style-type: none"> -tremolor de les mans amb els braços al costat del cos -caminada cap endavant molt lenta i discontinua -inclinació lateral del tronc -estirament d'espatlles -pas lateral petit i entretallat -gran moviment del cap-coll -posició de gatxoneta -esquena molt mòbil
Darius	<ul style="list-style-type: none"> -canvi d'alçada en l'eix vertical (x7) -mans a la zona del cap-coll (x4) -inclinació del tronc cap endavant (x3) -caminada cap endavant (x3) -mirada lleugerament alçada (x3) -passos cap endavant i endarrere amb gran elevació dels genolls (x2) -sacseig de les extremitats (x2) -sacseja el coll relaxadament (x2) -sense moure's (x2) -gir molt lent sobre si mateix -canvi de ritme -moviment ràpid, brusc -petits salts -braços relaxats al costat del tronc -resta dempeus en una posició neutra, natural, relaxada -dinàmica relaxada -sensació d'instabilitat -sensació de continuïtat i estabilitat -inclinació del cap cap endarrere -arqueig de l'esquena cap endarrere -carícia al pit -cap baix -estirament de la zona cervical -cap baix -assegut al terra 	<ul style="list-style-type: none"> -sensació d'instabilitat, desequilibri, dificultat (x5) -inclinació del tronc cap endavant (x4) -cap baix (x4) -moviment arrítmic (x3) -dinàmica tensa, entretallada (x3) -canvi d'alçada en l'eix vertical (x3) -massatge amb les mans de diferents parts del cos (x2) -s'asseu al terra -moviment dels braços, el tronc i la cama dreta en totes direccions -es reincorpora de cop -completament quiet -moviment lateral esporàdic del cap-coll -es toca la temple amb les mans -incorporació lenta -arqueig de l'esquena cap endarrere
Ginevra	<ul style="list-style-type: none"> -moviment ampli de braços (al costat del cos o sobre del cap) (x4) -gran desplaçament per l'espai (x3) -girs (x2) -braços estesos al costat del cos (x2) -elevació de cames en totes direccions (x2) -dinàmica orgànica, fluida i harmònica (x2) -extensió de cames (x2) -ritme lent i constant (x2) -ritme més ràpid (x2) -salts 	<ul style="list-style-type: none"> -girs (x5) -dinàmica fluida, relaxada, continuada (x5) -moviment brusc i entretallat (sobretot, cames i tronc) (x5) -mans al cap (cara, front, cabell) (x4) -moviment ampli de totes les parts del cos, sobretot, cames, braços i esquena (x3) -inclinació del tronc i el cap-coll cap endavant (x3) -ritme ràpid (x3) -col·lapse sobtat d'alguna part del cos (x2) -dinàmica tensa, inestable, brusca i irregular (x2) -girs sobre ella mateixa al terra (x3)

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

	<ul style="list-style-type: none"> -canvi nivell eix vertical -resta asseguda -mirada al peu -girs sobre ella mateixa al terra -desplaçament bourrée en couru -cap baix -tronc elevat -espatlles reposades -s'aixeca de cop -caminada endavant 	<ul style="list-style-type: none"> -s'asseu al terra (x2) -ritme lent i constant (x2) -transferència del pes d'una cama a l'altra (x2) -canvi de nivell en l'eix vertical -fa que no ràpidament amb el cap -mans a l'estómac -arqueig de l'esquena cap endarrere -es tomba al terra -s'atura de cop -elevació d'espatlles -braços al costat del cos (colzes flexionats i mans obertes) -salts -coll relaxat -braços molt mòbils en totes direccions -equilibris en arabesques frustrats -equilibris fora d'eix en arabesque -caminada endavant -caminada endarrere -poc desplaçament per l'espai -molt desplaçament per l'espai
<p>Parts del cos, dinàmiques i qualitats més repetides</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Girs sobre ell/a mateixa (x28) -Dinàmica fluida , relaxada i sense canvis de velocitat, força o intenció (x22) -rang de moviment ampli, sobretot, de braços, cames i esquena (x20) -canvi d'alçada eix vertical (x18) -elevació i extensió de les extremitats inferiors (x13) -canvi de ritme, normalment, acceleració (x12) -braços elevats o suspesos (x9) -caminada cap endavant (x9) -gran desplaçament per l'espai (x8) 	<ul style="list-style-type: none"> -Tronc inclinat cap al davant/tancament del cos (x22) -Cap baix/mirada al terra (x19) -Ritme lent (x18) -Moviment brusc, entretallat, rígid, contret (sobretot, de cames, braços i tronc) (x16) -moviment inestable, descoordinat, arrítmic, irregular, desequilibrat, difícil (x11) -girs sobre ell/a mateix (x11) -mans al cap (cara, front, cabell) (x9) -Desplaçar-se a prop del terra (x9) -Canvi d'alçada eix vertical (x9)

9.5.5. Taules del guiatge cinètic segons propostes de contrast

Participant	Primer cop a l'escenari
Clara	-girar per la sala fluidament amb els braços estesos al costat -córrer per la sala, amb els braços oberts -mirada elevada
Martina	-s'encongeix -ritme lent -dinàmica fluida , suau, gustosa -carícies a la cara i el coll amb mans
Elisa	-caminar lentament cap endavant (x3) -caminar cap enrere (x2) -mirada perduda i fixa cap endavant (x2) -braços suspesos al costat del cos (x2) -aixecar-se molt lentament -aturada dempeus -mà a la cara (carícia) -ritme lent -torsió lateral del tronc i el cap-coll -inclinació del tronc cap endavant -elevació de cama al davant del cos -moviment (sobretot, braços i esquena) lent i fluid -augment del ritme i el rang de moviment de la caminada i dels braços
José	-carícia al pit (x2) -ones verticals molt lentes i denses de l'esquena -moviment molt lent i reduït del tors -poc desplaçament per la sala -tremolor de les mans amb els braços al costat del cos -mans al clatell -cap baix -tancament del cos
Darius	-passos cap endavant i endarrere amb gran elevació dels genolls (x2) -caminada cap endavant (x2) -mirada lleugerament alçada -gir molt lent sobre si mateix
Ginevra	-mans a la cara (x2) -dinàmica relaxada, suau, coordinada i continuada (x2) -girs (x2) -col·lapse sobtat d'alguna part del cos (x2) -encongiment cap endavant -caminada cap endarrere -moviment ampli de cames, braços i esquena -dinàmica tensa, inestable i irregular -canvi de nivell en l'eix vertical -fa que no ràpidament amb el cap

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

El més repetit (a partir de quatre)	<ul style="list-style-type: none"> -Ritme lent (x5) -Caminada cap endavant (x5) -Girs (x4) -Braços oberts al costat del cos (x4) -Dinàmica fluida , suau, gustosa (x4) -Mans a la cara (x4)
--	---

Participant	Part del cos conflictiva	Sense aquesta
Clara	<ul style="list-style-type: none"> -mirada al terra (x2) -baixada nivell vertical (x2) -mans als malucs (part davantera) -caminar cap endavant -moviment repetitiu -mou circularment els genolls, els malucs i els turmells -dinàmica més intensa, densa, costosa -disminució ritme 	<ul style="list-style-type: none"> -Moviment a prop del terra (x2) -asseguda -l'esquena i les espatlles encorbades cap endavant -girs sobre ella mateixa -dinàmica relaxada, fluida -braços estesos al costat del cos, a l'alçada de les espatlles -el coll, els genolls, els turmells i els colzes relaxats -transferint el pes d'una cama a l'altra
Martina	<ul style="list-style-type: none"> -baixa sobtadament al terra (x2) -disminució del ritme (x2) -s'encongeix -camina costosament, gairebé tremolant -desplaçament a prop del terra -moviment tens -mirada al terra 	<ul style="list-style-type: none"> -carícia a la cara amb les mans -mans, braços, coll i esquena es mouen fluidament i relaxada -canvi de ritme (ràpid-lent)
Elisa	<ul style="list-style-type: none"> -tronc lleugerament inclinat cap endavant (x3) -basculació lenta, fluida i constant dels malucs (x2) -gir molt lent sobre ella mateixa -braços penjant al costat-davant del cos -canvi alçada eix vertical -caminada endarrere -flexió sobtada del genoll 	<ul style="list-style-type: none"> -baixada lenta sobre el seu eix vertical -genolls molt flexionats, oberts al costat del cos -braços penjants al davant-costat del tronc -pujada lenta sobre l'eix vertical -moviment fluid guiat pels malucs i els genolls (braços, tronc i cap-coll gairebé immòbils) -augment del ritme -augment del rang de moviment -gir
José	<ul style="list-style-type: none"> -arqueig de l'esquena cap endarrere (x2) -moviment lent i dens dels malucs, la cama i el coll -caminada cap endavant molt lenta i discontinua -tancament del cos cap endavant -elevació en el seu eix vertical -lleu caminada cap endarrere -inclinació lateral del tronc 	<ul style="list-style-type: none"> -baixada en l'eix vertical -posició de gatxoneta -cap baix -elevació en l'eix vertical lenta i contínua -moviment d'espatlles, coll, esquena i braços ampli, lent, fluid, relaxat i continu -mirada enlairada -lleu arqueig de l'esquena, però amb el pit cap endavant i amunt
Darius	<ul style="list-style-type: none"> -inclinació del tronc cap endavant (tancament del cos) (x2) 	<ul style="list-style-type: none"> -mirada cap al sostre -canvi de ritme (de lent a accelerat)

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

	<ul style="list-style-type: none"> -cap baix (x2) -passos cap endavant arrítmics i amb una dinàmica entretallada, tensa -canvia l'alçada en llur eix vertical -s'asseu al terra 	<ul style="list-style-type: none"> -lleuger canvi en l'eix vertical -petits salts -braços relaxats al costat del tronc
Ginevra	<ul style="list-style-type: none"> -girs sobre ella mateixa al terra (x2) -mans a l'estómac -arqueig de l'esquena cap endarrere -dinàmica brusca -moviment agressius, tensos, ràpids i arrítmics de cames, esquena i cap-coll -tremolor del cos (sobretot, cames i tronc) -moviment entretallat de pit i cames 	<ul style="list-style-type: none"> -dinàmica orgànica, fluida i harmònica -ritme més ràpid -salts -canvi nivell eix vertical -girs -gran desplaçament per l'espai -extensió de cames
El més repetit (a partir de quatre)	<ul style="list-style-type: none"> -moviment agressius, tensos, ràpids, costosos arrítmics i-o entretallats (sobretot, de cames i tronc) (x11) -canvi d'alçada en l'eix vertical (x7) -tronc inclinat cap endavant (x6) -cap baix (x5) -ritme lent (x5) 	<ul style="list-style-type: none"> -dinàmica orgànica, relaxada, fluida , harmònica, contínua (x6) -canvi d'alçada en l'eix vertical, generalment, més lent que abans (x5) -canvi de ritme, generalment, acceleració (x4)

Participant	Amb dolor	Sense dolor
Clara	<ul style="list-style-type: none"> -girs (x2) -turmells més actius i mòbils -disminució velocitat -augment velocitat -augment del rang de moviment de les extremitats inferiors -dinàmica fluida , controlada, majoritàriament, no fora d'eix -tronc inclinat cap al davant -mirada al terra 	<ul style="list-style-type: none"> -girs (x2) -elevació i extensió dels braços (x2) -caminar sense rumb
Martina	<ul style="list-style-type: none"> -arrossega el cos amb les mans, primer, i els colzes, després 	<ul style="list-style-type: none"> -girs sobre ella mateixa al terra -empeny el cos sencer amb les mans -estirada panxa avall
Elisa	<ul style="list-style-type: none"> -ritme molt lent (x2) -caminada lenta cap endavant -mans penjant al costat-davant del cos -peu esquerre a la canyella de la cama dreta, fent un moviment vertical molt lent (com una carícia) -inclinació del tronc cap endavant 	<ul style="list-style-type: none"> -extensió de les extremitats inferiors (x3) -ritme més ràpid (x2) -caminada cap endavant -moviment circular, fluid i lent de la cama -passos laterals en ambdues direccions -més desplaçament per la sala -girs -petits salts d'una cama a l'altra (amb els peus estirats)

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

José	<ul style="list-style-type: none"> -moviment dels braços en totes direccions (x3) -mig gir sobre ell mateix (x2) -moviment lent i suau d'espatlles i cap-coll -estirament d'espatlles -pas petit i entretallat -carícia a l'esquena amb l'avantbraç -caminada cap endarrere 	<ul style="list-style-type: none"> -braç dret al costat del cos -moviment circular dels braços estesos -mirada al sostre -lleuger augment del ritme (braços, cames i esquena) -augment del rang de moviment (sobretot, esquena i cames) -gran desplaçament per la sala -brusquedat, potència i linealitat del moviment dels braços
Darius	<ul style="list-style-type: none"> -sensació d'inestabilitat, desequilibri, dificultat (x4) -moviment arrítmic (x2) -dinàmica tensa, entretallada (x2) -canvi d'alçada en l'eix vertical (x2) -cap baix (x2) -inclinació del tronc cap endavant (tancament del cos) -sensació d'inestabilitat -moviment dels braços, el tronc i la cama dreta en totes direccions 	<ul style="list-style-type: none"> -gran, ràpid i brusc canvi d'alçada en l'eix vertical (x4) -sacseig de les extremitats (x2) -resta dempeus en una posició neutra, natural, relaxada -mirada cap al sostre -passos cap endavant amb sensació d'inestabilitat -dinàmica relaxada -sensació de continuïtat i estabilitat
Ginevra	<ul style="list-style-type: none"> -s'asseu lentament i pesada al terra -mà a la cara -es tomba al terra -gira sobre ella mateixa al terra -ritme lent i constant 	<ul style="list-style-type: none"> -ritme més ràpid -resta asseguda -elevació de la cama dreta davant del cos -mirada al peu -girs sobre ella mateixa al terra
El més repetit (a partir de quatre)	<ul style="list-style-type: none"> -moviment arrítmic, entretallat o fatigós de diferents parts del cos (x10) -ritme més lent (x5) -moviment de diferents parts del cos en totes direccions (x4) -baixada al terra (x4) 	<ul style="list-style-type: none"> -elevació i extensió de les extremitats inferiors i superiors (x7) -ritme més ràpid (x4)

Participant	Sol/a a la sala	Amb presència de l'altre
Clara	<ul style="list-style-type: none"> -moviment ràpid -moviment ampli -moviment fluid -girs -inclusió de més parts del cos -coll relaxat -esquena més activa 	<ul style="list-style-type: none"> -mirada al terra (x3) -mans a l'estómac (x2) -girs (x2) -caminades descoordinades, incòmodes, costoses (x2) -disminució ritme -interromp la fluïdesa -deixa de moure totes les parts del cos -cames en contacte amb el terra -braços completament inactius

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

		<ul style="list-style-type: none"> -braços al costat del cos -caminar d'esquenes -es para per complet, -moviment circular dels turmells -tancament de l'esquena-tronc cap endavant -es porta les parts internes del colze als ulls
Martina	<ul style="list-style-type: none"> -incorpora el tronc lentament -moviment lent i relaxat de coll-cap -moviment circular dels braços -carícies a la cara -augment del ritme -moviment ràpid i ampli, però fluid, constant, de cames, braços, malucs, esquena i cap-coll -girs -salts 	<ul style="list-style-type: none"> -més a prop del terra -augment de la velocitat dels moviments de les cames -carícia als costats del cos amb les mans -fa puntades de peu a l'aire -augmenta el ritme i rang de desplaçament per la sala -augment del moviment de les extremitats superiors i inferiors -girs sobre ella mateixa -canvis de nivell en el seu eix vertical -canvis en el rang i ritme dels diferents moviments -moviment dels peus, les mans i les espatlles, que s'activen i desactiven intercaladament i curta
Elisa	<ul style="list-style-type: none"> -moviment ampli i fluid dels braços i les cames -acceleració del ritme -disminució rang -disminució ritme -girs -desplaçament ampli per l'espai a través de grans passos laterals relliscats -braços i mans molt mòbils, amb tendència al moviment circular -moviment suau, relaxat, ondulat i constant dels braços -braços elevats per sobre del cap -cap inclinat cap endarrere 	<ul style="list-style-type: none"> -moviment lent (x3) -només moviment de les mans o els braços (x3) -inclinació (tancament) del tronc cap endavant (x2) -cap baix (x2) -s'atura -caminada cap endavant molt lenta -torsió lateral del tronc i cap-coll -encongiment del cos -baixada en l'eix vertical -posició de gatxoneta
José	<ul style="list-style-type: none"> -girs (x2) -lenta caminada cap endavant -caminada cap endarrere -moviment lent, circular, relaxat, fluid i constant de tot el cos -canvis de ritme (acceleracions) -augment del rang de moviment (sobretot, braços) -estirament de l'esquena i els braços 	<ul style="list-style-type: none"> -moviment brusc, ràpid, rígid, lineal, tens i contret dels braços (x4) -girs sobre ell mateix (x2) -torsió del tronc (x2) -canvi d'alçada en el seu eix vertical (x2) -gran desplaçament per l'espai -moviment dels braços que comença de forma explosiva i acaba de forma suspesa (acceleració-desacceleració) -gran moviment del cap-coll -arqueig de l'esquena cap endarrere -mirada cap amunt

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

		<ul style="list-style-type: none"> -de puntetes -posició de gatzeneta -mans al cap -tancament del cos
Darius	<ul style="list-style-type: none"> -mans a la zona del cap-coll (x4) -sacseja el coll relaxadament (x2) -caminada cap endavant -inclinació del cap cap endarrere -arqueig de l'esquena cap endarrere -carícia al pit -inclinació cap endavant -cap baix -estirament de la zona cervical -canvi d'alçada en l'eix vertical 	<ul style="list-style-type: none"> -es reincorpora de cop -completament quiet -moviment lateral esporàdic del cap-coll -es toca la temple amb les mans
Ginevra	<ul style="list-style-type: none"> -braços estesos al costat del cos (x2) -ritme lent i constant (x2) -elevació de cames en totes direccions (x2) -desplaçament en bourrée en couru -moviment ampli de braços relaxats -cap baix -braços per sobre del cap -dinàmica relaxada -tronc elevat -espatlles reposades 	<ul style="list-style-type: none"> -girs (x2) -inclinació del tronc i el cap-coll cap endavant (x2) -s'atura de cop -mans al cabell -elevació d'espatlles -equilibris en arabesques frustrats -moviment brusc i entretallat de tot el cos -rang ampli de moviment -caminada endavant -moviment descontrolat i tens de tot el cos -braços al costat del cos (colzes flexionats i mans obertes) -s'asseu al terra
El més repetit (a partir de quatre)	<ul style="list-style-type: none"> -girs (x5) -moviment ràpid o augment del ritme (x5) -extensió de les extremitats (x5) -moviment ampli, sobretot, d'extremitats (x4) 	<ul style="list-style-type: none"> -moviment o desplaçament tens, brusc, fatigós, incòmode (x8) -cap baix (x7) -girs sobre ell/a mateix/a (x7) -inclinació del tronc cap endavant (x6) -disminució de la velocitat o ritme lent o desacelerat (x5) -s'atura, roman completament quiet/a (x4) -mans o braços a la cara o cap (x4) -augment del rang de moviment, sobretot, de les extremitats (x4) -canvis d'alçada en l'eix vertical (x4)

Participant	Records agradables	Records desagradables
Clara	<ul style="list-style-type: none"> -girs sobre ella mateixa (x2) -braços alçats (x2) -dinàmica fluida , relaxada (x2) 	<ul style="list-style-type: none"> -tancament del cos cap endavant (x3) -mirada al terra (x2) -mans al coll (x2)

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

	<ul style="list-style-type: none"> -caminar cap endavant -sense canvis de velocitat, força o intenció. -els braços guien el moviment -moviment dels braços molt més ampli, estès i sostingut -carícies amb les mans i l'avantbraç a la cara 	<ul style="list-style-type: none"> -caminar enrere -ajupir-se -ritme baix -molt a prop del terra -dinàmica lenta, poc fluida -part interna dels colzes “tapant” els ulls -ambdues mans al coll -moviment més ampli, brusc i ràpid -rang de moviment més gran de braços, espatlles, malucs i esquena, -esquena arquejada cap endarrere
Martina	<ul style="list-style-type: none"> -moviment de braços, genolls i esquena de forma suau, lenta i àmplia -dinàmica lenta i relaxada -mans a la cara i al coll (x2) -moviment dels braços, el tronc i el cap-coll àmpliament, relaxadament i circularment -salts -girs (x3) -somriu -canvis de nivell a l'eix vertical (x2) -augment de la velocitat -camina endarrere -tancament del cos cap endavant -puntuals i elevades extensions al davant i al darrere de les extremitats inferiors -gest de reverència a un públic imaginari 	<ul style="list-style-type: none"> -més a prop del terra (assegada, tombada, etc. x3) -moviments lents de la major part del cos -moviment irregular i inquiet dels peus -carícia a la cara amb la mà -desplaçament i caminada cap endarrere -mà tapa la boca -sense canvis de ritme ni dinàmica -cap baix. -s'eixuga les llàgrimes
Elisa	<ul style="list-style-type: none"> -girs (x4) -elevació de les extremitats inferiors (x3) -braços elevats al costat del cos (x3) -encongiment del cos per abraçar-posar en contacte diferents parts (x3) -moviment ampli i ràpid dels braços i les cames (x2) -arqueig de l'esquena cap endarrere (x3) -mirada al sostre (x2) -palmells de les mans cap amunt (x2) -moviment suau i lent dels braços i les cames en diferents direccions -desplaçament per la sala -flexió-extensió alternada de genolls i turmells -moviment circular del cap -petit canvi de ritme (acceleració) -transferència del pes d'una cama a l'altra -baixada en l'eix vertical 	<ul style="list-style-type: none"> -caminada molt lenta i llarga (minut i mig) cap endarrere

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

	<ul style="list-style-type: none"> -posició de gatxoneta -torsió lateral del tronc 	
José	<ul style="list-style-type: none"> -girs sobre ell mateix (x4) -moviment dels braços, cames i esquena de forma relaxada, fluida i contínua (x2) -augment del rang de moviment i extensió dels braços (x2) -canvis de ritme (x2) -caminada cap endavant -cap-coll molt mòbils -mans actives -gran desplaçament per la sala -lleus canvis d'alçada a l'eix vertical -de puntetes -elevació de les extremitats inferiors 	<ul style="list-style-type: none"> -inclinació del tronc cap endavant (x3) -llançament enèrgic, ràpid i sobtat de la cama (x2) -carícia a la cama -moviment dels braços d'acceleració-desacceleració -girs ràpids sobre ell mateix -esquena molt mòbil -moviment ràpid i agressiu dels braços -moviment tens i contret de braços i tors -cap baix (x2) -arqueig de l'esquena cap endarrere -mirada al sostre -gir lent sobre si mateix
Darius	<ul style="list-style-type: none"> -sense moure's (x2) -inclinació del tronc cap endavant (x2) -canvi lent d'alçada en l'eix vertical -cap baix -assegut al terra 	<ul style="list-style-type: none"> -massatge amb les mans de diferents parts del cos (x2) -inclinació del tronc cap endavant -incorporació lenta -arqueig de l'esquena cap endarrere
Ginevra	<ul style="list-style-type: none"> -s'aixeca de cop -corredissa per tota la sala -moviments amplis de lliscament per la sala -braços oberts al costat del cos -girs -caminada endavant -empenta dels palmells de la mà cap a fora (alçada de les espatlles), com si volgués desprendre's d'aquestes memòries 	<ul style="list-style-type: none"> -dinàmica fluida , relaxada (x3) -transferència del pes d'una cama a l'altra (x2) -ritme ràpid i constant (x2) -moviment ampli dels braços al costat del cos (estesos, elevats) -ritme lent -poc desplaçament per l'espai -moviment ampli per l'espai -girs -equilibris fora d'eix en arabesque -salts -coll relaxat -braços molt mòbils en totes direccions
El més repetit (a partir de quatre)	<ul style="list-style-type: none"> -girs sobre ell/a mateix/a (x14) -moviment ampli i estès dels braços (x14) -dinàmica relaxada, fluida , contínua (x7) -elevació de les extremitats inferiors (x5) -canvis de nivell a l'eix vertical (x5) -canvis de ritme (x5) 	<ul style="list-style-type: none"> -inclinació del tronc cap endavant (x7) -cap baix (x5) -mans o braços a la cara, cap o coll (x5) -moviment o posició arran de terra (x5) -ritme lent (x4)

9.6. Transcripcions de les entrevistes personals parlades

Clara

-¿Qué sientes cuando bailas?

Ehmm, liberación, felicidad, como expulsar energía... Ahm

-¿Siempre te has sentido de la misma manera?

No, te puedo decir también cosas negativas. Eso es como en un día que me siento bien Hay veces que cuando bailo siento ehmmm dependiendo de lo que estoy haciendo, si estoy en el carácter o no, pues intento transmitir lo que el papel requiere. Por ejemplo, Cascanueces, cuando hago de Clara siento como si fuera una niña. Pero alguna vez si que me ha pasado que me he metido mucho en el carácter, como en Sacre, y hubo alguna vez como que sí que he tenido algún sentimiento, de repente, como más oscuro, más no sé como incluso dolor físico por el hecho de intentar meterme como así como en el papel o algo. Pero sí alguna vez también yo que sé pues que me encuentro mal o me ha pasado algo, sí que como que he expresado como tristeza. O sea que no me ha ayudado, al revés. Alguna vez como que me ha incluso no sé, como que no he conseguido como conectar en el sentido de por qué estoy haciendo lo que estoy haciendo y por qué me gusta la danza. Pero normalmente sí que son cosas como positivas. No sé, de estar feliz y de ahhh como de estar completa. Una sensación de libertad, soltar, el estrés también, la música...

-¿Y en la escuela era igual?

¿En la escuela? No, no no. Por ejemplo, en la clase de ballet para mí era como muy disciplinar y como muy o sea pensaba mucho, era todo el tiempo pensar en correcciones. No había un momento como de disfrutar. Aprieta el culo, los pies, la cabeza... Era como mucho más disciplina, pero eso era en la clase de ballet. Luego cuando ya era algo más como repertorio, es verdad que bueno, dependiendo del maestro con el que me tocara, sí que o sea me metía más en el papel. Por ejemplo, con (nombre de una maestra) sí que podía disfrutar mucho, estaba haciendo, no sé, por ejemplo, Giselle, y era como que sí que me gustaba lo que hacía y no estaba todo el tiempo pensando en la técnica. Pensaba en los brazos, la música... Pero, por ejemplo, si estaba con (nombre de un maestro) pues no era así.

-¿Y por qué crees que dependía del profesor?

Era más lo que ella me transmitía a mí. De estar como a gusto con ella. Para ella, además, siempre era como bailar y bailar bonito. O sea, para ella no era la técnica lo más importante y sobre todo como que me sentía a gusto, ¿sabes? Sin embargo, con otros maestros como (nombre de un maestro), es que no podía pensar en disfrutar, era imposible. Estaba como tan obsesionada en hacer lo correcto y había muchas cosas como de técnica que no podía pensar como en relajarme...

-¿Cuál es el recuerdo agradable más intenso que tienes de tu etapa como estudiante?

Yo creo que, o sea, ehmm... Pues no sé, quizás cuando hice o mi graduación o algún ensayo con (nombre de la misma maestra) o con (nombre de otro maestro)... Alguna función que saliera muy bien... Me acuerdo de una función de Corsario que hice la variación y como que salió muy bien y como que al público le gustó mucho. Entonces como que sentí mucho la energía del público. Sí, yo creo que algo así.

-¿Y de tu etapa como profesional?

Ehmm... A ver... Alguna función también. No tengo como ningún recuerdo así como específico, pero quizás alguna función que hubiera salido, que hubiera dicho, ¡joder, lo hice! Por ejemplo, cuando hice Copelia, hice los fouettes que era la primera vez en mi vida que lo hacía. O en algún momento que realmente estuviera muy orgullosa del trabajo realizado y que también me congratularan por ello. Como que viniera alguien muy importante y me dijera, vale, has hecho un buen trabajo. Entonces como que era ambas cosas juntas.

-¿Recuerdas la sensación que tuviste en esos momentos?

Sí como ¡guau!, como éxtasis. Incluso aquí como que me pasó también. El primer Spartacus que hice aquí con (nombre de un compañero) fue muy bonito también porque era el día de New Year's y yo me sentí como que, como si estuviera drogada. Sensación de serotonina, ¡puagh! También me paso creo en una

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

función de una gala que hice Swan Lake y como mucha felicidad, como llorar de felicidad. Eso es como lo máximo.

-¿Cuál es la experiencia desagradable que más te ha marcado durante tu etapa como estudiante?

Yo creo pues que algún, pues estar, una sensación como de nerviosismo precisamente o porque la persona que está delante no confíe en mí o... Estar muy nerviosa, o sea, yo me acuerdo que tenía mucho pánico escénico, me pasaba un montón que me ponía muy nerviosa antes de un examen eh... Y con personas también. Antes era hacer un paso a dos y estar pues (nombre del primer maestro) ahí y era una sensación de nervios, de algo en el estómago como muy uff, un pánico muy muy muy fuerte.

-¿Y como profesional?

Yo creo que, ehmm, casi lo mismo. No lo mismo, pero... Creo que ya estoy controlando como más los nervios, pero quizás como más... Ai, no sé, no sabría que decirte porque ahora sí que lo controlo, un poquito más eso en el escenario. ¿Puedo pensar un momento? Quizás como no saber lo que la persona que está delante quiere. O sea, no saber si lo que estoy haciendo es lo que me piden o no, ¿sabes?

-¿Y lo que pasó aquí con ese señor (antiguo director) no lo es?

Ah sí, fuck, claro. Estaba pensando solo en ballet. Sí es que eso ya está como... Eso es que me parece tan personal como que no lo atribuyo a mi trabajo. Pero sí, obviamente, como profesional, lo que pasó en ese momento con ese señor... Pero es que no siento como que me hubiera pasado en el trabajo porque como estuve como sin venir...

-¿Recuerdas la sensación que tuviste en esos momentos? ¿Era o es una experiencia recurrente?

Es como más bien, digamos, si está todo bien, estoy pensando en el presente, muchas veces dices, fuck, como que no estoy haciendo lo que la persona quiere, no hay un entendimiento, ¿sabes? Eso es ahora. No sé, por ejemplo, cuando estaba en Rumanía era otra cosa. Pues sí, también hubo un momento que estaba muy triste porque fueron muy pesados con lo del peso, pero es como yo tiendo a siempre borrar las cosas así y es como que ahora (nombre del director actual) es como tan simpático y no le importa el peso es como que nunca me ha dicho nada, pero obviamente sí, en otra etapa de mi vida, lo del peso era como bastante, un trauma muy fuerte. En Rumanía fue eso. Aquí, antes de venir (nombre del director actual) fue el drama de este hombre. Pero eso me parece un capítulo aparte. Quizás en Sudamérica no me sentía buena bailarina pero porque era una compañía muy clásica y tenía que hacer cosas que yo nunca había hecho. Era como el pedirte cosas que tu no sabes si eres capaz que puedes hacer, ¿sabes? Como decir, Dios mío, es que me siento como que no sé bailar. Y quizás en el conser, fue también un poco lo del peso, pero como tenía a gente que no le importaba como (nombre de dos maestras, la primera y otra), incluso algunas otras maestras. Pero cuando estaba en el (primer conservatorio), una cosa que me pasó muy traumática fue que no me cogieron en la prueba. Que yo había hecho cuatro años de grado elemental, de ocho a doce, y de repente hice la prueba de acceso y eso fue algo que pienso que me marcó un montón porque yo me sentí como traicionada. Y como que a los años entendí que era una cosa como del cuerpo. Porque, en ese momento, en (nombre del primer conservatorio) buscaban niñas con líneas. O sea que es como un pattern que se ha ido repitiendo, pero que, con el paso de los años, como que ha habido diferentes eh como pequeños traumas, pero diferentes. Supongo que si en general hablo de toda mi carrera y de un momento de mi carrera que me hubiera sentido muy mal, sin duda, como trauma, fue lo que pasó con (nombre del antiguo director).

-¿Recuerdas alguna corrección o comentario que te haya marcado de por vida?

Ah, pues mi espalda. Los arabesques y las pirouettes. Con (nombre de otra maestra) también lo he pasado muy mal porque ella era como muy... No tenía mucha delicadeza cuando decía las cosas, gritaba mucho, entonces toda mi, por ejemplo en el conservatorio, fue una constante decir, es que yo pensaba que así como te tenían que tratar. Que ahora yo la amo a (nombre de la misma maestra), me ha ayudado un montón... Pero es como, ahora de vez en cuando, yo que sé, miras clases de otros lugares y dices, te pueden decir lo mismo de otra forma. Y (nombre de la misma maestra) era como ahh, siempre gritando, se enfadaba si no hacías algo. Entonces, por ejemplo, siempre he tenido mucha frustración con mis arabesques porque estaban así para el lado, porque tengo la escoliosis, entonces eso ha sido una corrección que ahhh... Y aun así, no están bien. Que no me ha ayudado a mejorar, sino todo lo contrario, me ha ayudado a verme siempre mal.

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

-¿Puedes relacionar estos recuerdos o experiencias con una canción, sonido o ruido? ¿Y con un poema?

Necesito pensarlo. Si quieres lo pienso y en otro momento te digo.

-¿Y con una imagen, olor?

Con olor creo que sí, hay veces que... Como de aula, como de aula del conservatorio. Muchas veces me pasa que llego, entro a un aula, pero es más el olor. Más que lo visual, es el olor. Y quizás me acuerdo mucho de ese pianista (nombre del pianista) que nos hacía músicas muy bonitas, como de películas y tal, pero no es un recuerdo malo, al revés. De la pocas, o sea, de las cosas que me gustaban, era que (nombre de la misma maestra) era muy musical y los ejercicios como que concordaban mucho con la música. Entonces como que cuando lo escucho aquí o alguna canción de una peli, de repente me viene la imagen de estar en el conser y tener a (nombre de la misma maestra) (tararea la canción de Superman).

-¿Y con un vestuario?

Ehmm, por ejemplo, cuando pienso a veces en cisne negro, me acuerdo un montón de (nombre del primer profesor mencionado), de cuando estábamos haciendo el paso a dos con él. Y, a veces, sí que es verdad que había un vestuario que, cuando pasó lo de la hostia aquí llevaba un vestido verde, y verde es como mi color favorito, y hay veces como que pienso en el vestido que llevaba, no en el color, pero alguna vez como que he pensado en el vestido porque yo como que lo seguía teniendo, ¿sabes? Como eh, a veces veo algo que es parecido al pattern, era como verde y tenía unas cositas verdes, y a veces lo veo y digo hostia, este vestido lo llevaba cuando pasó lo de la hostia, con (nombre del director previo). Pero en realidad con él pasaron tantas cosas... No fue solamente un día, ¿sabes?

-¿Y de tacto o contacto?

Sí, claro. Eso sí, total (ríe).

-¿Y con alguna otra sensación?

Sí, o sea, me pasó a veces que tengo ese miedo a los lifts. O esa adrenalina que, por ejemplo, hay a mucha gente que le ayuda, y a mi no... Hay veces como que sí, estoy como tratando de controlarla, entre comillas, pero en ese momento, por ejemplo, cuando pasó lo de (nombre de antiguo director) sentía como un agobio en el estómago muy fuerte y, en algún momento como que me ha pasado algo así, pues la misma sensación. Como una sensación de ahogarse. Que, por ejemplo, no me ha pasado con otras cosas, no me ha pasado que me estén corrigiendo y me acuerde de mi profesor del conservatorio no me ha pasado. Pero que haya tenido como una sensación como de ahogo o de, como lo que me paso el año pasado en New Year's, la tercera función, que estaba bastante enferma y de repente hubo un momento como que sentí que no podía más y me tuve que salir del escenario y me tiré allí. Como que esa sensación sí que me recordó mucho, como que de repente vi lo que había pasado aquí, pero no solamente el momento de la leche, sino todo el proceso. Todo el proceso de, pues eso. Y, por ejemplo, en mi casa, donde vivía antes, o sea, me tuve que ir porque no podía estar allí. Donde estaba viviendo, era como no sé, estaba tanto tiempo en casa porque yo luego como que solamente venía a clase y me iba a cas, no hacía nada, hubo un momento que supe que tenía que irme de esa casa. Era como, vale, no me voy a ir de Dessau, pero me tengo que ir de esta casa. Y cuando paso por allí, me vienen los momentos en los que estaba en casa. En el teatro no... Bueno, cuando estuve en la sala donde hicimos la entrevista el otro día con (nombre del dramaturgo) y me acordé de una reunión que tuvimos allí los bailarines porque echaron a (nombre del antiguo director), fue entrar en esa sala y (inhalación afligida), ¿sabes? Y cuando paso por mi casa antigua, me pasa. Pasar caminando... Era más como mi estado cuando yo me volvía a casa, que estaba totalmente depresiva, y bebiendo vino todo el día... Puagh, así... Sí.

-¿Qué piensas de la educación de ballet que has recibido?

Pf, creo que ahora mismo se están transformando y están mejorando las cosas. En los momentos en los que yo estaba estudiando no creo que fuera como la mejor forma de tratar a niños que están, de ocho a doce y después de doce a dieciocho, que están pues eso, que su cuerpo está cambiando... Y que son muy pequeñitos. Estoy muy agradecida porque creo que tuve mucha suerte con muchos profesores, pero hubo otros maestros que no, que tampoco es su culpa, ¿no? Que tampoco tuvieron una docencia ellos mismos de como hablarles a niños, ¿sabes? Entonces creo que hay veces como que es como la balanza, ¿sabes? Pienso y tiendo siempre, porque soy así, a valorar lo mejor, pero si realmente pienso, pienso, digo, ¡hostia!, es que había cosas que, no sé, que no tenían sentido. La forma de hablarte gritando, de hacerte repetir un

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

ejercicio ochenta veces, tenía una profesora en el (nombre del primer conservatorio) que me hacía traer los ejercicios escritos, todos los días. O sea, yo me iba a mi casa y tenía que traer todos los ejercicios de la barra y del centro escritos y dárselos todos los días a la maestra. Y era como, ¿qué es esto? Y, obviamente, como te trataban en plan con lo de, a las niñas, en plena pubertad, cuando tienes la regla, no sé qué, o sea que no tenían ningún tacto, ¿sabes? De repente traían a gente para darnos charlas de que tenías que comer manzanas y es como...

-¿Y como te hacía sentir todo esto?

Eh... Lo de estar gorda, lo de comer y todo esto, es que yo comía bien, yo nunca he comido, por ejemplo... Dios que no me sentía mal, era como ya lo estoy haciendo, ¿qué queréis que haga? Yo me acuerdo que le pedía a mi madre que me trajera ensaladas yo siempre comía ensaladas, pescado sin empanar ni nada, entonces era como... Yo me sentía muy disciplinada en este sentido. Por ejemplo, tenía amigas, me acuerdo de (nombre de una compañera) que, en el break, en el instituto, se compraba siempre palmeras de chocolate. Y yo no... Es que no me entraba ni en la cabeza ni comérmelas. Era como vale, es que yo soy bailarina y no puedo comer ni esto ni esto, pero yo lo sabía. Lo que no entendía era como, es que, como, ¿qué hago? Y empecé a fumar por eso. Una de las cosas que sí que empecé a hacer. Que todo el mundo fumaba, fumaba, fumaba con dieciséis años y para mí era, pero ¿qué es esto? Y empecé a fumar porque, ay sí, pensaba que te quitaba las ganas de comer y te adelgazaba. Y todo esto unido, unido a que yo era como muy introvertida hasta los dieciséis años. Entonces era como un círculo vicioso de tengo que hacer lo que me dicen en el conservatorio y en ese momento no me parecía raro. Ahora sí, como lo veo desde fuera, digo, hostia, como se pasaban. Pero, en ese momento, es lo que te decía, me parecía normal que me gritasen, incluso que me hicieran llorar. Y era una cosa que yo sentía como que eso era la disciplina y lo que yo tenía que hacer y jamás se me ocurría, yo que sé, decirle nada a mis padres, yo que sé, pues como con las puntas. Al principio era como la muerte, pero a mí no se me ocurría preguntar si me podía quitar las puntas... O, yo que sé, lo que hemos dicho, de estar como con fiebre y pedirle, explicarles a mis padres, que me llevaran al conservatorio porque no podía faltar. No podía faltar, eso era una primera... No podía faltar, primero. No podía llegar tarde, siempre tenía que estar como treinta minutos antes. No podía quejarme, no podía, yo que sé, como confrontar... No podía dejar de estar en la posición hasta que me lo dijeran... Pero me parecía normal. Entonces es como que me hacía sentir como que era lo que tenía que hacer... Tampoco reflexionaba de eso, ¿sabes?

-¿Crees que todo esto ha tenido algún efecto sobre tu bienestar emocional?

Sí... Yo recuerdo, por ejemplo, mi adolescencia, bastante mal. Yo me acuerdo, pues eso, que no. Además, era también disciplinada, en ese sentido. Y yo me acuerdo en el instituto de no tener vida. A partir de los dieciséis años cuando (nombre de dos compañeros) llegasteis al conser dije, uf pero si me puedo divertir también, ¿sabes? Pero hasta entonces era ehh, conservatorio, nada de chicos, encima yo como que me sentía muy segura a la hora de socializar, o sea, era como que yo no tenía amigos porque yo le daba importancia a otras cosas. Era la danza y el instituto. Y obviamente tenía que sacar buenas notas, tenía que estudiar, era un poco nerd, ¿sabes? Entonces no, me daba igual como vestir, me daba igual eh, si, o sea no me gustaba yo físicamente, pero me daba igual no gustar, no ser guapa, ¿sabes? Y luego, pues si es verdad que cuando ya cumplí como de dieciséis a diecisiete, que pusieron el aparatito ese, llegasteis vosotros, (nombre de una amiga/compañera) como que me ayudó un montón en ese aspecto, como que fue la primera persona que, no sé, como que me sacó de fiesta y esas cosas. Pero como que, en ese momento, sí, hay veces que recuerdo y digo, Dios, es que yo tuve una adolescencia como super, de no disfrutar. Y a veces me da pena, o sea supongo que, tampoco me gusta pensar mucho en ello, pensar en lo que me perdí, pero pfff... Si lo pienso es como Dios, no sé...

-¿Y sobre tu cuerpo?

Yo creo que ahora mi mentalidad ha cambiado un poquito más, soy como más open minded, pero sí que también hubo un momento en mi vida, cuando estuve en Rumanía que me quedé muy flaca, que me obsesioné mucho con el estereotipo de bailarina. Y tenía mucha gordofobia, en plan me daba asco, asco, yo que sé, cualquier marca de no sé que, que tampoco es que tuviera que ser alguien gordo, ¿sabes? Ehm, era como uf, tenía como una... Me daba como uff, de decir, ¿y esta? Y aun así, todavía creo que tengo algo así como mmm, mmm... Pero nada que ver como antes...

-¿Y sobre tu forma de bailar?

Puagh, supongo que sí... Yo creo que sí... Sí, obviamente, aunque no quiera pensar en esas cosas, lo de mirarse en el espejo es una de esas cosas que está muy, la tengo como muy dentro, también correcciones que te dan los maestros, mírate, chequéate, y es como que todo el rato te miras, te miras... Que es lo que a veces hablamos, cari, ¿quieres dejar de mirarte en el espejo y sentirte? Yo alguna vez como que digo, ¡Dios, que no siento como bailo! Estaré bien o no estaré bien... Es lo que ahora en mi maturity point, es lo que estoy teniendo ahora... ¿Será que me estoy viendo bien? Porque no quiero mirarme en el espejo, no te mires, no te mires... Entonces es como mh, se me va, mh... Entonces esto es lo que tengo ahora. Otras partes es bailar más free, sin que te importe eso, eh... Bailar, por ejemplo, grande... Este es un problema que yo he tenido desde el conser. Y eso también ha sido un poco lo de las inseguridades. Mirar al suelo... Estoy tratando de controlarlo, pero no... O sea, en las piruetas sigo mirando al suelo y es una cosa que me viene de inseguridad del conservatorio, de que me estuvieran mucho encima, de sentirme pequeñita, pequeñita, pequeñiiiita... Entonces bailas pequeñiiiito... De no tirarse, lanzarse a hacer cosas, entonces también bailas pequeñiiiito... Para asegurar, para no... ¿sabes?

-¿Cuál crees que es la persona que más ha influenciado tu forma de entender la danza?

Pues yo quizás creo que (nombre de la primera maestra mencionada), en plan porqué fue como la primera persona, porque yo la conocí en el (nombre de su primer conservatorio) y ella fue la que me dijo, (su nombre), haz la prueba (de acceso) a otro conser, porque creo que no te quieren aquí. Y fue como un jarro de agua fría porque en ese momento entendí algo de lo que me quiso decir... Fue como, vale, tengo que moverme porque no soy lo que quieren, o sea, no soy una... ¿sabes? Y bueno, después de ese año, me cambié de conser y creo que los primeros dos años no la tuve, pero después empezó ella a darnos repertorio y empezó, pues eso, yo ya desde el (nombre de su primer conservatorio) me había enamorado un poco de ella porque me hacía sentirme bien, no me hacía... Yo me acuerdo que antes de conocerla, en plan todas las maestras que había tenido en el (nombre de su primer conservatorio) habían sido eso, llegar a la barra y estar completamente como constreñida (con voz constreñida:) como argh estar así y no saber respirar... Y cuando llego ella fue como, ah que puedo respirar, ah que puedo hacer una cabeza... Entonces como que empezó con ella...

-¿Qué crees que define a un/a buen/a bailarín/a?

Shit... como que sea auténtico, auténtica... Como que no sea fake para mí...

-¿Qué crees que debe sentir un/a buen/a bailarín/a cuando baila?

Como cómodo, que tú lo veas como cómodo con lo que sea que estén haciendo... Sea algo feliz, algo triste, pero que tu veas que no están como overacting tampoco... No me gusta eso. Que lo que veas sea auténtico y natural.

-¿Crees que estas dos cuestiones dependen de lo que te ha dicho otra persona?

No... Es más bien lo que yo un poco he ido viendo.

-¿Has intentado alguna vez sentir lo que los/as maestros o los/as directores/as te han dicho que debías de sentir?

Sí, y a veces como que sale fake... Entonces es por eso como que cuesta y por eso a mi me gusta saber qué es exactamente lo que quieren y yo crearme como la película. Pero hay veces como que me han forzado a hacer cosas, o que no se han sabido explicar... Entonces como que a mi me cuesta más. Pero últimamente estoy pensando también que somos actores, ¿no? Puedes entender, pero no empatizar con lo que estás haciendo. Entonces yo creo que es un poco de aprendizaje...

-¿Y de sentir en el sentido de ser y sentir tu como bailarina?

O sea, con mi percepción de ahora, creo que he sabido como tener esta percepción y reflexionar sobre eso por mi misma, pero hace unos años, sí, es verdad. Y, por ejemplo, lo hablaba con (dos nombres de excompañeras) en Rumanía, tenía como esa idea del bailarín, muy disciplinado, que no come, que no sé que... Pero eso había sido realmente una idea como que me habían inculcado, pero después he sacado yo como mi propia conclusión.

-¿Qué piensas de ti mismo/a como intérprete de danza?

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

Ehhh, cuando estoy comfortable y me siento bien, pues estoy a gusto y feliz con lo que hago y me siento bien. Y cuando no estoy así, pues me cuesta. Y esos son los struggles de obviamente es muy difícil como que siempre estés bien y estés siempre dando el máximo y siempre llegando a lo que tu quieres. Entonces ese es el problema, es que no vas a llegar siempre a hacer las cosas que son correctas. Entonces es como que tenemos que aprender, mira, hoy no he hecho esto tan bien, voy a estar bien conmigo misma, no pasa nada... Eso es como el chip que hay que...

-¿Cuál es para ti el cuerpo perfecto para bailar?

El cuerpo para bailar... No sé, es que depende de lo que hagas. Supongo que un cuerpo fuerte que te ayude pues a realizar, a ejecutar movimientos que sean difíciles necesitas un cuerpo potente, sano, que puedas saltar, que te proteja... I am not up to cuerpos como sílfides, en plan que estés todo el día lesionada porque no puedas... No, no me gusta...

-¿Cómo crees que te afecta este ideal?

-¿Has intentado conseguir este ideal?

Sí, cuando estaba en Rumanía y fue horrible, me lesioné una rodilla... Por eso.

-Me has dicho que ya no lo intentas...

No... Pero sí, obviamente, yo sé que te da la neura. En plan antes de la Premiere de aquí de Cascanueces, estás durante un par de semanas o tres sin comer cosas que tú sepas que, a ver, que en realidad no te van a nutrir mucho y es como que vale, haces el esfuerzo de comer huevos cocidos y brócoli durante dos semanas, pues para verte un poquito más flaca. Que es una gilipollez, porque es una gilipollez... Pero también es como una sensación de, ay estoy planita... Le voy a ayudar más para los saltos, voy a girar más, voy a meter más la tripa...

-¿Dónde crees que se ha formado esa imagen ideal? ¿Profesores, compañeros, Instagram, Tik Tok?

Creo que es todo junto. En realidad, es como mis traumas infantiles, que pensaba que ya los tenía superados, pero no... También es imágenes que ves y dices, ay es que me gusta esta niña porque mira como tiene el brazo... Porque normalmente lo que vemos es esto. Fotos, redes, vídeos... Sí que es verdad que a (nombre del director actual) le da un poco igual, pero, cuando estoy más flaca, me lo dice. Y me pongo contenta y es una tontería. Pero alguna vez que me dice, uf que flaquita estás, es como, vale no necesito que tú me digas que flaquita estás, yo sé, pero es como ay mira, se ha dado cuenta. Son cosas tan gilipollas...

-¿Alguna vez has oído hablar a tus/as maestros/as de un cuerpo gordo, flácido?

Sí... Sí, sí.

-¿Lo puedes relacionar con alguna emoción o sensación?

Sí, como de asco, muy despectivo y muy asqueroso. Es por eso que yo también tuve ese momento, tenía gordofobia, o sea, era así...

-¿Crees que tu cuerpo ha cambiado durante tu carrera?

(Ya respondido hablando de la evolución desde Rumanía)

-¿Crees que tiene que ver con cómo te sentías en esos momentos concretos?

O sea, eso fue como que me dijeron, tienes que adelgazar. Tuvimos una reunión con la señora y me dijo: tienes que adelgazar, eh... Y yo claro, era mi primera compañía, y yo miraba a otras niñas y decía, claro, es que esto es una compañía clásica y tengo que hacerlo. Lo que pasa que eso, soy muy disciplinada cuando tengo como un objetivo y fue demasiado. Porque ya llegó como a eso, a distorsionar la realidad y pensar que por estar más delgada iba a tener más papeles. Y además lo asimilaba, como que lo juntaba con eso porque me dieron pequeños roles como de solista, entonces yo pensaba, uf, me dan eso porque estoy muy flaca. Que quizá era eso eh, porque esa señora estaba fatal de la cabeza. Pero como que decía, vale, es que entonces tengo que estar todavía más delgada, todavía más delgada... ¿sabes? Entonces era como un círculo...

-¿Has sentido alguna vez hambre, dolor u otra sensación molesta durante las clases o los ensayos?

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

Sí, dolor sí... Hambre, yo creo que ya es como que estoy acostumbrada (ríe). Entonces es como... Dolor sí, uf un montón, montones de veces...

-¿Qué has hecho, lo has silenciado, lo has atendido...?

Como que siempre he tratado más o menos de pensar en otra cosa. O sea, sí, ignorarlo más o menos.

-¿Has sentido alguna vez dolor intenso?

Sí, sí.

-¿Y alguna lesión?

Sí, lesiones pues lo de la rodilla. Y por ejemplo, durante ese momento, yo ya no sabía como decirles que me dolía la puta rodilla y no me hacían ni caso y luego fui y vi que tenía el menisco roto. Y estaba bailando La fille mal gardée con un menisco roto. Y luego también yo que sé pues, dolor de puntas siempre, pero es como que ya lo naturalizo, que no debería de ser, lo normalizo. Uf, si un día te duelen los pies, pues no hace falta que te pongas las puntas o tío se te han quedado las uñas largas, te está doliendo, mañana si te las cortas no te van a doler... Déjalo, es como que, ay no, es que tengo que sufrir... Y cuando era pequeña mucho dolor en plan flexibilidad. Porque es otro tema mío que tengo traumatado que se me ha olvidado decírtelo que yo he sufrido mucho por la flexibilidad porque yo era 0 flexible. Y me acuerdo que, una vez, con (nombre de una maestra), me estaba abriendo a la segunda y me hizo, raaah. Y yo... me rompió algo... Me lo hizo tío... Y es como, ¿qué coño haces? O sea, yo sentía dolor físico de decir, es que me has abierto... Es que me quedaba como esto (separa las manos a una distancia aprox. de 20 cm) para bajar. Y de repente cogió y me hizo... Yo ese día estaría tal y de repente me hizo así. Que es que yo dije... Ahora lo, yo en ese momento lloraba, lloraba y lloraba, pero yo ahora lo veo digo, pero, ¿cómo se te ocurre hacerle eso a una niña? Que te pueden meter en la cárcel ahora por eso, o sea... Es como... Así que sí, dolor así, mucho.

-¿Crees que ha podido tener que ver con tu situación emocional de ese momento?

O sea, la lesión no, pero el dolor que yo sentía cuando paso lo de (nombre del primer director en la ciudad actual) y ya te digo que no era ni si quiera dolor porque había tenido una lesión, era ya dolor psicológico, pero físico también, pero fue por el trauma que tuve con él. Así que sí que puede estar relacionado...

Primera emoción o sensación al oír estas palabras:

Clase de ballet: vida

Paso a dos: muerte (se ríe)

Puntas: uhh, sufrimiento

Maestro/a de ballet: trauma

Corrección de un/a maestro/a: disciplina

Humillación en la clase o el ensayo: inseguridad

Apoyo de un/a maestro/a o director/a: orgullo de uno mismo

Trastorno alimentario: Rumanía

Dolor: uf, mucho (nos reímos)

Lesión: eh, valiente

Danza: vida también

Martina

-¿Qué sientes cuando bailas?

Cuando bailo, pues, un montón de emociones. Es la energía que me hace sentir viva, ¿sabes? Que me pongo en la barra y ya tengo un sentido mi vida. Como que es un lugar en el que yo me encuentro bien... Entonces me siento satisfecha, alegre... Porque cuando empecé a estudiar, bueno, un poquito frustrada, ¿sabes? Tu cuerpo se tiene que formar con la técnica... Y pasan días que no te salen cosas y te sientes frustrada. O en audiciones cuando no van bien... Y bueno, es un mundo en el que yo también he pasado un periodo donde me sentía, no poco motivada, porque siempre me he sentido motivada, porque es la energía que le da sentido a mi vida y sabía que era mi sueño, mi camino, pero han pasado días que he sentido emociones como frustración, como no puedo, estoy demasiado cansada... Y ahora, en el mundo profesional, pero también cuando mi cuerpo ya estaba formado y tenía técnica y sentía que mi cuerpo respondía a lo que yo quería ser, siento totalmente alegría y me siento bien, me siento como (su nombre). Sí, me miro en el espejo y me siento libre.

-¿Cuál es el recuerdo agradable más intenso que tienes de tu etapa como estudiante?

Sí, hay muchos recuerdos positivos porque, en (ciudad española donde estudió) estudiaba, pero también estaba en la compañía junior, hacíamos también como espectáculos, ¿no? Y... un momento super positivo cuando en la escena era totalmente yo, pero no sentía ninguna ansiedad de bailar delante del público, de Oh my God esto no me sale, ¿qué hago? Estaba totalmente tranquila, era yo quien les decía a las otras, vamos venga, fuerza... Y, al final del espectáculo, había directores, estaban mis profesores que me hicieron muchos complementos, y lo recuerdo con muchísima ilusión... Porque todo el trabajo que tú has hecho día tras día se ve en el escenario.

¿Y de tu etapa como profesional?

Después de la premier de (nombre de un espectáculo de su actual compañía) había otras funciones y, desde la segunda, (nombre del director actual) called me and said, (su nombre), tú tienes que sustituir a (nombre de un compañero) porque se ha hecho daño y he hecho un solo que ha ido bien, bien, bien, pero otro que ha superado todas mis expectativas como persona y como bailarina. Para la tercera función, todos estaban mal y yo tenía que hacer el segundo cast de (nombre de una compañera), el solo de (nombre de un compañero), mi puesto... En un día, porque yo era guest, one day before the show, (nombre del director actual) abre la puerta y dice: (su nombre), lista porque tienes que hacer todo. Pero ha ido muy bien... Un milagro...

¿Recuerdas la sensación que tuviste en esos momentos?

Fue un proceso que yo decía, madre mía, (su nombre), lo puedes hacer. ¿Sabes cuando sientes que la situación es más grande que tú? Pero un director viene y te dice, te toca a ti... Pero yo estaba tranquila, bueno, un poquito de ansiedad porque había ensayado poco, pero ya está... Cuando estaba en casa he meditado. He practicado muuuucho la meditación, he hecho un run en mi apartamento, tenía todo, estaba super segura. Y yo le dije a (nombre del director actual): tranquilo que lo tengo todo. Y todo el espectáculo fue muy bien. Y ese es el recuerdo más grande porque después de eso (nombre del director actual) me conoció como persona, como bailarina, como trabajo... Y es una satisfacción al 100%.

-¿Cuál es la experiencia desagradable que más te ha marcado durante tu etapa como estudiante?

He pasado un año, después de la Covid, la Covid me ha bloqueado porque yo tenía 23 años y tenía que hacer un montón de audiciones. Durante un año y medio yo no podía audicionar, los directores no podían venir a (ciudad española donde estudió). Yo me sentía como que no quería ir estar en el ambiente de estudio. No podía más. Cada día cuando me despertaba decía, ok, otro día, pero me sentía como insatisfecha de mi realidad.

¿Y como profesional?

No, algún día con mi misma, cuando no estoy contenta con mi ensayo. Por ejemplo, antes de la premier de Nutcracker, sentí mucho la ansiedad, que estaba cansada...

-¿Recuerdas alguna corrección o comentario que te haya marcado de por vida?

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

Sí, sí... Hice un workshop mientras estudiaba y bueno, ese profesor tiene un mood en su mundo cuando habla con los bailarines y porque yo estaba solo dos tiempos por delante o detrás, no me acuerdo, paró la música y me dijo: ¿Quién te piensas que eres? ¿Dónde vas así? Contéstame. Y yo me sentí totalmente brutal... Porque, ¿sabes cuando un profesor te trata mal delante de toda la clase?

-¿Puedes relacionar estos recuerdos o experiencias con una canción, sonido o ruido? ¿Y con un poema? ¿Y con una imagen?

Tengo como un símbolo... Des de que tenía veintiún años, desde que empecé a estudiar en (ciudad española donde estudió), he pasado un período de mi vida emocional, como bailarina, totalmente diferente. Hay periodos positivos que yo siempre sueño la luna. La primera vez, con veintiún años, lo recuerdo perfectamente, yo estaba muy feliz y la luna es recurrente en periodos positivos. La sueño siempre llena, como mi tatuaje, gigante, como que me va a caer. Y yo le digo a la gente mirad que luna, mirad que luna, pero nadie me escucha, como si yo pudiera verla. Ese momento es solamente mío y de la luna. Eso y el mar. El mar también. O los dos juntos, de noche. O el mar de día, me hace relajar. O yo que lo miro desde arriba o yo que estoy en el agua, pero super azul...

¿Y con un olor? ¿Y con vestuario? ¿Y con una experiencia de tacto/contacto?

Lo que he mejorado después de la covid, practicando la meditación, pero de verdad, o sea, meditaba y ponía en práctica en mi realidad la meditación y todo lo que comporta... En el periodo que yo no estaba bien en esa situación de covid, que cada día me pesaba mucho, y estaba estresada. Y cuando he pasado toda esa mierda, llamémoslo así, día tras día me he dicho, no, (su nombre), relájate, y no lo hago más.

¿Y un vestuario?

El vestuario no sé... Porque yo siempre he bailado, cuando estudiaba, con un leotard nudo, color carne, porque hacía de la víctima principal de un espectáculo sobre violencia de género. Y he vivido emociones y sensaciones que no se pueden explicar con palabras...

-¿Qué piensas de la educación de ballet que has recibido?

Súper bien, estoy muy contenta de mi trabajo. Si pienso en todo lo que he pasado... Empecé en Italia en una academia donde estudiaba RAD y me ha dado una buena base, porque he comenzado con la técnica Graham y Limón. Y después, en (ciudad española donde estudió) donde hice un plan super super duro, pero me ha ayudado muchísimo porque he tenido maestros cubanos, italianos, que me han enseñado Cecchetti, Vaganova... Y también de contemporáneo, toda la técnica, un montón de workshops. Y siempre me han tratado bien.

¿Cómo te han hecho sentir los y las maestras de la escuela?

Para mí en (ciudad española donde estudió) son como una segunda familia. Yo tenía ese objetivo, nadie me podía decir que no. Bueno cuando era más pequeña, antes de la covid, cuando tienes que hacer audiciones. Y las audiciones son un lugar no competitivo, pero bueno, tienes que hacerte notar... Y cuando van mal, no sé que, te pones que dices, pero ¿valgo o no valgo? Y piensas que no lo estás haciendo bien o que no estás recibiendo el trato justo... Pero después de eso, cuando el cuerpo responde bien a la mente, que yo digo, hoy tengo que hacer eso y el cuerpo, pah, y el cuerpo grow up y las cosas me salen... Es una liberación total.

-¿Crees que tu educación en ballet y tu experiencia en este mundo ha tenido algún efecto sobre tu bienestar emocional?

Sí, sí... Están correlacionados. Es una sensación que no puedo explicar con palabras, pero la danza es mi energía principal. Como que si yo no me pongo el leotard y no entro a una sala de ballet, no tengo sentido, no soy como completa. Entonces, yo no era así, era muy diferente, introspectiva, un poco seria... Pero la danza, con el ballet, la energía y técnicas de contemporáneo me han abierto un mundo. Y también la parte negativa de la danza, que tienes que hacer frente, tienes que ser fuerte para seguir adelante. Porque, en el momento que las audiciones no van bien, ¿qué haces? ¿No bailas más? Hay que ser fuerte, como un león...

-¿Y sobre tu cuerpo?

Sí, sí, sí, sí, sí. El stretching, el proceso de estudio que he hecho... El primer año, mi cuerpo era totalmente diferente. El abdomen, los abdominales... De base, el físico es el físico. Como que no puedo tomar diez

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

quilos y yo lo sé por mi composición corporal... Pero el ejercicio, si lo haces bien, respirando, estirando antes y después de la clase... Sí, sí, el cuerpo me ha cambiado muchísimo.

-¿Cuál crees que es la persona que más ha influenciado tu forma de entender la danza?

Bueno, mis dos maestros en (ciudad española donde estudió) me han ayudado muchísimo. Me han abierto un mundo en la clase y afuera de la clase. O sea, como puede ser el ambiente, que puede ser muy negro... Bueno, la danza es un arte, pero el ambiente está hecho con seres humanos, con todo lo que eso significa: cabrones y eh... He tenido una perspectiva completa, pero sí, esas dos personas en particular y mi ex, que estudiábamos juntos, me han ayudado a ver la danza bien.

-¿Qué crees que define a un/a buen/a bailarín/a?

Para mí, una buena bailarina es... Bueno, a mi me gustan guapas, cuando los ojos dicen: ¡guau! Es una armonía entre cuerpo y energía. Como cuando una bailarina baila y a ti te lleva a bailar a su mundo. Una buena bailarina, yo la miro y absorbo todas las características que me gustan para, to try to do the same with my body...

-¿Qué crees que debe sentir un/a buen/a bailarín/a cuando baila?

Eso, la energía de ser, de estar contenta de bailar y de ser la bailarina que es.

-¿Crees que estas dos cuestiones dependen de lo que te ha dicho otra persona?

Bueno, es algo mío. Siempre, desde que era pequeña y empecé a bailar en una escuelita de mi pueblo, todos me decían eso, que cuando, que you are born to dance. Cuando solo tienes diez años, esa coordinación de los pies, los pasos, la mano, tiqui tiqui tiqui, es mío y también lo que he vivido. Pero inevitablemente, lo que he vivido se lleva en el cuerpo, en el alma, como nos movemos... El movimiento es lo que pensamos.

-¿Has intentado alguna vez sentir lo que los/as maestros o los/as directores/as te han dicho que debías de sentir?

No... en ese periodo de mi vida yo intenté ser la persona que quería ser. Pero sí que es verdad que mis maestros me motivaban. O mis padres, por ejemplo. Cuando tenía diecinueve años y me mudé a (ciudad española donde estudió), me decían: tienes que ser fuerte porque será una experiencia fuerte lo que vas a hacer en el futuro, es un mundo difícil, así que se fuerte, try to do your best. Pero en la noche, por ejemplo, me ha pasado cuando he tenido ese periodo cuando mi ex me dejó, que estás en la cama y dices, ¿y ahora? Estamos yo, mi pensamiento y mi ser, ¿qué queremos hacer? Tienes que estar contenta con tu mundo dentro y afuera.

-¿Qué piensas de ti mismo/a como intérprete de danza?

Eso, que me gusta ser humilde porque los artistas tienen que ser humildes. No hay alma que sea afectada por esas sombras de, oh, yo soy la primera. Y pienso que eso de saber aceptar todas las correcciones, porque ninguno somos perfectos, ese carácter de estar siempre con los brazos abiertos hacia correcciones, cosas positivas, ayuda a la bailarina, me ayuda a ser una bailarina mejor. Yo sé que tengo una buena base. Estoy convencida de poder bailar todo lo que los directores me pidan porque tengo la base del ballet, la base del contemporáneo... Y entonces estoy contenta de ser humilde, hacer mi trabajo tranquila. ¿Cómo decirlo? Humilde, pero, cuando se trata de bailar, puedo hacer todo los caracteres que quieras. Porque soy consciente de mi cuerpo y mi técnica.

-¿Cuál es para ti el cuerpo perfecto para bailar?

Para ballet es más difícil. Necesitas líneas bonitas, tienes que ser alta, delgada, tener los brazos bonitos, una espalda bien definida, las piernas largas... Y de contemporáneo, a mi me gustan las bailarinas que son fuertes, pero no tanto. Me gustan altas y con músculos evidentes, strong, que sepan ser dinámicas y fluidas al mismo tiempo.

-¿Cómo crees que te afecta este ideal?

No, no, no.

-¿Has intentado conseguir este ideal?

Mmm... Bueno, con las piernas he trabajado muchísimo para verlas más largas. Thanks God que desde la cintura hasta el pecho soy larga y delgada.

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

-¿Dónde crees que se ha formado esa imagen ideal? ¿Profesores, compañeros, Instagram, Tik Tok?

Los vídeos me han influenciado muchísimos porque si tú vas a ver ballet o escribes el lago de los cisnes en Youtube, todas las bailarinas son... hay un canon para las compañías, ¿no? También haciendo audiciones para compañías clásicas, por ejemplo, el director toma la bailarina que tiene muchas condiciones pero que solo hace un giro y no la bailarina que he visto hacer cuatro o cinco pirouettes pero tenía menos condiciones físicas.

-¿Alguna vez has oído hablar a tus/as maestros/as de un cuerpo gordo, flácido?

No. Tengo que decir que, desde esta perspectiva soy muy afortunada porque, cuando estudiaba, nunca me han hablado de este factor como limitante, y ellos siempre han hablado con las personas que tenían que hacer un trabajo como más fuere con el cuerpo porque tenían proporciones diferentes y estaban un poquito gordas, pero siempre con, ¿cómo se dice? Soft, con las palabras justas.

-¿Has sentido alguna vez hambre, dolor u otra sensación molesta durante las clases o los ensayos?

Sí, muchas veces.

¿Y que has hecho?

Bueno, cuando estoy en el escenario... Por ejemplo, en la junior company, tuve un calambre detrás de la rodilla y seguí... Durante el ensayo, también. Pero durante la clase, ahora que soy profesional, me paró, porque sé que la escena es lo principal. Cuando estudiaba, seguía (ríe). No muy inteligente...

¿Y has sentido alguna vez dolor intenso?

Sí

¿Y alguna lesión?

No, solo inflamación, contracturas. A mí me afecta mucho estar con dolor físico emocionalmente. Bueno, cuando estaba en ese periodo de la (su nombre) vieja, era como que, mm, con un dolor físico, (su nombre) se volvía una sombra. Desde que estoy aquí, que he practicado la meditación y he cambiado totalmente, si tengo un dolor y veo que las sombras empiezan a caminar, yo digo: no (su nombre), cambia, mañana va a ser mejor... Ahora me afecta, pero poquito.

¿Y al revés, crees que ese dolor podía tener que ver con como te sentías?

No...

Primera emoción o sensación al oír estas palabras

Clase de ballet: Pirouette

Paso a dos: Compacta, growing up

Puntas (por las bailarinas): La rodilla estirada

Mestro/a de ballet: Las piernas de los maestros

Corrección de un/a maestro/a: Me la imagino en la mente

Humillación en la clase o el ensayo: Como antes de llorar, cosa en el pecho

Apoyo de un/a maestro/a o director/a: Abrazo

Trastorno alimentario: Hueso

Dolor: dolor

Lesión: hilo duro

Danza: liberación

Elisa

-What do you feel when you dance?

Ui, ah, I mean I think the main reason why I dance is because I get very red when I have to talk, and this doesn't happen when I dance. So... I feel more comfortable to say what I want to say. I feel that I can talk without my voice.

-Have you always felt the same way?

No, I achieved this. Because as a child I was very introverted and shy and was getting red for anything. And when I started to dance, I was always looking at the floor, I was scared to look at my teacher, so I've worked on it. Every time I've walked in the studio, I've worked on my body, but also to believe in myself, to be more secure.

-What is the most intense pleasant memory you have of your time as a student?

Ah, well, I think it was definitely when I was admitted in the academy. I was seeing stars, I could not imagine that I could have dance something like this. Especially the first day of the academy, that I was there with two hands on the barre, at 8 in the morning, and I was like, wow, this was always my dream. I was asking my mum every morning to go to dance instead of school. I was really happy...

-And of your time as a professional?

Well, I think it was quite recently because it was the first time that I danced a role... I would say when I danced Clara because it had never happened to me before, I had never danced a Grand Pa before in my life, so I was really happy. Especially after, when I saw that I had managed somehow. Even though not the way I wanted, I knew that I still had to work on it, make it better, there are lots of things that didn't go super go, but I was happy.

-Did you feel something physical?

Oh my god, yes! (she laughs) Butterflies, a little bit. Also I was extremely tired, so, when you cry, but because you are putting out everything that you have been holding the whole month, you know? Because you always think, oh my god, I don't think if I will manage, I feel shit here or this point here or that pirouette there... So, there was also a moment of release like, oh, I didn't fall on my butt today (she laughs).

-What is the unpleasant experience that has most marked you during your time as a student?

As a student, I think when I injured my meniscus because I had to operate it. So, for the first time, it was a long stop, my first operation... Also because it was right after the graduation, and it was the moment to audition. I passed lots of auditions, but I had to say no because I couldn't join anything anymore because of the operation and because I had to recover muscles and everything.

-Why do you think it happened?

It happened because during the last year, in the last months, of the academy I was dancing for my graduation a principal role and meanwhile I was preparing my exams and my thesis, and I got really skinny and I lost all the muscles. I already don't have much, so I didn't have muscles anymore here (touches her thigh)...

-And as a professional?

Well, I would say also when last season I got two injuries, one after the other. Because, I mean, injuries are normal for us, but when it is one after the other... I almost took it like a failure, you know? I was like, maybe I am not good enough, I am not strong enough and this is totally my fault. In that case, I didn't, yeah, I took it very bad... I lost basically half of the season, the performances of the beginning of the season, the premier of Sacre... It was pretty shitty moment.

Do you remember the feeling you had in those moments? Was it more physical, more emotional?

Well, in the beginning just sad. I was trying to process this, and then I was like yeah, you just have to be patient, focus on your path and recover, but then, at some point, I lost a bit of patience and I got really aggressive, also to myself. I was always nervous, also with the people around, no? I closed a little bit myself. I didn't want to talk or share much. So, yeah, I didn't feel so good.

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

-Do you think it could have to do with how you were feeling?

No, I think sometimes the class is not the best, I don't feel warm... But actually in that period I was ok, we'd just come back from holidays, so I was pretty excited for the premier.

-Do you remember any correction or comment that have marked you for life?

Ah yes. Definitely, about my shoulder. Once, my teacher of the private school told me that my shoulders are fat. So that stuck a little bit. And also, the main correction was always to open my shoulders, because I've always been closed here.

-Can you relate these memories or experiences to a song, sound or noise?

Uf... (long pause). I mean, yes, I still hear the teacher of the first teacher of the academy. She had a very singular voice. She was shouting, but her voice with a bit like a chicken, sometimes (she laughs). It was very funny and scary at the same time.

-And to a poem?

No

-And to an image?

Yes, I always remember the ballet studio of the academy. Because it was full of light, it was the most sunny one and, in summer, it was hot as fuck (she laughs).

-And to a smell?

No

-And to costumes?

No, not really.

And to a touch/contact experience?

A touch, many! I had one teacher in the academy who was Romanian, and she was pretty aggressive, touching, pushing. And I remember she was trying to explain me how to work on my shoulders, to open, and she had so long nails, and she was feel here, feel here. So, sometimes, I still feel her nails here to feel my shoulders blocked.

-And to no other feelings or sensations?

No, maybe because I am still living this period, also because the two first season were with covid, so lots of the memories are related to the academy, somehow.

-What do you think of the ballet education you've received?

Well, if I could change I would not stay many years in a private school. Maybe to start before a professional path... I a private school you study three times a week for one hour... I was asking my teacher to go everyday and to also study with other courses, so I was staying and doing double class a lot of times... But it's not the same, when you go to a ballet school you go with people who don't want to be dancers in life. But I remember that when I started dance I was sure that that was my way. I wanted to do this for the rest of my life and that's it. So I was completely sure and I was asking my parents for this. But they didn't know anything and my teacher didn't help. I don't know if she was jealous or playing numb... I don't have a good relationship with her anymore. Even though is love and hate, you know?

-What do you mean?

Because, as a child, I was in love with her. I was asking her to adopt me. I wanted to live in the school of dance, I wanted to stay with her. Because of course she was the person that knew what I wanted to do. And I could have learnt a lot from her, and being with her, you know? But she didn't understand this of me. She was surprised when I got my job, she was surprised that I was living alone, she was surprised that I could have done something like this by myself.

-And your education in terms of what you've learnt and been told?

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

I would say that in some cases the teachers were a bit... Exaggerated... Especially in that phase of our life, no? Adolescents? That you take everything a bit heavy... Wait a little bit. I didn't like it too much, but now I give value to those words, even if they are a bit heavy. Because for me they were the push, the motivation. Even though my teacher told me, oh my god, you are so anonymous, and something like this could hurt so much to an adolescent, you know? Or when I look at you I get bored. Or meanwhile you are doing a variation, she stands up and leaves the room, and leaves you with your colleagues doing your variation alone. Those things mark you a little bit in the moment, because you feel like, oh my god, I've failed. But now, when I look back I think, oh my god, thank you. They woke me up a little bit. But of course, on the other hand, when I am a little bit more, weak?, I fall back in that and I live what they say, you know? And this projects an image of myself and I see myself in that way too, you know? Anonymous, boring, invisible... And sometimes I think, fuck, this is true.

-And in the company?

Here is my only professional experience... And sometimes I feel a little bit invisible. But I don't know if this is me seeing myself like this, and then I project this in the others, or it is true.

-Do you think your ballet education and experience in this world has had any effect on your emotional well-being?

Already answered

-What about your body?

Well, when I was in the academy I never received anything bad about my body. No teachers like, they were not telling me, oh my god, you have to eat less or be skinnier. It was more in the private school. There the teacher was a bit more harsh in this sense. So I always felt inadequate. My shoulders fat, that I had here (touches her belly) especially as a child I was more chubby... So more in the private school. But this stayed. I can say that I still have, when I look at myself I feel like, oh my god... But now it changed. Now I don't feel like I want to be skinnier, I just feel I want to be strong. I want a functional body. I want a body that is good for what I want to do, that helps me to express. Now I achieved this moment that if I looked at myself and I don't like it, is not because of weight anymore... It's maybe because I want to be more defined or...

-What about the way you dance?

Yes... A lot. It changed the way I dance and also the way I live my life. I relate everything to dance. Maybe I don't do this because I could get hurt or I think of going to bed early or massage this way or take a bath. Especially when it is an intense period of work, also my private life gets focused for dance. Anyway, I am really grateful to the academy. I would say that that really changed my way of dancing.

-Who do you think is the person who has most influenced your way of understanding dance?

I don't know... I mean, I think many, because I am the kind of dancer that really likes to observe other dancers or teachers. And, for me, everyone could be someone to learn from. I really like to look at the others and learn.

-What do you think defines a good dancer?

I am not obsessed with body or lines. Or technique. So, for me that doesn't define a good dancer. The sensitivity, first of all. And your mind. If you are a smart person... And sensitive. Yes, these two qualities.

-What do you think a good dancer should feel when he/she dances?

Oh good, you just need to feel good, happy...

-Do you think these two issues depend on what someone else has told you?

No, I think that's what I've achieved until now. I appreciate dancers that are sensitive, intelligent, hardworking...

-Have you ever tried to feel what teachers or directors have told you to feel?

I mean, I think that when I was younger, probably yes. Lots of times I felt myself like this. I should try this. I really trust the teachers. I don't know, but I have this. Always, when a teacher is giving me class, I

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

trust them. So I really try to follow and put in practice what this person is advising. Probably also now, because I think that I am still growing and I am not a professional dancer...

-What do you think of yourself as a dance performer?

I wish I could believe more in myself... Because, in the end, everything comes from the mind. It doesn't matter if you don't have feet or flexibility, if you want to do it and if you know that you can do it, you do it. So I wish that I could be more, just, believe in myself. This sometimes makes me angry. It is an aspect that still, after years that I worked on this, I didn't get better yet. It always stays kind of the same...

-What is for you the perfect body to dance?

Perfect body? No... Just a functional one. A body that allows you to express yourself without being injured.

-Have you tried to achieve that ideal?

Yes, I tried to... It is my biggest goal. In the latest years I focus much more on this. Exercising, going to the physio to get more exercises to get stronger this part or this other...

-Where do you think you've formed this ideal image of a functional body? Teachers, colleagues, Instagram, Tik Tok?

A lot of times I follow a girl on Instagram that she puts a lot of specific workout for dancers... For the power of, she focuses on a part of the body and she is like, this is to prevent injuries or to get stronger in this or that. So lots of times I find myself stealing some exercises that I have seen on Instagram. But for me is very important to have a good ballet master. I could see a lot that when we have a guest ballet master and I work good with a person that knows what he is doing, my body changes completely and I feel that I can push, I become stronger, you know?

-Have you ever heard your teachers speak of a fat, flaccid body?

Yes... Well, she was telling us that we have a watermelon instead of a belly (she laughs). Instead of saying close your stomach or ribs, she said we had watermelons instead of stomach (she laughs).

-Can you relate to a sensation?

It was funny, but not funny, you know? As children we were laughing, but not anymore...

-Do you think your body has changed during your career?

Yes

-Do you think it has to do with how you felt at those specific moments? What about what other people told you?

More on how I worked than on what I felt.

-Have you ever felt hungry, pain or other annoying sensation during classes or rehearsals?

Oh yes, always (we laugh).

-What have you done, silenced them, attended them...?

I think it depends on the pain. If it point shoes pain, you just keep it. If it muscle pain, also ok. Maybe you do a massage, put some cream, go to the physio... But if it is bone, I don't know, I have pain on my knee, then I would be more careful.

-Have you ever experienced intense pain?

Yes, the knee.

-Have you ever suffered an injury?

Already answered.

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

First emotion or sensation upon hearing these words:

Ballet class: work

Pas de deux: core stability

Point shoes: pain

Ballet teacher: really important

Correction by a ballet teacher: extremely important

Humiliation in class or rehearsal: horrible

Support from a teacher or director: I really appreciate

Eating disorder: Not good

Pain: Not good either

Injury: Devastating

Dance: Amazing

José

-What do you feel when you dance?

I feel the pleasure of having the public in front of me, opening to have a message taught. So I feel this responsibility of having the public going home with a different thought, a different thing. Like inception. I like the idea that I plant an idea to someone else.

-Have you always felt the same way?

No, when I was younger I just felt this sensation, when you enter on the stage, oh shit I am entering the stage. I am here ready, the performance is started. And, the pleasure having the attention of the public and the applause at the end, as well. I didn't think about giving an idea. Maybe because I was told in the school to have this idea of aesthetics and classical ballet, so I had no idea how I could change someone else's mind through that. Now I have.

-What is the most intense pleasant memory you have of your time as a student?

There is an experience in my school. It happened like an audition that you can come up with a variation, with a piece of ballet, a piece of contemporary, and the teachers are going to evaluate if they want that to be shown in a performance. And once I got passed, and I had a teacher that I had no recognition from, and after I passed this, he came to me and said, (his name) I see that you've worked for that. It was not good, so I started to feel sad, but then he started, but I saw a potential on that, so we are gonna work on that, in three months you are gonna perform that again, but I will rehearse it. And then I felt this recognition that I had never felt from this teacher. And it felt really good...

-And of your time as a professional?

Nothing comes to my mind. Maybe when I felt the job in (city in Germany where he got his first job as an apprentice), I was getting out of (name of his country) and I felt that it was already working.

-Do you remember the feeling you had in those moments?

It felt amazing because I was fired from the young company of (name of his school), and during the whole time I was working there, I was living with my mum, so I was putting lots of money apart. And with all this money, I just invested in this trip to do auditions in Europe. And that was my last hope to dance, cause in (name of his country) is very difficult to find a job. So I was giving my blood and sweat to get a job here in Europe. I did in Prag, in Holland, in Slovenia... I did in many places and it was at the end of the season of auditions and, as soon as I got a yes, I was like, finally. I will not come back home and sell glasses or whatever the fuck, working with anything that wasn't dance. So I was very enthusiastic, I felt like reborn.

-What is the unpleasant experience that has most marked you during your time as a student?

Uh... My school is really military, Russian military, and for them, starting to go the course of contemporary was like you failed the school, because they had this idea that ballet was the best dance ever... And I was brainwashed by this, and I thought that contemporary was not my thing, that I couldn't do it. But not because it was my own will or because I had even researched about this, because we don't even talk about it in school. But once, the general director came to me, he sat with me and he had a really serious talk and he said, I think you should change to the contemporary course. And he was not with this tone of voice that it's like, I am sending you to the right direction. It was more like you failed. So that broke me a little bit...

-And as a professional?

I think during Corona times. We were having these classes that we were separated in two groups of four, and the vibe was horrible because the ballet master was coming to give class drunk. And I felt that everybody was in a bad mood, so I started to do jokes, and he thought that I was joking about someone in the studio, and he call my attention, and, after that, he always picked on me, he was always, he still does actually, find a problem with me...

-Do you remember the feeling you had in those moments?

I felt disappointment because I wanted to give some light, and I thought that the person who was in front and was supposed to make the environment lighter would accept it, but it was completely the opposite. So, disappointment.

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

-Do you remember any correction or comment that have marked you for life?

A correction... Was the same teacher that I didn't feel recognised by, he said that the muscles of my back had grown wrong, because I always worked wrong during arabesque, and that I would never be able to do arabesque over ninety degrees.

-Can you relate these memories or experiences to a song, sound or noise?

Statics. Like a TV when there is no channel and it goes like (sound of static noise).

-And to a poem?

No, not really...

-And to an image?

No...

-And to a smell?

Oh yes... Burnt resin. You know when you are turning and there is a lot of resin and there is this smell... Also with raw wood with resin.

-And to costumes?

Tights and white shirt (he laughs)

-And to a touch/contact experience?

Oh yes... When someone wraps you from the shoulder and pulls your leg up (makes the gesticulation)

-And to no other feelings or sensations?

I think it's about the static, because every time I remember that, it's a lot of information that comes, a lot of feelings, and then there is this noise of (repeats the noise).

-What do you think of the ballet education you've received? You've already talked about brainwashing...

I think that is completely wrong. When you should educate someone, you need to show the possibilities that this person has, like you don't want that person to follow your dreams, you want that person to follow his dreams. So you need to guide this person through whatever this person wants, and not just keep one straight way, method. And if you are not doing that, you failed.

-How have the teachers of the school made you feel?

It's 8 or 80. It's a thing that we say in (name of his country). It's like either 8 or 80, there is not middle way. Or I felt really good or I felt really bad. Because we were in that brainwashing moment where there is this person in front of you, and you felt really bad when this person didn't recognise you. You are not self-taught, you always have the same ideas, so this person in front of you sets your mood. If this person is recognising you, you feel happy, and if this person is not recognising you, you feel sad. So it was really simple...

-Do you think your ballet education and experience in this world has had any effect on your body?

It did a lot. I mean, at some point my teacher was telling me that I didn't need to go to the gym because the work out that you need is staying in the ballet studio and do exactly what he says so your muscles grown in a certain way. If you maybe go to the gym, you might grow the wrong muscles, and this would create a deformed body, the wrong lines... And I believed in that in the beginning, but after realizing that it was not enough for me, to lift the girl, for example, not doing push-ups or something like this, I started to go the gym. After starting to go to the gym I got a little bit further, I got maybe 10 kilos more than I was supposed to... I started to get big and then my teacher came to me and said, oh (his name) you are becoming a body builder. And, at that point I started to eat protein and lost a lot of weight... It's always the person in front of you, you follow blindly, doesn't matter what this person is telling you. And as soon as I self-taught, maybe if I do this, I felt almost like I was hitting against something, you know? No, you did wrong, you are growing to much... So I did exactly the opposite and I hurt myself.

-What about the way you dance?

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

Yes, definitely. I realized that, maybe three or four months ago, I always had this idea of classical ballet that it has to be mechanical and that is just the right steps, that there is no time for breathing, or you do this movement or you don't... And I watched an online performance of Munich ballet, it as Alice in Wonderland, was really cool and I felt that I wanted to move in that way if I was ever dancing classical ballet. And that change a little bit my way of thinking, this heavy classical, academic idea that I had about classical ballet.

-Who do you think is the person who has most influenced your way of understanding dance?

I would say NDT. During Corona times I was really into classical ballet, this idea of brainwashed completely, and I was watching lots of performances online and that slowly changed my idea of what I wanted to dance. But not only aesthetically, because every time that I was watching that, they planted an idea in my brain. And this amazes me. I cannot change a person with a performance, but I can plant an idea and maybe this idea could make be think of a change or share this idea with another person, and that inspired me. So I think NDT.

-What do you think defines a good dancer?

I think it's the idea, of course to be open to the idea that the person in front of you wants to set in your body, but as a dancer in public I think it's this thing of implanting an idea, of expressing something.

-What do you think a good dancer should feel when he/she dances?

I think, I would have said happiness, but I realized that you can be happy with everything. I would say responsibility because, once you are on stage and have someone watching you, you need to feel responsible for what you are showing to the public, to respect the stage.

-Do you think these two issues depend on what someone else has told you or comes from you?

I think a bit of both...

-Have you ever tried to feel what teachers or directors have told you to feel?

I have experienced both sides of the coin. Sometimes I felt that I was not supposed to feel like someone is telling me, but sometimes I felt like, also with different people, that that's how your feeling helped me to move or to execute movements better.

-What do you think of yourself as a dance performer?

I think that even though I have studied technique and I have academics; I still feel really unexperienced in the movement repertoire. There is lots of things that I haven't experienced and many things that I wasn't asked for and I couldn't grow on that way. It feels like the work that I have been doing for these four five years of professional experience was a bit superficial. It didn't feel like I was actually working.

-What is for you the perfect body to dance?

I think it's the body that allows you to make movements. If your body, if I ask you to do something and you can because you are strong, it doesn't matter if you don't have lines, it matters if you are able to do that or not. I think a strong body is necessary, but not strong visually, but strongly worked. Do you know what I mean?

-How do you think this ideal affects you?

I feel sad a little bit because the same way I can train my body to get stronger I don't have the body awareness. Even though you can get your muscles stronger, it doesn't matter how much you work if you are not aware of your body, so it makes me a bit sad not being able to do...

-Have you tried to achieve that ideal?

I've tried and I may say that I felt sad because I didn't have the awareness, anyone to guide me, and it didn't work. I just grew, grew, grew, and I still felt that I was getting weak, big.

-Where do you think you've formed this ideal image? Teachers, colleagues, Instagram, Tik Tok?

It was actually with NDT. There is a kind of a stereotype, there are not big girls there, that I find a little bit sad, because it looks like everybody is so thin... But, at the same time, you see tall people, small people, people who are really skinny and still able to do everything. In the end, your body proportions don't matter.

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

What matters is if you can do the movement or not. And for that, you need body consciousness and intermuscles whatever.

-How do you think you have learnt and keep on learning how to move? With your body, your mind, both...?

Both definitely. I think that if I see something I can get something out of it, if I see a movement I am like, ok I should try like this, but I need to try on my body to see how I am supposed to do. But what helps me a lot is when someone tell me a metaphor. For example, if you tell me, this movement is too fast, do it like if you were swimming in honey. It's like, ah ok, you want resistance here. This helps me a lot. So every time I imagine a movement, it helps me.

-Have you ever heard your teachers speak of a fat, flaccid body?

Oh yes, definitely, a lot. I saw people becoming bulimic at school because teachers were saying that to be a dancer you have to be really skinny. And my teacher said to me that I was becoming a bodybuilder, that I was getting too many muscles...

-Do you think your body has changed during your career?

(already answered)

-Have you ever felt hungry, pain or other annoying sensation during classes or rehearsals?

Definitely. Sometimes I was working with pain because I had an injury but it felt like I shouldn't show that I had an injury because many people were injured already and I thought that we would have to cancel the show if I was telling that I had the injury. And, during the school, definitely, because, as I said, I stopped eating protein to stop getting muscles and I got so weak that I didn't get used to it and I definitely hurt myself because, I mean, my body changed.

-And any other time that you have ignored or attended the pain?

I have done it. For example, hungry, I am always hungry (we both laugh). And I've also said during rehearsals that I have pain, so I will not do that movement...

-Have you ever experienced intense pain? Have you ever suffered an injury?

Yes, my first year here, during New Year's concert rehearsals, I did a lift that was with torsion, and during that lift, my back got completely blocked and I couldn't go back to normal. So I was on that position and even breathing was painful.

First emotion or sensation upon hearing these words:

Ballet class: Despair

Pas de deux: Power

Jumps, turns: happiness

Ballet teacher: fear

Correction by a ballet teacher: I don't know

Humiliation in class or rehearsal: anger

Support from a teacher or director: inspiration

Eating disorder: despair

Pain: fear

Injury: fear

Dance: hope

Darius

-What do you feel when you dance?

It really depends on the day. Sometimes more emotion drives the movement, sometimes more the movement drives the emotion. For example, knowing myself since a young age, knowing that frustration was always there, I had these high expectations of how the movement should look like, because classical ballet has these high standards with technique etcetera, so it was very common, still nowadays, that when I do something that I find that isn't good enough, I am driven by frustration. I have been an internal battle to not let that be the main emotion, because it is not productive, it holds me back, so, nowadays, especially when I am on stage, I don't do that anymore. On stage, I feel like that would be a betrayal to the reason why I started. For me the stage is almost a sacred place where I enjoy, so I really really force myself to enjoy myself the time that I am on stage. Maybe, if I am not in a good mind space, I try to enjoy the physicality of it, and if it is the other way around, I tell myself to try to feel better.

-Have you always felt the same way?

Yes... It has changed so much... I remember one time my mother told me, I will not come to watch you dance anymore because every time I tell it was great with a smile, you always reply the you felt shit, that it was so bad, terrible, and she will be like, it makes me feel so bad to see you like this, that I don't want to be part of it anymore. I feel that you are not being true to yourself and this is hard for me to see. And that was the awakening moment, it was way too late, I was already 18 years old, in the (name of his school), and for me it was a realization... Damn, I never come off stage happy. I was really driven by frustration. Most of the time. And then I started to be less clingy, to give space to other things to appear, and it happened that I had my first moment of black out on stage, well I was not really focused, present, and that was terrifying. And then I thought that, because I wasn't panicking all the time, I would happen again. So I jumped back again...

-What is the most intense pleasant memory you have of your time as a student?

(long pause) It has happened that this relationship that I had with my teacher, back in (name of his school) was extremely intense. It was, ehm, it was almost like he was a God, basically, and I remember him telling me, after the graduation, that he believed in me, that I would manage, and I really didn't feel this way... So for me it was a moment of, oh my god, this guy that has said twice in four years good job, now is really telling me that he believes in me, with true words... And that really gave me hope to keep trying, to keep going in that moment of uncertainty.

Well, there were other moments that I heard from other people, you really did great, but I remember the day that I got the scholarship for the school in (German city where he studied) and I felt a sense of relieve that was honestly very powerful because then I could focus on what I really wanted to do, and I felt very happy, that my effort had been acknowledged.

-And of your time as a professional?

Maybe because it's really recent, but maybe this time that I went to stage with Nutcracker, I felt not only a sense of relief, but I felt so good on stage... And I felt that my body was giving back to me the same energy that I was putting out... It felt extremely good, also because it was after a long period with an injury, that I felt very good with myself, I had fun, I was very present, also the technical part was very good... And for me that was a reinsurance, ok, we can do this, that's why we chose to do this...

-What is the unpleasant experience that has most marked you during your time as a student?

This happened when I was in (German city where he studied)... Basically they bring guest choreographers, and I was already in the masters, so we were only three boys, and we were basically the underdogs most of the time, especially two of us... It was like we were unseen, put to the side... So, when you arrive to a master, supposedly, the last class, to which you give any single possible opportunity, we thought that we had the chance to really try everything, to be casted for everything, but then, (name of a choreographer) came to choreograph, and I was there from the first day, giving a hundred per cent. And although I didn't like his approach with us, it felt like we were just sources of movement for him, he really did not care in a personal way for anyone, and he was taking from us without giving any kind of feedback... The competitiveness in the studio was obvious because every body was desiring to perform that piece, it was very

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

negative, but I was so confident, that I kind of look away, and, when they put the cast, and it's important to say that, at this point, me and my colleague were giving our best and the choreography was basically built on us, he set me on the second cast, and put someone that has joined the school, that was on his third year of the bachelor and he wasn't there when the choreography was being choreographed. So I was incredibly shocked when this was happening, and I had this incredible sense of injustice. And that for me is something that is really hard to swallow... So, still with this mentality of teachers and choreographers are like Gods and you can't speak against their will, we still went to speak to the director with a knot on my throat. (Name of the director of the school), why wasn't I chosen to perform? He doesn't know the choreo and he choreographed that on me... And she was so defensive, and the only thing that she could say is, it's his choice... So it felt like an incredible moment of betrayal, so I was like, well, fuck these people, and it felt like it did not matter how much effort I put, I felt completely disrespected. The feeling of injustice... Because we do this for love, you know? It is a passional job, you really want to do this, and you like it...

-And as a professional?

Well, with (name of his current director) screaming at me, that day was that, but worse, because he came out of nowhere with a tone of voice that the old me would have punched him on the face, so it was good to see my growth, to be completely calm and serene, to not change my tone of voice, because I am a kind of person that I do get emotional and usually not in a nice way, normally I get feisty, competitive... I felt the sense of danger, probably, because he was already out of his mind. So that for me was crazy... And the fall out of the events felt much worse... The way he spoke to me, trying to gaslight me saying that I was disrespectful to him, that I did something that was out of the place, that I thought of myself like an amazing star, the way that he literally threatend me: you will feel the consequences... Even after, going twice to talk to him like, eh, I just want an apology for the actual screaming, he said I cannot only scream at you, but I will scream at you because I am your boss, and this is how this works... And that felt like, I know who you are now and how you think... But that doesn't change the fact that it's not acceptable. But it could have developed into a much worse scenario that I chose to deescalate. Because I could have chosen to push harder, but for the sake of performances, environment, everybody else, and his own sake, and my sake, you know? That's a lot of fight, so I decided to drop it. But in a one to one with a person, I had never felt so disrespected.

-Do you remember any correction or comment that have marked you for life?

Technically, everybody tells me to not look at the floor. That's a correction that to this day, I still have to really think about it. But I think there's a meaning behind this correction. It's because I am so introspective, in my own bubble, trying to imagine and feel how the movement is, so obsessed with the technical part of it, that I forget that I am dancing for other people.

There was also this guy in my first school, that changed my life, if I hadn't heard those words I wouldn't have been here, I was in a private school for five years, from six to eleven years old, and he told me: you dance like a girl and you don't have any idea of what ballet is. If you want to know what ballet is, I can show you. And my mum was also present and she was like, show him. And he showed me Baryshnikov dancing... And I was like, oh my god, what is that? A man doing cabrioles and jumps, and I was so mesmerised, that I was like, yeah, there's a way that men and girls dance, that we do differently, this is just how ballet is... And that was the moment, he literally opened my eyes. So here is the tip: change school, go to another place, dream bigger, go and figure out stuff by yourself... So he changed my point of view, he changed everything for me.

-Can you relate these memories or experiences to a song, sound or noise?

Well, for this moment with (name of the choreographer of the school) is very easy because the music he was using was so fucking annoying, and it was done with those instruments made of wood that you hit with like a stick... So that sound triggers me, every time I hear this sound I get stressed immediately, it's enough for me to remind me of him.

-And to a poem?

Mm... Yeah, my mum used to read this poem to me and I really like it: Mundo mundo vasto mundo, Se me chamasse Raimundo Seria uma rima, mas não uma solução. Mundo, mundo, vasto mundo, muito mais vasto é mi coração.

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

-And to an image?

Not really

-And to a smell?

Yeah... When I was really young, in this private school, I used to get changed in a changing room, very tiny, and it smelled very strange because it was a very old building. So I cannot tell you exactly what it was, maybe fungi, accumulated for decades (he laughs), it didn't make me feel sick, but it smelled like the old mold...

-And to costumes?

No...

-And to a touch/contact experience?

I think that the thing that most marked me, more than all of these, was my injury. When I was in (name of the school in Germany), after one year, I twisted my ankle and ripped two tendons, they snapped completely, people could hear... And that feeling was one of the craziest sensations ever... Because I knew something happened and it was really bad, but I was so warm and adrenaline was kicking so hard, that I tried to give another step and then I completely fell. Because my whole body weight on top of the foot without the tendon...

-And to no other feelings or sensations?

Thinking about what I've just said, that was the moment that I experienced my lowest. Exactly after the injury I was still fine, even if it came in the worst moment. An injury never comes in a good moment, but that for me was like, it took away everything that I thought I had after a year of effort. So I spent the Summer, August, recovering while everybody was enjoying the Summer. Then I went to a rehabilitation centre for a month and a half, and that experience was like a movie. I was alone in a hotel room, focusing on studying German and recovering. It felt like a time out of space. And I was like, ok I get this, I will get out of here with my foot ten times better. I got there with crotches, and I left walking, they saved my life. But still, afterwards, I was treated in such a way by the teachers and most other people, who were like, oh yeah he is fine, but I couldn't stretch my foot and everyday was just pain, that not so long after, two or three months after, I felt what depression probably is. I wasn't diagnosed with it, but I was self-diagnosed. After waking up and not wanting to leave the bed, and doing this for a week, just rolling from the bed to the floor... It was my lowest moment, and I was living in a horrible place, it was three by two in a student accommodation, and I broke up for the first time with my girlfriend because I was really pushing people away because I thought that was it, but I was too scared to tell my parents that I want to come back... So I was a bit stuck in between. And that was terrifying. It's terrifying to think now how long it went, but I think, for me, it's a nice memory despite all of this bullshit, because I called my father, the only person I could speak with, and he asked me, what are you doing, and I said, laying down, and have you eaten, and I said no, then he was like, you should eat, no I don't want, he said do it for me, and then is when I stood up, he asked me to take whatever was in front of me, what do you have, just bread, peanut butter and jam, so I ate it and it was so good... Just the sensation of eating, me enjoying food, made me cry. And I cried a lot, but desperately. And I came to ask other people to look after me, to be a little bit present, a little bit patient. My closest group of friends really understood, but also lots of other people were going through a lot all the time, so most of them were also fighting their demons, and well, that was an experience. That really changed my life because, from that day on I realized why I wanted to do this and why I should do this. It's because it should be enjoyable, and if it wasn't anymore, then I shouldn't do it. And I shouldn't have pushed myself into a point that I was so scared to give up... And that was freedom, when I really realized that, talked to my parents and it's exactly what they said... You can come home tomorrow. And that's a very privileged thing too, because my parents love me and they are together and give me all their support and love of the world. I always knew that, but I was so scared to disappoint them... But they were, we love you too much, you know? We prefer to see you happy than creating this image that you can disappoint us... So it was freeing... It was like, if it doesn't work, I still have a life, I still have my parents, I still have a place to go... It's not that today I don't feel anymore that I shouldn't disappoint my parents, but it was the way to revive the flame, the reason why I enjoy dancing, why I did for the first time. And I finally managed to let go the idea that I had to do for the teachers, to present myself to them. I am not doing for

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

them anymore, and that gave me so much more freedom... I improved that year more than maybe all school years before...

-What do you think of the ballet education you've received?

Very outdated... I had two experiences. With the private school, we were just going to competitions, and that's terrible for me. I understand it's for the school to survive, to have a name. But art should be, like education and health, a service given to people. We need culture to live, and dance is another art that should be treated, the relevance of it is undeniable, but people still don't even understand it. So going to competition is putting people in this ring where they have to prove themselves, it's not for everyone and it was definitely not for me, so it felt shit. It was not good from a pedagogical point of view, you have to spring more, jump higher... It was not what I wanted to do. I wanted to look good, but I also wanted to enjoy, and I didn't find it there. Then, in (name of the professional school he attended), it was the military approach, you have to be tall, you have to be skinny, you have to have these beautiful lines, you have to be completely flexible... And I get, there is an industry made for this and they are making people just for that, I get it. The (name of the school) are trying to produce dancer for the (name of the professional company), but that also took me away the freedom to discover earlier what modern dance was. I despised modern dance for a long period of time, out of no fucking reason, despite of the fact that my teacher showed the same approach: there is only one type of dance, and it is classical ballet. So, it was so narrow, that it took me years to get out of that second bubble. That's terrible... You take away the freedom of a young dancer to explore different things. It's like brainwashing, literally...

-How this military regime affected you emotionally?

There was like this idea that you shouldn't show weakness, despite whatever... I can give you the example of (a current colleague of the company and also a companion from the school) fucking ripped his arm, so he had to get stitches, and still the people mocked him, you know? In the first moment, when he asked to go to the bathroom, people were laughing... Looking back, I think it's because the teacher was like, yeah, that's because he is trying not to do my training... It was this kind of things. You have to be perfect all the time and there is only one kind of perfection. You have to stand still... Be the best. And it incentivizes the competition among us. I don't know if you are familiar with this, but in Russian school you have a centre front barre, and side barres, and the closer you get to the teacher, who sits in the centre of the room, the best student is. And that's not a coincidence. The teacher will put you on a place at the barre, so it was for you to have no doubt how you should like, who you should aspire to be like... So it was, yeah, complicated. And there was no support whatsoever. If you felt that you were not good enough, they would not come to you and say: hey, think of your qualities. You would never have that conversation. It was only: you are not good enough, you know?

-Do you think your ballet education and experience in this world has had any effect on your body?

Oh yeah, definitely, 100%. I mean I am lucky enough to be a skinny guy, because I could see people around me that suffered a lot with that stereotypical ideal that you have to be very skinny. But, at the same time, I had a bit time building muscle. Being skinny and small, for me, it was the reason of a lot of self-doubt. I always have tried to portrayed myself as a very confident person, cause I have to be confident so people buy the idea that I am good enough, but the idea that I wasn't strong or tall enough always, always, would be in the back of my mind. Society in general, not only dance, doesn't appreciate short guys... And that's aesthetical stereotype that had a huge impact on my self-awareness, on how pretty, confident or strong I was... But the fact that I pushed my body to the limit was much worse. The fact that I twisted my ankle, ripped my ligaments, was because I thought that I had to work more than I was already working. That happened during a break, the training was already over, but I always had the feeling that I had to keep working, I had to keep working, because I am just not good enough... So maybe, if I had heard from someone, hey bro, you have been doing six hours of dance per day, that's enough, I would have not destroyed my body multiple times, because I've had multiple injuries.

-What about the way you dance?

Yeah, definitely. I was trying to overcompensate seeing so many better guys than I was, that I am to this day, too hectic. I push too much, I try to overdo everything... That was a correction for a long time, that I put too much force in everything, because I need to compensate not being enough... If I put more force it's gonna work or it's gonna look better...

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

-Who do you think is the person who has most influenced your way of understanding dance?

Different people of different moments of my life would get that tittle. (Name of his teacher in the professional school) gets that tittle first. He was the person that created that idea of the stereotypical ballet dancer. And then, I always got inspiration from other people. There was this guy, (name of a colleague of the school), and he was amazing, so humble, he was an amazing modern dancer. And I could look at him thinking, I wish I could move like this. So he was also a great inspiration for me to explore modern dance. Then, in (name of the German city where he studied), there was a modern teacher that changed the way I move, (his name). He was amazing... He was a person that really deconstructed my too uplifted classical kind of thing... And he allowed me to explore... And, from a more introspective way, Frau (name of another teacher of the same school), professor of improvisation, gave to me and to the rest of the class the opportunity to improvise, to feel free, to really explore parts of me that nowhere else I had, so I was excited to go to those lessons.

-What do you think defines a good dancer?

Uhhh... Well, I came to the conclusion, more recently, that it's a fine line between the person is extremely comfortable in their body, at the same time that makes the watcher wonder how is that possible, it's mesmerising. So I think that the good dancer is the one that can catch your eye, even if it is in a night club, you will see this person. I enjoy more seeing a person that is having a good time that seeing their movement, you know? I find beauty in that...

-What do you think a good dancer should feel when he/she dances?

(long pause before answering). I think it depends. As a performer, it's a person that... Sometimes, you will be performing someone else's idea, someone else's creative process, and they have a very clear idea of what they want. They will allow your body to be a vessel for that. That's a good dancer, you are trying to be that vessel, you become that body. I think that's a very good skill for a dancer, if that's the occasion. So you are feeling what the other person is asking you to feel... It's a very hard skill. It can be: feel sad. Now try to explore what that means by command, it's really hard. But, if there is not such a figure, if the choreographer or the director doesn't exist in that scenario, and you are alone, I feel that to be completely open to yourself, to explore yourself, let your intrusive thoughts win every single moment, without shutting down, thinking, oh my god, that's silly, why would I put my tongue out? That's weird... Having a bit of curiosity, that would maybe bring you to a place where you will feel something. Maybe the movement will bring you to a sensation or a sensation will bring you to a moment. So yes, having a bit of curiosity, be open, I guess...

-Do you think these two issues depend on what someone else has told you?

I think it was more, after so many fucking hard moments, the realization moment was: why do you do this?, you have to like it first, you know? A lot of people would say: dance for the public. Oh well, I think that they are going to like it if I like it. So now is like, if I enjoy myself, they are gonna be mesmerised. If I get mesmerised by myself, I think they are gonna get mesmerised. Trust the process enough...

-Have you ever tried to feel what teachers or directors have told you to feel?

Oh god, all the time, even when I don't want. Even when I feel like it's bullshit, like today, when (name of the teacher of the company) was telling me and I was like, I don't really want to do what you are telling me, but... Eh I will try... It's out of respect too.

-What do you think of yourself as a dance performer?

I am finally discovering parts that I couldn't do before, I am becoming a little bit more confident. But I am also a little bit scared, because I feel that time is clicking, and I want to do great things, because I am an ambitious narcissist, and I have to get out of my comfort zone to get those things, and that's scary... But I feel that this fear is good to push me forward. I feel like I am becoming a better dancer, but I also need an environment that will push me forward, so it's a little bit like, I am finally reaching levels of technique that I think (stressed with doubt) are ok, finally. And I am finally enjoying myself, going to stage and enjoying it. So at this age, at 25, finally I understand what I really like, what I don't like, and how to work with it. So maybe now thing will become possible. I don't know, I am hopeful...

-What is for you the perfect body to dance?

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

Damn, I don't know. Different techniques would ask you for different kinds of bodies, you know? You mean the stereotypical ballet body?

-Is for you the stereotypical ballet body the best?

Probably not... I think a strong body, in the sense that is protected. So you are healthy, first of all. That you didn't push your body to a limit that you are breakable... For example, classical dancers, the first time they do modern, probably they will be hurt, because they don't know how to approach it... It has to do with technique. But a strong body that its muscles and articulations are awoken and really well worked, I think it's what gives you a chance to do everything.

-How do you think this ideal affects you?

Oh yeah... I always try to strive for that... I do push ups every day (he laughs)

-Where do you think you've formed this ideal image? Teachers, colleagues, Instagram, Tik Tok?

I think physiculturists are way beyond what that body should look like, it comes some point that appearance and utility find themselves... Maybe it has more to do with my prejudices, like, ah, this person cannot move... So I guess I have an idea of how an aesthetically body should look like... But I think that I have been influenced by school, by the classical ballet dancers standards, and now also modern dance is more interesting for me, and I honestly, without doubt, prefer a more muscular body, more toned, because it gives me the sensation that the person is strong enough to protect themselves, not only to hold their weight, but also that of the others...

-How do you think you have learnt and keep on learning how to move? With your body, your mind, both...?

Both... A lot of body in the beginning. But, I used to do that more, now I only do it in training, to watch people and imagine how it would look on my body... I was obsessed... So I learn a lot by watching other people, or I think I do... I have to put it in my body, so I have to try, but I need to put it multiple times in my mind before I do it.

-Have you ever heard your teachers speak of a fat, flaccid body?

Absolutely... In the (name of his professional school) we had tests every six months or maybe less when they would press you with the machine to calculate the amount of fat of you body, and they would put you on the graphic where you would be only A cast if you were in the green zone. If you were in the yellow, you won't be casted. And for girls, even if they looked skinny so to say, but they are fat proportionally to their weight and height, they would not be casted. It has nothing to do with the technique or desire or ability. Looking back now, it was absolutely crazy... And I had a moment of my life that I was a bit fatphobic because of that. I would look at a fat person and I think, oh this person is lazy! Why would you live this miserable life? I really thought that way... It was horrible, because after all, my sister was really really heavy for a long period of time because of liquid retain. And talking to her was eye-opening, because you don't know what other people live through.

-Have you ever felt hungry, pain or other annoying sensation during classes or rehearsals?

Every day (he laughs) I am hungry all the time, right now!

-What have you done, silenced them, attended them...?

Nowadays, I am really aware. I remember in school twisting my ankle and the teacher saying, do 32 Tendu and that's gonna put back you foot in place. Now I look at this and I don't think it's a good idea, you know? So nowadays, if I feel the smallest discomfort, I check. Today, for example, I had pain on my foot, I checked, and my nail was broken, so I had to stop the class and go to cut it. My old me would be fuck it, you know, I can't stop right in the middle of the training, what is this... So I am very conscious about this. My old me would be, what a lazy bitch that with any kind of little discomfort stops... It's really not like that anymore.

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

First emotion or sensation upon hearing these words:

Ballet class: hard

Pas de deux: nice

Jumps, turns: fun

Ballet teacher: challenging

Correction by a ballet teacher: meaningful

Humiliation in class or rehearsal: despise

Support from a teacher or director: important

Eating disorder: disgusting

Pain: constant

Injury: sad

Dance: it came happy, but mixed with other stuff

Ginevra

-What do you feel when you dance?

Well, I really feel about how I can move my body in the best way in order to not get injured. So, I think about muscles, bones and how to move myself on the space. Emotionally wise, I am really like in this flow, in being focused, so my emotions are canalised on the movement. I try to be neutral with my emotions.

-Have you always felt the same way?

No... Before, even now sometimes, it's not like that, you know? I am always trying to be neutral and not be emotional, but I think I repress a lot my emotions... I have a lot of emotions inside me. I always try to control them and put them out in a way that are not an explosion... Otherwise I cannot control them anymore, so I need to really be focused on how to let them go out, I have to control.

-What is the most intense pleasant memory you have of your time as a student?

When I started to feel the improvement of my easy tendue. I started to study proper ballet when I was already 18. Before, I was in a shitty school, so I wasn't aware of my body and how to move. So, I think when I saw the tendue for the first time really en dehors, and I was really in that tendue.

-And of your time as a professional?

As a professional, well... When I could be on stage without being scared, which didn't happen from the beginning. After one and a half years since I started here... I was on stage without being scared about what I have to do. I was more conscious of what I had to do, how I had to do... So I was like ok, you are not going to fuck it up...

-What is the unpleasant experience that has most marked you?

Swan lake. My first professional experience on stage was with Swan Lake... We were just three and it was all about jumping, and I am not so good in jumping. I was new here and I was a guest, so I didn't even have enough rehearsal time. So I was on stage and when I started to hear (sings Swan Lake), I was like, Oh no, it's happening again, you have to go on stage... I was scared... I could feel the nervousness in my belly, I cannot even describe it (she touches her belly), it was something here closing my belly or me. My emotions were there, and I was holding them because I was so scared... But this was backstage. When I was stepping on stage, I couldn't control it anymore... Because you have the public, the music, your own expectations about the movement... But I would start moving and I was already fucked up, because I was so scared that I was always thinking that I was not able to do that. I was underestimating myself, also because it was connected to other stuff in my life. Also from the ballet school, you never feel enough, you always have to be perfect and yes, this crazy things of the perfection. We always try to get this perfection, but we actually can't have this perfection. I also had my teacher always telling me, no, you are not enough, you have to do more, you'll never get there... So I would say that that past contributed to my today's fear.

-And from the school?

Mmm, one specific thing or day no...

-Do you remember any correction or comment that have marked you for life?

Well, sometimes, not really specific, but more like I was never enough. One correction, that now I realize was not as bad as I took it, was: you are dancing for me, instead of dancing for yourself, so what I am seeing from you is nothing, because you just think of giving to the other, when you should actually be on and think of yourself, and not about what the other thinks of you. And now I really appreciate those words... I made peace with my past, it helps me a lot, even if it was negative...

-Can you relate these memories or experiences to a song, sound or noise?

The swan lake... That was a nightmare (she laughs)

-And to an image?

No, for me it was really a trauma. I have this image of me on this white tutu, I am not such a ballerina, you know, this white tutu with the pink tights and the point shoes... I had the conductor (of the orchestra) in front of me, like it was all blue, I think like fantasy... And he was like (she mimics the breathing of the

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

conductor right before the beginning of the music), and I had this image of him breathing before, and then he was like (repeats the action), and in that moment I was feeling so sick... Like I have to go.

-And to a smell?

The smell of a new point shoe, you know? I always change them, so they were always new...

-And to costumes?

The white tutu...

-And to a touch/contact experience?

No, actually not...

-What do you think of the ballet education you've received? How have the teachers of the school made you feel?

Well, it was not really pedagogically correct... It was not really Montessorian, sometimes it was too hard, mentally and physically. I think it should be more educative... How they teach you is not the way... They just make you scared of making mistakes, and if you make a mistake, they come there and... Should be different...

-Do you think your ballet education and experience in this world has had any effect on your emotional well-being?

I think this thing of underestimating myself... When I am in a group too. I am always scared to make mistakes, to not be enough... Also in a normal conversation...

-What about your body?

No because I worked on it, a lot, with gyrokinesis and gyrotonic. These actually told me the opposite, that you can find your way to be yourself, to move your body and, if you make a mistake, that your mistake will be your best ally, to learn from your mistakes instead of being scared of them...

-What about the way you dance?

I think yes because in the beginning I was very scared to make mistakes on stages, now I think that I can recover, you know?

-Who do you think is the person who has most influenced your way of understanding dance?

Well my ballet teacher from the school... Now I love her, we are like best friends, but she was very hard with me... Maybe I needed this in that moment to get where I am, to learn what I now know about ballet...

-What do you think defines a good dancer?

I think I would define a good dancer when I see that the dancer accepts himself and, even if he doesn't have the most beautiful tendue or line, I can see that he is feeling the tendue, that his whole body is doing the tendue. So when you are really in the flow, in a meditation...

-What do you think a good dancer should feel when he/she dances?

I don't know... It's hard to say... I would say that the best way to feel is being in the moment, in the present. For me, what makes ballet very important, the daily class, is that it is like a meditation, I don't think of anything else than being in that present, in that moment, in that movement.

-Do you think these two issues depend on what someone else has told you?

Yes, for sure, but I also think that I found it by myself. It was not only all in the ballet. Sometimes, I also wanted to go far from the ballet, that's why I also approached gyrokinesis, meditation... But then you find a way to put all of them together, and that is me. Now I can say that, with all my past, I found myself, my way to do.

-Have you ever tried to feel what teachers or directors have told you to feel?

Yes, when I trust the person in front of me, when I estimate that person, absolutely yes, because I think they have more experience than me. I respect a lot the role of the person in front of me, no? I always take form the other, like it was gold, you know?

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

-What do you think of yourself as a dance performer?

That I could be better.

-What is for you the perfect body to dance?

There is not a perfect body...

-How do you think this ideal affects you?

Well, since I have a perfect body for ballet, I honestly never think of these things. But sometimes, with this body that I have, I was just focus on my image in the mirror, looking at me like, oh (expression of pleasure), but then I realized that that was not making me a dancer, so try to find something else on your body...

-Where do you think you've formed this ideal image? Teachers, colleagues, Instagram, Tik Tok?

From Youtube, from Youtube. I mean, for me, the perfect body is Sylvie Guillem, you know? She is perfect, she is like the dance itself. But, nowadays, this has changed and, even if you looked at the past, the dancers were not like her, so it's like... Everything changes a lot depending on the moment... But yes, Youtube, watching people from the big theatres of the world.

-How do you think you have learnt and keep on learning how to move? With your body, your mind, both...?

Both, absolutely. I think that the mind is really connected to the body, and sometimes I might be in the ballet studio without my mind, and I can feel that that's not working. I learn ballet from both sides, sometimes even more from the mind, how to manage the energy and the best way to move. But of course there is a muscle memory, the nervous system has a memory, even from my ancestral movement.

-Have you ever heard your teachers speak of a fat, flaccid body?

Yes definitely, sometimes I was also told, you are perfect to be a housewife, and I am talking about one more kilo than now, I only had a bit more belly because I was just back from holiday...

-Do you think your body has changed during your career?

Yes, not so much, but yes. Before I was a bit more swollen, now I feel more dry, with more muscles.

-Have you ever felt hungry, pain or other annoying sensation during classes or rehearsals?

(she laughs) Yes, of course...

-Do you silence or attend them?

In that moment I just try to breath and not feel so much the pain, because as dancers, we have a very weird relationship with pain. For us, it's normal to have pain, we must have pain in our life, otherwise you are not a good dancer, so you accept the pain, even if I would like to kill the person in front of me who is making me feel it, but it's fine, I try to get over it.

-Have you ever experienced intense pain? Have you ever suffered an injury?

I think that it's because I've always done Gyrokinesis, but, since the moment I start to feel pain, I know how to fix it. When I was young, I have this memory, I put my point shoes on, and for me, it was kind of normal being there. It was a bit painful, but not too much. All my friends around me were crying because of the pain of the point shoes...

First emotion or sensation upon hearing these words:

Ballet class: pleasure

Pas de deux: I would like to try

Point shoes: sometimes nightmare

Ballet teacher: love and hate

Correction by a ballet teacher: gold

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

Humiliation in class or rehearsal: laugh

Support from a teacher or director: really important

Eating disorder: part of our carrer

Pain: every day

Injury: accepted

Dance: love

9.7. Transcripcions de les entrevistes personals en moviment

Clara

En demanar-li que **imagini que la persona a davant seu es converteix en ella de jove**, manté la posició d'abraçar-se a ella mateixa, però, immediatament, abaixa el cap per, just després, apujar-lo cap al sostre de la sala i començar a tocar-se l'espatlla esquerra amb la mà dreta i obrir els braços als costats.

Quan comença a **expressar en veu alta el que li diria a la seva jo jove** (en el moment d'acabar el conservatori), comença a caminar amb les mans entre els ulls i el front. Tot seguit, comença a caminar mentre diu "cree en ti" i belluga els braços al costat del cos i s'aixeca les mànigues de la camisa.

En demanar-li que **expressi el que diria sense paraules**, i en posar-se a ballar per primer cop, baixa a terra en l'eix vertical, flexionant les dues cames, posa immediatament les mans al terra i se les porta a la cara (com si se la rentés). Seguidament, es comença a moure transferint el pes d'una cama a l'altra, amb una dinàmica fluida (gustosa), contínua, i un moviment ampli, sobretot, de braços i cames. Tendeix a ser un moviment sense canvis de ritme o dinàmica, a ras del terra. Segueix amb la mateixa dinàmica, acaricia el terra amb les mans i se les torna a portar a la cara, amb un moviment de braços circular i ampli que la fa moure per la sala, ara completament dreta, i amb els braços creuats, les mans a les galtes de la cara (mà dreta a la galta esquerra i viceversa).

Quan li comento que **la seva jo jove l'està escoltant i entenent**, comença a aixecar les cames del terra per primer cop, mantenint la dinàmica fluida (gustosa). Seguidament, es posa el peu dret al genoll esquerra i mou el segon cap a dins i cap a fora, amb els braços estesos cap amunt i els palmells de la mà i la mirada en direcció al terra. Després, es mira les cames, acosta el tronc cap aquestes i els dona un massatge amb els palmells de la mà mentre fa tres passos cap endavant.

Està caminant. Quan li demano que intenti **rememorar la primera vegada que ballà davant d'un públic**, primer es porta la mà dreta al cap i, tot seguit, comença a girar per la sala fluidament amb els braços estesos al costat, a l'alçada de les espatlles, i, seguidament, segueix girant, però els alça cap al sostre i entrelliga els dits de les dues mans. Tot seguit comença a córrer per la sala, amb els braços oberts i la mirada lleugerament elevada respecte els 90 graus en paral·lel al terra, mentre diu: "como una niña, volando por el escenario". Abans d'acabar aquesta frase segueix girant, però més activament (més ràpid, amb elevació respecte del terra i portant els talons al darrere dels genolls).

En mencionar-li els "**sentiments en ballar**" "**agradables**" que va relatar durant l'entrevista parlada (alliberació, felicitat i deixar anar energia), para de moure's i, mentre camina agafant-se la part baixa de la camisa oberta i comença a parlar en veu alta (inintel·ligible).

Quan li recordo els "**sentiments en ballar**" "**desagradables**" que em va comentar durant l'entrevista (endinsar-se massa en un rol, fins a sentir dolor físic, o pànic escènics), segueix en cercles per la sala, agafant-se la camisa igualment, mentre diu que "no es tanto pánico escénico, es esa sensación antes de salir, ¿sabes?".

Quan li demano que intenti pensar en alguna **sensació que la fa ballar més a gust**, de seguida diu: "uf, respirar, respirar" i, immediatament, alça els braços, fa un gir sobre ella mateixa i comença a caminar per la sala mentre baixa els braços suaument. Seguidament, comença a combinar girs amb una cama elevada i els braços en diferents posicions per sobre de les espatlles, però relaxats, no completament estirats. Combina diferents girs a la dreta i a l'esquerra, però sempre amb una cama que no està en contacte amb el terra, els braços per sobre de les espatlles i una dinàmica fluida, relaxada i sense canvis de velocitat, força o intenció. Tot seguit, segueix girant, però ara amb les cames en contacte amb el terra i són els braços els quals semblen guiar el moviment (quarts de gir desplaçant-se cap endavant), a l'alçada de les espatlles i estesos al costat del cos. Tot seguit, sembla que comença a incorporar un moviment que neix de la part lumbar de l'esquena o els malucs i que es reflecteix a les cames (en contacte amb el terra), els braços (per sobre del cap, amb els palmells gairebé tocant-se fins que desfà la posició) i el coll-cap (que passa d'estar en posició neutra a estar lleugerament inclinat cap a l'esquerra i, després, cap amunt); un moviment que, en conjunt, és lleugerament més intens, però encara molt fluït. Segueix desplaçant-se per la sala movent les mateixes parts del cos i amb la mateixa dinàmica.

Quan li demano que pensi en el **pas de ballet que més odia**, fa un *piqué arabesque* i riu. Li demano que en faci algun sentint-se lliure i comença a desplaçar-se per la sala fent aquest pas i rient, desplaçant-se considerablement (moviment ampli) i amb un moviment que denota fluïdesa, relaxació. Quan li demano que pensi en el **pas de ballet amb el qual se sent més a gust**, mostra un *développé devant* fora d'eix i diu: “no sé, alguna cosa fuera de eje”. Quan li demano que **intenti combinar-los**, diu: “¡sí!” i comença a fer *piqués arabesque* amplis, amb els colzes gairebé estirats del tot, però relaxats, i els braços a una alçada superior a les seves espatlles. El moviment, a més d'ampli, és sostingut (intenta restar en suspensió tant com pot) i el coll i el cap estan relaxats. Inclou alguns girs mentre es desplaça per la sala.

Quan li demano que pensi en la **part del seu cos que menys li agrada i senti el seu pes**, es posa les mans als malucs (part davantera) i comença a moure's desplaçant-se cap endavant amb els dos genolls lleugerament flexionats. El patern de moviment és bastant repetitiu i la dinàmica també triga en variar. Només mou circularment els genolls, els malucs i els turmells, alhora que enfoca la mirada lleugerament cap al terra. Quan li demano que es fixi en la **manera com li impedeix moure's**, el moviment en termes de direcció i parts del cos no canvia, però la dinàmica es converteix en més intensa, densa. Comença a fer el mateix moviment lleugerament més a poc a poc, més a prop del terra (genolls més flexionats) i fent la sensació que hi ha límits interns que fan que el moviment sembli menys fàcil de dur a terme. Quan li dic que **cada vegada pesa més**, el malucs comencen a moure més de forma circular, els genolls es flexionen encara més (tronc més a prop del terra), les mans es dirigeixen cap al terra amb els punys tancats i el cap també s'inclina cap endavant, amb la mirada al terra; fins que acaba recolzant els genolls. En el moment que li dic, **pesa tant que cau**, deixa caure el cos els pocs centímetres que la separen del terra i el cul entra en contacte amb el terra, quedant asseguda amb l'esquena lleugerament encorbada cap endavant, les espatlles també caigudes cap endavant i les mans, el cap i el coll relaxats.

Quan li pregunto si ara **es pot moure amb més o menys lleugeresa**, comença a emprar les cames per girar sobre ella mateixa, encara amb el cul al terra i el cap lleugerament inclinat cap a la dreta. Seguidament, desprèn el cul del terra, però segueix desplaçant-se amb els genolls molt flexionats (el cul a uns 20 centímetres del terra) fins a, finalment, tornar a estar dempeus. Un cop aixecada, comença a bellugar-se de forma relaxada, fluida, amb els braços (estesos al costat del cos, a l'alçada de les espatlles), el coll, els genolls, els turmells i els colzes també relaxats, i transferint el pes d'una cama a l'altra (en alguna ocasió, alguna de les dues s'eleva del terra) amb el que sembla el guiatge d'uns malucs mòbils, sobretot, en llur eix horitzontal.

Quan li demano que **pensi en la part del cos que li provoca dolor més sovint**, comença mantenint el mateix moviment i dinàmica de la proposta anterior, però, de cop, comença a deixar que el moviment iniciat al maluc recorri les cames fins als turmells, que semblen esdevenir més actius i mòbils, tant pel que fa al seu moviment circular inicial com respecte del posterior ús del *relevé* per transferir el pes d'una cama a l'altra. Seguidament, redueix la velocitat del moviment, però les parts i el rang d'aquest continuen sent les mateixes. Quan li pregunto **quin moviment li impedeix desenvolupar**, comença a aixecar les cames per sobre dels 90 graus i tant davant com darrere i al costat del cos. El rang del moviment de les extremitats inferiors creix sobtadament, però la dinàmica general del moviment segueix essent fluida, controlada, majoritàriament no fora d'eix. Quan li dic que aquest **dolor cada vegada esdevé més intens**, continua centrant-se en el moviment de les cames cap amunt, amb el genoll de base generalment flexionat i uns braços relaxats que segueixen el moviment del tronc (lleugerament per darrere d'aquest), però augmenta lleugerament la velocitat: els girs i les elevacions de cames són més ràpids. Quan li dic que **encara és més fort**, canvia completament el moviment, tot i que no la velocitat, i es comença a desplaçar per la sala girant sobre ella mateixa, amb una posició fixa (cames lleugerament obertes i separades, ambdues en contacte amb el terra), genolls flexionats, mans als genolls i tronc-cap lleugerament inclinats cap al davant. Quan li proposo que **és tan fort que desapareix**, estira els genolls, eleva els braços i comença a girar immediatament, fins a aturar-se completament i començar a caminar sense rumb clar per la sala, elevant els dos braços i entrellaçant els deu dits per sobre del seu cap per a tornar-los a deixar caure de cop i seguir caminant. Tot seguit, comença a girar ràpid sobre si mateixa, amb els braços estesos al costat del seu cos i a l'alçada de les espatlles.

Quan li dic que s'imagini que **està completament sola**, comença a moure's de forma ràpida, fluida i àmplia. Començant amb els girs que ha anat repetint al llarg de la sessió, però transformant-los en el moviment de diferents parts del cos: els braços al costat del seu cos (novament a remolc del moviment del torç), les cames generalment en contacte amb el terra (però amb puntuals extensions enèrgiques i elevades,

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

amb els peus estirats), el coll molt relaxat, els colzes i els genolls passant ràpidament de flexionats a estirats i viceversa i una esquena més activa que fins aquell moment, malgrat la manca d'un marcat arqueig cap endarrere o flexió cap endavant (moviment, sobretot, a la zona lumbar).

Quan li dic que **comencen a arribar companys/es i posicions de poder** (menciono el nom d'un mestre i un exdirector amb qui descrigué interaccions emocionalment feridores), trenca totalment amb el moviment i la dinàmica amb què s'estava movent, abaixant el ritme, interrompent la fluïdesa i deixant de moure totes les parts del cos. Comença a girar sobre ella mateixa en ambdues direccions, mantenint les dues cames en contacte amb el terra i els braços completament inactius. Tot seguit, interromp els girs i camina de forma descoordinada, incòmoda, costosa, amb les mans a l'estómac. Seguidament, fa uns passos caminant d'esquenes i comença a girar amb les mans al cap, que l'empenyen en una posició en la qual la barbata li toca el pit. Aquests girs es converteixen en una altra caminada arrítmica, descoordinada, amb el cap abaixat i els braços sempre enganxats als laterals del cos, en ocasions, amb les mans a l'estómac. Quan li pregunto si li fa **vergonya que l'observin com balla o el seu cos**, gairebé es para per complet, només movent els turmells circularment i el coll (amb el cap baix) amunt i avall, amb les mans encara sobre el seu estómac o molt a prop d'aquest i l'esquena lleugerament encorbada cap endavant, produint una posició corporal tancada sobre ella mateixa que es manté fins que es porta les parts internes del colze als ulls, com si volgués eixugar-se les llàgrimes o amagar la cara.

Quan li proposo que pensi en els **records agradables** que relatà durant l'entrevista, i després de vint segons només caminant per la sala, comença a tornar a moure's amb una dinàmica molt més fluida i relaxada, un ritme més lent, un moviment dels braços molt més ampli, estès i sostingut, que passa del lateral del cos a les carícies amb les mans i l'avantbraç de la cara.

Quan li proposo retornar als **records desagradables** mencionats durant l'entrevista, i novament després d'uns deu segons només caminant per la sala, comença a caminar enrere per, de seguida, ajupir-se (genoll esquerra al terra, el pit al genoll dret i el cap baix). D'aquesta posició comença a moure's lentament, amb el cos tancat (encongint) i en una alçada molt baixa (molt a prop del terra). Mentre li vaig repetint tots aquells **records desagradables (3), sentiments desagradables en ballar (1) i expressions personals feridores** testimoniades per ella durant l'entrevista (7), manté aquesta dinàmica (lenta, poc fluida), posició corporal (encongida, petita, encorbada cap endavant, amb el cap baix), posició a l'espai (al centre de la sala i molt a prop del terra; en ocasions, asseguda completament) i moviment (poc actiu, generalment només guiat pels peus, els genolls i, en ocasions, les mans). Tot seguit, s'aixeca de cop i torna a començar a caminar amb la part interna dels colzes "tapant" els ulls, fins a parar-se i inclinar-se cap endavant (en un eix de 90 graus entre les cames i el tronc-cap), amb les mans als genolls. Cal dir, a més, que, en ser preguntada per l'experimentat durant la sessió, explicà que, en aquest punt, sentí ganes de vomitar. Mentre continuo mencionant diferents records i experiències mencionades per ella, es reincorpora i comença a moure's de forma més fluida, produint ones amb l'esquena que es reflecteixen a tot el cos, però amb ambdues mans al coll.

Deixa aquesta posició i passa a moure's de forma més àmplia, brusca i ràpida. En aquest punt cal dir que la cançó que estava sonant en aquell moment estava arribant al final i la intensitat d'un ritme i una melodia repetitiva cada vegada més ràpids podrien haver-la empès a aquest canvi sobtat. En qualsevol cas, el rang de moviment també és més gran, sobretot, els braços, les espatlles, els malucs i l'esquena, fins aturar-se en una posició on té l'esquena arquejada cap endarrere (90 graus), els genolls lleugerament flexionats i les dues mans al coll. Surt d'aquesta posició i retorna a la dinàmica immediatament anterior, sense gairebé deixar d'agafar-se el coll amb les mans en cap moment, fins que la cançó acaba i ella s'atura, amb les cames separades, els genolls flexionats, l'esquena lleugerament inclinada cap endavant, el cap baix i les dues mans al coll. Li demano que s'assegui, respiri i intenti deixar anar totes aquelles emocions, records i sensacions que ha anat experimentant durant la sessió.

Martina

Quan li proposo que pensi en la **primera vegada que va ballar davant d'un públic**, s'encongeix i abaixa el nivell del cos a l'eix vertical, portant un genoll al terra i desplaçant-se en aquesta alçada cap endavant i cap endarrere, fins que s'aixeca i comença a moure's per la sala, a un ritme lent, una dinàmica fluida, gustosa, suau, i amb les mans molt a prop del cos o acariciant-se la cara i el coll.

Quan li proposo que es concentri en **el que sent quan balla en l'actualitat**, comença aixecant els braços al costat del cos, des del contacte amb les cames fins a tocar les puntes dels dits d'ambdues mans, amb l'esquena inclinada cap endarrere i la mirada a les mans, quan ja són damunt del cap. Després, comença a caminar cap endavant per, tot seguit, començar un moviment molt ampli, fluid i més ràpid de totes les parts del cos, sobretot, dels braços, que la porta a entrar en contacte amb el terra. L'esquena esdevé molt mòbil, els braços i les cames molt actives, hi ha canvis a l'alçada del seu moviment i inclou girs. També inclou canvis de ritme (ràpid-lent-ràpid) i les extremitats inferiors comencen a separar-se l'una de l'altra (grans extensions).

Quan li proposo que pensi en **la part del cos que menys li agrada**, automàticament s'encongeix, dirigeix el tronc, el cap i la mirada cap a les cames i es toca els genolls i els malucs mentre camina cap endavant com si li costés, aixecant la cama dreta del terra (manté el cos inclinat cap endavant) i portant-la (amb el peu i el genoll flexionat) del darrere al davant, on l'envolta amb moviments circulars de les mans que neixen dels colzes. Tot seguit, l'empeny amb les mans novament cap endarrere i, amb els dos peus al terra, comença a moure's amb dificultat, gairebé tremolant, fins que baixa sobtadament al terra, recolzant-hi la seva mà dreta i genoll dret, on comença a desplaçar-se amb els genolls al terra i amb la mateixa dinàmica de tensió. Quan li dic que atengui la forma amb la qual **aquella part del cos li limita el moviment**, abaixa el ritme, s'incorpora fins a estar completament dreta i aixeca la cama dreta al costat del cos (120° aprox.) amb les mans entrelligades al darrere (alçada lumbar) i la mirada al terra. Quan li dic que aquesta part del cos **cada vegada pesa més**, es deixa caure sobtadament al terra, en una posició de quatre grapes i la mirada dirigida entre les mans; per, seguidament, seguir movent-se molt lentament amb els genolls ja en contacte amb el terra.

Quan li proposo que s'imagini que aquesta part **pesa tant que cau**, segueix agenollada al terra, però de seguida comença a acariciar-se la cara amb les mans i, després, moure-les de forma ràpida al voltant de la cara. El moviment de les mans s'estén als braços, el coll i l'esquena, que comencen a moure's fluidament i relaxada, canviant el ritme (ràpid-lent).

Quan li proposo que pensi en aquella **part del cos que li fa mal més sovint**, comença a tocar-se els genolls amb les mans i s'incorpora fins a quedar-se dreta, movent ambdues cames (primer una i, després, l'altra) relaxadament cap endavant i cap endarrere, com si volgués alleugerir el dolor o la tensió muscular d'aquella zona. Quan li comento que **cada vegada pesa més**, aixeca la cama esquerra (amb el peu estirat, a l'alçada del cap i la cama de base lleugerament flexionada) i la deixa caure cap endavant, portant el tronc també cap endavant (ara la cama dreta està elevada, amb el genoll flexionat i el peu gairebé al cul) en un sol moviment, fent que les mans toquin el terra i la suportin. Des d'aquesta posició, comença a caminar amb les mans fins que els malucs i les cames toquen el terra, les espatlles a sobre de les mans, els colzes estirats i la mirada baixa. Segueix caminant en aquesta posició (arrossegant el cos amb els braços) i, tot seguit, porta els colzes al terra i són aquests darrers els que arrosseguen la resta del cos.

Quan li proposo que aquest **dolor pesa tant que desapareix**, gira en el terra sobre ella mateixa, empenyent les cames amb llurs mans. Seguidament, comença a empènyer el cos sencer amb les mans, usant aquestes per girar sobre la panxa o desplaçar-se cap endavant, fins a acabar amb totalment estirada panxa avall, amb els braços al costat del cos, també en contacte amb el terra.

Quan li proposo que pensi que **està sola a la sala de dansa**, el primer que fa és incorporar el tronc lentament, seguit d'un lent i relaxat moviment del coll-cap. Es continua ajudant de les mans per incorporar-se totalment, passant de tenir aquestes al terra als genolls. Un cop dempeus, comença a moure els braços, dibuixant un gran cercle davant del seu cos i, tot seguit, acariciant-se la cara. Seguidament, augmenta lleugerament el ritme i comença a moure les cames i l'esquena, emprant les primeres per desplaçar-se per l'espai i en el seu eix vertical. El moviment de les extremitats inferiors i superiors, així com el dels malucs, l'esquena i el cap-coll passa a ser ràpid i ampli, però fluid i constant. A més, afegeix girs (tant sobre una cama de suport com sobre les dues) i un parell de salts.

Quan li dic que **comencen a arribar mestres i companys/es** (incloent el mestre d'un taller que m'havia comentat que li havia recriminat de mala manera estar fora de música), baixa sobtadament, però suau, al terra, començant a rodolar en aquest fins a asseure's i girar sobre el seu cul amb l'ajut de les mans i els peus. Un gir a l'alçada del terra que la porten a fer una acrobàcia sobre el seu braç esquerra per incorporar-se en un sol moviment i aixecar la cama esquerra al davant del seu cos (peu a l'alçada del cap, amb ambdós genolls flexionats). Quan li dic que **tothom l'està mirant**, augmenta la velocitat dels moviments de les cames, s'acaricia els costats del cos (inclinat lateralment cap a l'esquerra) amb les dues mans i fa com una puntada de peu lateral amb la cama dreta. Tot seguit, augmenta el ritme i rang de desplaçament per la sala, així com del moviment de les extremitats superiors i inferiors, combinant puntades de peu en diferents direccions, girs sobre ella mateixa i canvis de nivell en el seu eix vertical, fins a aturar-se dempeus amb les mans al costat de la cara (colzes flexionats, a l'alçada de les orelles).

Quan li pregunto si **se sent jutjada**, reprèn el moviment anterior, augmentant poc a poc llur velocitat i intensitat fins als nivells i qualitats prèvies. Sobtadament, disminueix el rang i velocitat del moviment, centrant-se en el moviment dels peus, les mans i les espatlles, que s'activen i desactiven intercaladament i curta. Acaba aquesta secció dempeus, gairebé aturada, combinant el moviment de mans i cap-coll (com si les primeres llevessin el segon del tronc).

Quan li proposo que **pensi en els somnis** que va comentar a l'entrevista parlada (que, segons ella, esdevenen en moments de felicitat), camina fins al fons de la sala, situant-se al centre, i comença a moure els braços, els genolls i l'esquena de forma suau, lenta i àmplia, arribant a elevar-se fins a quedar sobre les puntes dels dits del peu, i continuant movent tot el cos de forma lenta i relaxada sota el que sembla el guiatge dels braços, fins a asseure's al terra.

Quan li proposo que pensi en el **bloqueig de la covid** que va descriure, comença a moure els braços, les mans, les espatlles, els genolls i els turmells lentament, intercaladament i circularment. Tot seguit, fa el gest d'agafar quelcom (sembla líquid) amb les mans i fregar-se els braços amb la mà oposada, mentre es va tombant amb l'esquena al terra. Seguidament, s'asseu i, amb els genolls flexionats davant del cos, mou els peus de forma irregular i inquieta, com si quelcom li molestés, mirant lleugerament cap amunt, aturant-se per complet i reprenent el moviment amb una carícia de la mà esquerra a la part davantera de la cara.

Es comença a desplaçar cap endarrere, asseguda al terra, amb l'ajuda de la mà dreta i el peu esquerre, i amb la mà esquerra tapant-se la boca. Tot seguit, porta durant un moment la mà dreta a la boca i, de seguida, separa totes dues mans lentament de la cara. Seguidament, s'aixeca i camina cap a la cantonada davantera esquerra (des del punt de vista de la càmera) amb la mà dreta per davant seu, com si busqués quelcom amb el qual topa. A partir d'aquest encontre, comença a caminar endarrere i a moure's més per l'espai, movent sobretot els braços i l'esquena circularment i a una velocitat ni ràpida ni lenta, sense canvis de ritme i amb una dinàmica fluida, fins que baixa al terra i queda asseguda amb els genolls flexionats, les mans sobre aquests i el cap baix. Resta en aquesta posició gairebé 10 segons, quan es gira sobre ella mateixa per escoltar la meua nova proposta i s'eixuga alguna llàgrima amb els dits de les mans.

Quan li proposo que retorni a les diferents **sensacions i records agradables que va relatar durant l'entrevista**, s'aixeca, resta dempeus durant gairebé vint segons i comença a moure's de nou portant les dues mans a la cara, primer, i al voltant del coll, després. D'aquí, comença a moure els braços, el tronc i el cap-coll de forma molt àmplia, relaxada i amb certa tendència a la circularitat. També afegeix un salt girat (aixecant els braços i portant els dos genolls al pit) i girs sobre una cama, mentre comença a somriure (quan li proposo que recordi que **la feliciten per la feina feta a l'escenari**), tornant a tocar-se la zona de la cara-coll. A partir d'aquest punt, flexiona ràpidament i breu els genolls fins a gairebé estar a l'alçada del terra i torna a aixecar-se, i comença a moure els braços i l'esquena, així com a desplaçar-se per l'espai, de forma més ràpida i relaxada, amb un somriure creixent. Sobtadament, es para, camina endarrere, i comença a moure's tancant el cos cap endavant, girant a poc a poc sobre si mateixa, amb les mans als malucs; per, de seguida, deixar que les mans tornin a guiar el moviment, que immediatament es converteix en una combinació de girs: una pirouette a la segona i un fouetté doble. Segueix movent tot el cos de forma relaxada segons el que sembla la direcció de les mans i els braços, amb puntuals i elevades extensions al davant i al darrere de les extremitats inferiors, fins a baixar al terra a asseure's i, de seguida, tornar a incorporar-se, portant les dues mans del pit (amb el cap baix) cap endavant i cap amunt (alhora, aixecant la mirada) per, finalment, inclinar l'esquena i el cap cap endavant, com si saludés al públic després d'una funció.

Elisa

Quan li proposo que rememori la **primera vegada que va ballar davant d'un públic**, el primer que fa és aixecar-se molt lentament (amb l'ajuda de les mans sobre els genolls) d'una posició de gatxoneta a estar dempeus, una posició on resta durant uns deu segons, amb la mirada perduda cap endavant. Comença a caminar lentament cap endavant fins que es torna a aturar i es porta suaument la ma a la cara. Tal carícia, producte d'un moviment circular i lent del braç, la porta a una torsió lateral del tronc i el cap-coll, convertint-se, després, en una inclinació cap endavant que la porta a aixecar lentament i relaxada ambdós colzes al costat del cos i la cama dreta al davant (i, seguidament, al costat, ja en contacte amb el terra) d'aquest. A partir d'aquest moment, segueix movent-se (sobretot, braços i esquena) de forma lenta i fluida, amb els genolls flexionats i els peus en contacte amb el terra. Tot seguit, estira els genolls i camina cap endavant i cap endarrere, amb la mirada fixa endavant, i els braços al costat del cos (moviment relaxat, continu i curt dels colzes amunt i avall que es reflecteix a l'avantbraç i les mans). Segueix caminant cap enrere, però ara augmenta el ritme i el rang de moviment tant de la caminada com dels braços.

Quan li proposo que pensi en la **part del seu cos que menys li agrada**, camina fent un gir molt lent sobre ella mateixa (segurament, concentrant-se en la proposta) i, seguidament, comença a vascular els malucs lateralment, amb els braços morts al costat-davant del cos, els genolls flexionats i el tronc lleugerament inclinat cap endavant. Baixa i torna a pujar en el seu eix vertical gràcies a la flexió-extensió dels genolls i, tot seguit, continua movent els malucs amb la mateixa dinàmica fluida, però ara circularment. Quan li dic **que cada vegada pesa més**, augmenta el rang del moviment circular dels malucs i de la flexió dels genolls, així com de la inclinació cap endavant del tronc, i afegeix un gir sobre ella mateixa i uns passos cap endarrere, intercalats amb una flexió sobtada del genoll (i inclinació cap endavant del tronc), que fa que sembli que hagi de caure cada dos passos.

Quan li dic que **pesa tant que desapareix**, immediatament comença a baixar lentament en el seu eix vertical, gràcies a la flexió del genoll dret, primer, i d'ambdós, després. Arribant a una posició on els genolls es troben al costat del cos, els braços novament morts al davant-costat del tronc, aquest perpendicular al terra i el cul de l'Elisa a uns 20 cm del darrer. De seguida, reprèn el moviment a la inversa, pujant lentament fins a tenir els genolls completament estirats i, a partir d'aquest moment, comença a moure's sota el guiatge dels malucs i els genolls (manté els braços, el tronc i el cap-coll gairebé immòbils), els quals es mouen fluidament en diferents direccions, augmentant el ritme i rang de llur moviment i incloent un parell de girs (sobre ella mateixa i sobre ambdues cames, ambdues amb els genolls flexionats).

Quan li proposo que pensi en la **part del cos que li fa mal més sovint**, comença a caminar lentament cap endavant, exagerant i alentint el moviment d'extensió-flexió de l'articulació del turmell i la flexió dels genolls, amb les mans al costat-davant del cos i el tronc recte. Tot seguit, es porta el peu esquerre a la canyella de la cama dreta, fent un moviment vertical molt lent (com una carícia), gràcies a la flexió del genoll esquerre. Quan li proposo que s'imagini que aquest **dolor és cada vegada més intens**, segueix movent-se cap endavant igualment, però disminueix marcadament el ritme i inclina lleugerament el tronc cap endavant.

Quan li comento que és **tan dolorosa que desapareix**, immediatament, però lenta i contínua, estira el genoll de la cama sobre la qual tenia el pes (esquerra) i reprèn la caminada cap endavant, però ara amb menys flexió dels genolls i un ritme més ràpid. Quan arriba a la cantonada de la sala, flexiona el genoll esquerre i balanceja la cama dreta (peu estirat, genoll flexionat) cap endarrere i cap endavant. En aquesta darrera posició, estira ambdós genolls fins a assolir una extensió de la cama dreta cap endavant (també amb el peu estirat) que la porta a reprendre la caminada cap endavant per començar a moure circularment, fluidament i lentament la cama esquerra. Aquest darrer moviment es converteix en una extensió al darrere del cos (arabesques) de la cama esquerra i en unes passes laterals en ambdues direccions que la porten a desplaçar-se més per la sala, de forma més ràpida, incloent girs que no arriben als 360 graus i uns petits salts d'una cama a l'altra (amb els peus estirats).

Quan li proposo que pensi que **està completament sola**, comença a moure els braços i les cames de forma àmplia, fluida i accelerant el ritme. També inclou girs, un desplaçament ampli per l'espai a través de grans passos laterals relliscats i uns braços i mans molt mòbils, amb tendència al moviment circular. Seguidament, abaixa el ritme i el rang dels moviments i se centra en un moviment suau, relaxat i constant dels braços, que es mouen ondulant fins a estar gairebé estirats completament (per sobre del cap), amb la mirada dirigida cap aquests (cap lleugerament inclinat cap endarrere).

Quan li proposo que s'imagini que **comencen a entrar actuals i anteriors companys/es i mestres**, deixa de moure's immediatament i comença a caminar molt lentament cap endavant, amb el palmell de la mà dreta estès al davant del cos (colze a l'alçada de l'espatlla), fins que s'atura completament i deixa caure el braç i la mà dreta cap al costat esquerre, acompanyat d'una torsió del tronc i del cap-coll en la mateixa direcció, primer, i d'una inclinació (tancament) del tronc cap endavant, després. D'aquesta posició es va encongint cada vegada més, alhora que baixa en el seu eix vertical, fins a restar en una posició de gatxoneta, amb el cap baix i només movent molt lentament les mans, les quals acaricien el terra amb la punta dels dits (de davant cap endarrere). Aquest moviment de les mans i els braços, que segueixen circularment cap endarrere, la porta a incorporar-se molt lentament, encara amb el tronc inclinat cap endavant i el cap baix. Un cop ha estirat completament els genolls, es manté en aquesta posició de tancament del tronc i el cap baix (uns trenta segons), només movent molt lentament els braços, que passen d'estar estesos al darrera del cos a estar-ho al costat d'aquest. Seguidament, i molt a poc a poc, retorna el tronc a l'eix vertical i la mirada cap endavant, per abaixar molt lentament els braços (sembla que els colzes guien el moviment).

Quan li comento una **sensació desagradable recurrent** (sentir-se avorrida, anònima, invisible), comença a caminar lentament cap endarrere (interrupció d'uns 30 segons de l'entrevista en moviment per part del mestre de ballet i assistent del director de la companyia). Després de la interrupció, segueix caminant (camina endarrere durant un total d'aproximadament un minut i mig).

Quan li proposo que retorni a **records agrdables** que va relatar durant l'entrevista parlada, fa un pas cap endavant i immediatament eleva la cama esquerra i el braç dret (ambdós estirats) en els dos laterals del cos, seguidament, flexionant el genoll de la cama elevada i recollint el braç estirat fins que el colze dret toca el genoll esquerre, amb el tronc i el cap-cos també en contacte amb tals parts del cos. Tot seguit, aixeca lentament l'altra cama (dreta, genoll lleugerament flexionat, posició attitude) al davant del cos i l'abraça (mans a l'alçada del turmell), portant el pit al genoll i la galta esquerra de la cara a la canyella de la cama dreta. Un cop abaixa la cama, comença a moure els braços i les cames més àmpliament i ràpida, un fet que la porta a desplaçar-se una mica per la sala (inclou un gir). De seguida segueix el moviment de la mà dreta amb la mirada, arquejant l'esquena cap endarrere. També inclou un gir sobre ella mateixa i, seguidament, s'atura al centre de la sala per encarnar el que sembla el record del típic primer exercici d'escalfament a la barra, en començar una classe de ballet: com si caminés sense moure's (flexionant i estirant alternadament els genolls i els turmells), amb les mans al davant del cos (colzes enganxats al tronc, com si les mans estiguessin recolzades sobre una barra imaginària) i un moviment circular del cap (rotació cervical dreta-darrere-esquerra-davant). Seguidament, torna a moure suaument i lenta els braços i les cames al voltant del cos. Segueix movent, sobretot, braços i cames de forma delicada i constant (excepte un breu canvi de ritme en el moviment dels primers: acceleració), mantenint el contacte dels peus amb el terra, però passant per una posició d'arqueig de l'esquena cap endarrere, mirant cap al sostre. Desfà aquesta posició amb un gir sobre ella mateixa (sobre ambdues cames, genolls flexionats) que desemboca en una transferència del pes d'una cama a l'altra sota el que sembla el guiatge dels braços, que es mouen circularment, àmpliament i més ràpidament que abans. Tot seguit, torna a elevar i estendre la cama dreta al costat del cos, amb els braços oberts, igualment al lateral del cos (alçada espatlles) i amb els palmells de les mans mirant cap amunt. D'aquesta posició passa a una altra de molt més baixa en l'eix vertical: genoll dret al davant, molt flexionat, cama esquerra al darrere, estirada, cul a uns 30 cm del terra i esquena arquejada cap endarrere, amb la mirada al sostre i els braços novament oberts i estesos al costat del cos, amb els palmells de les mans cap amunt. Tot seguit, desfà aquesta posició i acaba de baixar al terra fent un gir sobre ells mateixa que li permet recolzar el cul a terra. D'aquí, retorna a una posició de gatxoneta, amb la galta esquerra de la cara recolzada sobre el genoll esquerre i, finalment, estira lentament el braç i el lateral esquerre del tronc cap a la dreta, quedant gairebé en paral·lel amb el terra.

José

Quan li proposo que pensi en la **primera vegada que va ballar davant d'un públic**, comença a moure l'esquena fent ones verticals molt lentes i denses, i segueix acariciant-se la zona de les costelles, movent molt poc (i lentament) el tors; sense moure's per la sala. Tot seguit, comença a moure els braços, primer, només el dret (que fa un cercle al costat del cos, amb el colze estirat) i, després, portant ambdós braços de baix a dalt (al costat del cos), igualment estesos, però ara bellugant les mans ràpidament, com si tremolessin. Aquest moviment dels braços i les mans acaba amb les darreres al clatell, empenyent el cap-coll cap endavant i generant un tancament del cos (inclinació del tronc cap endavant, genolls flexionats). Seguidament, es reincorpora lentament i, en la mateixa posició a l'espai, es torna a tocar el pit i, ara també, la zona abdominal.

Quan li proposo que pensi en la **part del cos que menys li agrada**, comença a moure lentament i densa els malucs (relaxació), la cama esquerra (en contacte amb el terra) i el coll (dirigeix la mirada cap a la cama que mou). Quan li dic que es centri en el **pes d'aquesta**, comença a caminar cap endavant molt lentament i discontinua, però amb l'esquena marcadament arquejada cap endarrere i els braços al costat del cos (lleugerament elevats: mans a l'alçada dels colzes); fins que l'esquena està tan arquejada que l'impedeix seguir movent-se cap endavant i, després d'un lleu i curt balanceig (rotació) d'aquesta cap a la dreta i, novament cap endarrere, porta ràpidament les dues mans al davant del cos (com si volgués agafar quelcom) i torna a tancar el cos (inclinació del tronc i el cap-coll cap endavant), amb els genolls flexionats. Seguidament, manté aquesta inclinació cap endavant (i les mans penjants al davant del cos), però ara, amb els genolls estirats, fins a quedar-se de puntetes. Des d'aquesta posició, l'esquena inicia un moviment lent cap endarrere que el condueix a fer dues passes en aquesta direcció i que fa que la inclinació cap endavant passi a ser una inclinació lateral (amb els braços suspesos al davant del cos i una flexió dels dos genolls progressivament i lenta més profunda), primer, i, seguidament i nova, un arqueig de l'esquena cap endarrere.

Quan li proposo que pensi que aquesta part **pesa tant que es desprèn del seu cos**, immediatament mou l'esquena cap endavant fins a quedar completament incorporat i, seguidament, baixa en el seu eix vertical mitjançant la flexió d'ambdós genolls, fins a quedar-se durant uns deu segons en una posició de gatxoneta, amb el cap baix i els braços penjants (com morts) al davant del cos (una de les mans en contacte amb el terra). D'aquesta posició es torna a incorporar, lentament i contínua, fins a quedar completament dempeus. Immediatament, comença a moure les espatlles, el coll, l'esquena i els braços de forma ampla, lenta, fluida, relaxada i contínua, fins a arribar a una posició que sembla l'oposada al tancament i l'arqueig anterior: braços al darrere del cos, esquena lleugerament arquejada cap endarrere (mirada lleugerament enlairada), però amb el pit cap endavant i amunt; fent que l'esquena dibuixi una gran essa.

Quan li proposo que pensi en **el dolor que pateix més sovint**, comença a moure lentament i suau les espatlles i el cap-coll, com si volgués estirar les primeres, però de seguida fa un pas petit, però entretallat, cap al costat; alhora que es porta la mà esquerra a l'espatlla dreta i comença a moure cap a baix i cap a dalt el braç dret (segons el que sembla el guiatge del colze). Tot seguit, fa mig gir sobre ell mateix i segueix movent el braç dret, ara acariciant l'esquena amb la part anterior de l'avantbraç. Quan li dic que **el dolor és cada vegada més intens**, torna a fer dos mitjos girs sobre ell mateix i segueix movent el braç dret per l'espai, en totes direccions (ara està i sense estar subjectat per la mà esquerra) i fent alguns passos cap endarrere.

Quan li dic que aquest **dolor és tan intens que desapareix**, només desplega lentament el braç dret al costat del cos (alçada de l'espatlla) i, després de dirigir-li la mirada, comença a moure circularment (cap amunt i cap al costat) ambdós braços estesos, fins a acabar mirant el sostre. A partir d'aquest moment, augmenta lleugerament el ritme del moviment (braços, cames i esquena), el rang d'aquest (sobretot, de l'esquena i les cames, en contacte amb el terra) i el desplaçament per la sala. També afegeix, per primera vegada, marcats canvis de ritme en el moviment dels braços (retornant a la lentitud anterior per, tot seguit, continuar movent-se més ràpid), així com una brusquedat, potència i linealitat majors a l'hora de moure's.

Quan li proposo que pensi que **està completament sol** a la sala, comença a caminar cap endavant molt a poc a poc. De seguida, eleva lleugerament els dos colzes (flexionats) i fa un gir sobre ell mateix que el porta a seguir caminant, però d'esquenes. Tot seguit, comença a moure el coll, els braços i les mans de forma lenta, circular, relaxada, fluida i constant. Seguidament, comença a moure l'esquena, les espatlles, els genolls i els turmells amb la mateixa dinàmica, amb puntuals canvis de ritme (acceleracions), l'augment

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

del rang de moviment (sobretot dels braços) i la inclusió tant d'alguns gir sobre ell mateix com d'estiraments (especialment, de l'esquena i els braços).

Quan li dic que s'imagini que **comencen a arribar mestres i companys/es** del present i del passat, sobtadament, fa dos moviments amb els braços de forma més brusca, ràpida, rígida i lineal. Seguidament, torna a la dinàmica i moviment anterior, afegint un gir més ràpid que els anteriors, però immediatament es para i comença a moure els braços en totes direccions, de forma tensa, contreta, rígida (també les mans i els dits d'aquestes). Seguidament, es desplaça una mica més per l'espai, inclou més girs i es mou de forma considerablement més ràpida, guiat per un moviment dels braços (als quals segueix el moviment de la resta del cos, però, especialment, de l'esquena i les cames) que comença de forma explosiva i acaba de forma suspesa (creant un efecte d'acceleració-desacceleració). Els braços es mouen de forma àmplia i brusca en totes direccions, passant contínuament de l'extensió a la flexió dels colzes, i generant sovint una gran torsió del tronc i un gran moviment del cap-coll (que tendeix a inclinar-se i rotar per compensar el moviment de l'esquena). Segueix amb la tensió als braços i les mans, però afegeix un marcat canvi d'alçada en el seu eix vertical (baixa i puja) i l'arqueig de l'esquena cap endarrere (amb la mirada cap amunt i en una posició àmplia, gràcies a la flexió del genoll davanter, el dret). Tot seguit, passa a estar de puntetes per deixar-se caure cap al costat, arribant a una posició de gatxoneta que de seguida el porta a tornar a estar dempeus, però amb les dues mans al cap i el cos tancat en si mateix (el cap baix i el tronc inclinat cap endavant), movent el tronc lentament i lleugera de forma lateral i circular.

Quan li començo a enumerar els diferents **records desagradables** que relatà durant l'entrevista parlada, s'inclina cap endavant lentament, acariciant la cama dreta amb la mà dreta per, enèrgicament i sobtada, llançar la cama amb gran potència cap amunt (estirada i al davant del cos). Seguidament, retorna al moviment dels braços d'acceleració-desacceleració i a incloure ràpids girs sobre ell mateix (un d'ells, amb la inclusió d'un enèrgic i ràpid llançament de la cama esquerra del davant al darrera del cos, arribant a l'alçada del cap en el punt més alt del seu recorregut circular). L'esquena esdevé més mòbil, els braços es mouen de forma més ràpida i agressiva, la tensió a l'hora de moure els braços i el tors augmenta i sovint tanca el cos sobre si mateix (inclinació del tronc cap endavant, amb el cap baix). De cop, es para completament i arqueja lleugerament l'esquena cap endarrere, però amb el cap totalment inclinat en aquesta direcció (mirada al sostre), les cames lleugerament estirades i completament separades, i els braços al costat del cos (separats uns vint centímetres dels malucs). D'aquesta posició, fa un gir lent sobre si mateix i acaba inclinant el tronc totalment cap endavant, amb els genolls lleugerament flexionats, les mans en contacte amb els peus i la mirada en aquests darrers). Seguidament, es reincorpora lentament i circular, fins a quedar completament dempeus, amb les mans "mortes" al costat del cap (els colzes flexionats, a l'alçada de les orelles) i el cap baix.

Quan li proposo que retorni als diferents **records agradables** relatats durant l'entrevista parlada, comença a moure els braços de forma relaxada, fluida i contínua dibuixant diagonals paral·leles al davant del cos; mentre avança cap endavant. Seguidament, augmenta el rang de moviment dels braços, així com llur extensió, i comença a també moure les cames i l'esquena de forma fluida, relaxada, amb un cap-coll molt mòbil i les mans actives. El ritme amb el qual belluga aquestes parts augmenta lleugerament, alhora que incorpora moviments amb un rang major (sobretot, braços, però també genolls), es desplaça més per la sala, afegeix lleus canvis d'alçada a l'eix vertical (arribant a estar de puntetes), inclou molts girs sobre ell mateix i l'elevació puntual de les extremitats inferiors (amb el genoll i el peu estirat, a una alçada de 90 graus respecte del seu eix vertical) i s'observen nombrosos canvis de ritme (mantenint la dinàmica relaxada i contínua).

Darius

Quan li proposo que recordi la **primera vegada que va ballar davant d'un públic**, es porta les dues mans als malucs (genolls al costat del cos) i comença a fer passos cap endavant i endarrere, aixecant els genolls més del necessari per caminar naturalment, i amb la mirada lleugerament alçada. Tot seguit, comença a girar molt a poc a poc continuant amb aquest mateix moviment i, després, aixeca encara més els genolls (fins a l'alçada dels malucs). Es para de sobte i, de perfil, estén el braç dret cap endavant (alçada de les espatlles) i flexiona l'articulació del canell (mà en "flex") per, seguidament, reprendre el moviment de caminada cap endavant amb les mans als malucs.

Després de l'entrevista va comentar que no recordava aquesta sensació perquè era massa jove la primera vegada que ballà per un públic, que havia intentat recordar vídeos, fotos i el que algun familiar li havia explicat.

Quan li proposo que pensi en la **part del cos que menys li agrada**, deixa de caminar i eleva una mica la cama dreta, fa una rotació circular del coll i eleva els braços per sobre del cos (entenc que està concentrant-se en la proposta). Quan li dic que intenti pensar que **tal part és cada vegada més pesada**, flexiona els genolls i inclina el tronc cap endavant (tancament del cos), amb les mans reposades sobre els genolls i el cap baix. Seguidament, s'incorpora lentament i comença a fer passos cap endavant arrítmics i amb una dinàmica entretallada, tensa. En una posició encongida (genolls flexionats i tronc cap endavant) comença a moure el genoll esquerra lateralment i repetida, com si aquest perdés la força que suporta el cos; una relaxació d'aquesta articulació que es reflecteix amb un lleu moviment de la resta del cos. A partir d'aquest moment, canvia l'alçada del seu eix vertical a través del joc de flexió-extensió dels genolls i d'inclinació (endavant-perpendicular al terra) de l'esquena, fins que arriba a asseure's al terra, amb el cap baix, els braços "morts" i la cama esquerra estirada al costat del seu cos.

Quan li proposo que pensi que aquesta **part es desprèn del seu cos**, resta sense moure's uns vint segons fins que, canvia la posició amb la qual està assegut al terra, estirant tant els braços (al darrere del seu cos) com les cames (al davant) i dirigint la mirada cap al sostre. De sobte, es deixa caure sobre el seu costat esquerra, recolza les mans al terra i gira tot el cos sobre aquestes, portant els genolls al terra i començant a caminar amb les mans cap endarrere fins a formar una posició triangular (tronc-braços, cames i terra), la qual es converteix en una incorporació (lenta al principi i accelerada a l'últim tram) del cos fins a recuperar la vertical. En aquesta darrera posició, es porta les mans a les espatlles i puja i baixa dels metatarsos (amb els genolls estirats) tres vegades (deixa caure els braços durant la tercera elevació), fins que aquestes elevacions es converteixen en petits salts amb el tronc completament vertical i els braços relaxats al costat del tronc.

Quan li proposo que es concentri en la **part del cos que li sol causar dolor més sovint**, flexiona els genolls i inclina el tronc cap endavant (tancament del cos), amb les mans reposades sobre els genolls i el cap baix. Seguidament, s'incorpora (estira els genolls i porta el tronc a la seva vertical), mantenint el cap baix, i estenent la cama esquerra al seu davant (en contacte amb el terra); movent, primer, només el seu peu esquerra (estira i relaxa els dits del peu), intentant pujar a sobre dels metatarsos (retornant cap endarrere a tenir els talons al terra, però tornant a intentar-ho), després, i fent dos passos cap endavant (com si perdés l'equilibri), finalment. Aquests passos el porten a restar sobre la seva cama esquerra (genoll flexionat), mentre la cama dreta es mou en totes direccions i el tronc i els braços també, intentant compensar el desequilibri que provoca la primera, mentre gira sobre si mateix. Seguidament, continua transferint el pes d'una cama a l'altra, com si tingués dificultats per mantenir l'equilibri (passos arrítmics, amb una dinàmica de tensió i una sensació d'instabilitat), amb el cap baix. Tot seguit, eleva el genoll esquerre de forma molt inestable a l'alçada del maluc, amb la cama de base lleugerament flexionada i sobre els metatarsos, i, ràpidament i sobtada, baixa al terra desplaçant-se lleugerament cap endarrere (recolzant la mà esquerra i el genoll dret) per, de seguida, reincorporar-se amb una sensació de dificultat, instabilitat, i començar a moure els genolls, els turmells i els peus arrítmicament i amb una dinàmica tensa, entretallada. Tot seguit, porta, amb la mateixa dinàmica, el peu esquerre a sobre del genoll dret.

Quan li proposo que ara pensi que aquest **dolor és tan fort que desapareix**, estira ràpidament el genoll esquerra, portant el peu al terra, i comença a sacsejar relaxadament l'articulació del turmell esquerre. Seguidament, es para dempeus en una posició neutra, natural, relaxada, porta la mirada cap al sostre i sacseja una sola vegada els braços. De seguida comença a fer passos cap endavant, novament amb sensació d'instabilitat, recolzant la part externa dels peus esquerre; fins que aquest cedeix al pes del cos i tot ell

baixa al terra en una quarta posició (flexionant els dos genolls i portant la mà dreta al terra) amb el cos inclinat cap endavant. Seguidament, recupera la posició dempeus refent el camí per baixar i repeteix dues vegades més aquest canvi brusc i ràpid d'alçada sobre el seu eix vertical. Quan torna a estar dempeus, porta el peu dret al turmell esquerre, estén el braç esquerre al costat del cos (alçada espatlles) i puja a sobre dels metatarsos del peu esquerre, ara amb una dinàmica més relaxada i una sensació de continuïtat i estabilitat.

Quan li proposo que pensi que es troba **completament sol**, comença a caminar per la sala sense rumb, tocant-se els cabells i el front amb les mans i els avantbraços, fins a aturar-se al mig d'aquesta, sacsejar el coll i inclinar el cap cap endarrere, arquejant lleugerament l'esquena en la mateixa direcció i tocant-se el pit amb les mans. Seguidament, s'inclina cap endavant, amb el cap baix, torna a sacsejar el coll relaxadament i es porta les mans al clatell, com si volgués estirar la zona cervical. Seguidament, s'inclina encara més cap endavant, amb els genolls lleugerament flexionats i, després de tocar-se novament el cabell, recolza les mans al terra.

Quan li proposo que ara pensi que **comencen a arribar mestres i companys/es**, es reincorpora de cop i es queda completament quiet (durant més d'un minut, tota l'estona que dura aquesta proposta), només movent esporàdicament el cap-coll lateralment i tocant-se una sola vegada la temple amb les mans.

Quan li proposo que passi a recordar els **records desagradables** que mencionà durant l'entrevista parlada, baixa lentament cap al terra i es queda encongint en aquest nivell durant una llarga estona (mig minut), amb el pes del cos sobre el genoll dret, la mà dreta recolzada al terra, l'esquena inclinada cap endavant i el cap baix. Tot seguit, canvia de postura i es queda assegut sobre dels seus peus, mirant cap endavant i sense moure's (un minut).

Quan, finalment, li proposo que retorni a algunes de les **memòries agradables** que relatà durant l'entrevista, s'inclina cap endavant, porta ambdues mans al terra i s'incorpora a poc a poc, passant d'una posició de completa inclinació del tronc cap endavant a estar dempeus, mitjançant un llarg i lent massatge amb els dits d'ambdues mans a les cames, els laterals del tronc, el pit i les espatlles; fins a obrir les mans als costats del cos (lleugerament cap endarrere, amb els colzes enganxats al tronc) i arqueja l'esquena cap endarrere. Seguidament, retorna a una posició neutra i reprèn el massatge amb els dits de les mans al coll i la zona inferior de la cara; fins a deixar caure lentament els braços al costat del cos.

Ginevra

Quan li proposo que pensi en la **primera vegada que va ballar davant d'un públic**, es porta la mà a la cara (primer una i després l'altra), s'encongeix cap endavant i camina amb els genolls flexionats cap endarrere. Sobtadament, comença a moure les cames, els braços i l'esquena en un rang molt ampli i en totes direccions, amb una dinàmica tensa, certa sensació d'inestabilitat i irregularitat, i canviant el nivell en el seu eix vertical. Seguidament, comença a moure's de forma més relaxada, suau, coordinada i continuada, incloent girs sobre ella mateixa; però acabant sempre aquests girs amb el col·lapse sobtat d'alguna part del cos que la porta a interrompre el moviment, com si perdés l'equilibri o el control del seu cos, en alguna ocasió, caient al terra. Seguidament, camina cap a un extrem de la sala amb els braços al front (obrint-los mentre camina) i fent que no ràpidament amb el cap. Immediatament, reprèn la dinàmica fluida, relaxada, amb equilibris fora d'eix en arabesques (cama estesa, genoll estirat, al darrere del cos) al voltant de la sala. Després, comença a girar sobre ella mateixa (sobre una cama, en retiré passé) en diferents direccions, sempre repetint el col·lapse anterior al final del gir.

Quan li proposo que pensi en la **part del cos que no li agrada**, (i estant estirada al terra panxa amunt) immediatament es porta ambdues mans a l'estómac i gira sobre ella mateixa fins a tenir la panxa al terra, flexionant els genolls, arquejant l'esquena cap endarrere i intentant aixecar-se, però sense aconseguir-ho (deixant-se caure bruscament al terra) i girant sobre ella mateixa. Els moviments de les cames, l'esquena i el cap-coll són agressius, tensos, ràpids i arrítmics. Quan li proposo que pensi en la forma amb la qual **el pes d'aquesta part la limita**, intenta incorporar-se amb els braços al costat del cos (colzes flexionats) i fent tremolar totes les parts del cos (sobretot, cames i tronc), seguit d'un moviment entretallat del pit i les cames.

Quan li dic que **aquesta part és tan pesada que desapareix**, canvia totalment la dinàmica i comença a moure tot el cos de forma més orgànica, fluida i harmònica, a un ritme més ràpid, incloent algun petit salt, passant d'un nivell alt (dempeus) a un de més baix (tocant amb les mans al terra), incloent algun gir sobre ella mateixa, movent-se més per l'espai i estenent les cames en diferents posicions lluny del seu centre.

Quan li dic que pensi en aquella **part del cos que li fa mal més sovint**, s'asseu lentament i pesada i es porta la mà dreta al front. D'aquesta posició, passa a tombar-se al terra i girar en aquest pla sobre ella mateixa, a un ritme molt lent i constant.

Quan li dic que **aquest dolor marxa de cop**, accelera el ritme del moviment immediatament, passant d'estar asseguda a moure's a sobre dels genolls i els peus (encara a prop del terra), per tornar a asseure's i aixecar repetidament la cama dreta al davant del cos (i d'aquesta posició, cap al costat d'aquest), amb el peu estirat i la mirada posada en el darrer. Segueix mirant el peu, però ara deixa que aquest es mogui al voltant del seu cos, el primer guiant el moviment del segon, que la fa girar sobre ella mateixa en el terra.

Quan li proposo que s'imagini que **està sola**, comença a desplaçar-se en bourrée en couru (sobre els metatarsos, amb les cames totalment estirades i fent petits passos sense separar les cames) amb els braços imitant el moviment d'un cigne al costat del cos i el cap baix. Quan s'atura, comença a moure els braços de forma relaxada i àmplia, a un ritme lent. Seguidament, comença a elevar les cames estirades al costat del cos, amb el peu i la cama de base igualment estirats i els braços relaxats per sobre del cap (recorda els desenvolupés del cigne blanc). Segueix reproduint més passos del vocabulari clàssic de forma molt relaxada, sempre amb el tronc elevat, les espatlles reposades, els braços mòbils i les cames estirades i separades l'una de l'altra; a un ritme lent i constant.

Quan li comento que **companys/es i mestres comencen a arribar**, s'atura de cop, comença a caminar tocant-se el cabell, apujant les espatlles i fent un gir sobre ella mateixa. Seguidament, comença a caminar i s'atura per reprendre el moviment intentant fer equilibris sobre d'una cama (posició arabesques), però baixant d'aquests de forma brusca i entretallada, flexionant de cop ambdós genolls i portant el tronc i el cap-coll cap endavant. A partir d'aquest moment, comença a intentar executar altres moviments de ballet, ampliant el rang de moviment de les diferents parts del cos i augmentant també el descontrol i la tensió d'aquestes, afegint un gir ràpid sobre ella mateixa que acaba amb els braços al costat del cos (colzes flexionats i mans obertes) i una caminada que la porta a asseure's al terra, amb els genolls flexionats, els colzes sobre aquests i el cap baix, reposant sobre els avantbraços.

Quan li parlo dels diferents **records desagradables** que mencionà durant l'entrevista parlada, s'aixeca de cop i comença a córrer per tota la sala, deixant que el cos llisqui durant un breu període de temps (genolls

TFM. La proximitat sensible com a guia del cos de ballet

flexionats i braços oberts al costat del cos, en una ocasió també incloent un gir) per reprendre la corredissa. De cop, deixa de córrer, comença a caminar i empenys els palmells de la mà des de l'alçada de les orelles fins a tenir els braços completament estirats al costat del cos (alçada de les espatlles), com si volgués desprendre's d'aquestes memòries. Repeteix aquest moviment dues vegades més, però només amb un dels dos braços.

Quan li parlo dels diferents **records agradables** mencionats, s'atura al mig de la sala i, amb la cama dreta estirada davant del cos (genoll i peu estirats, el darrer en contacte amb el terra), comença a moure els braços al costat del cos (estesos, elevats i amb un moviment molt ampli) i a transferir el pes d'una cama a l'altra, a un ritme lent i amb una dinàmica fluida, però sense moure's per l'espai. Comença a girar per la sala (pirouettes en dehor, en retiré passé) i a fer breus equilibris fora d'eix en arabesques, a un ritme ràpid, una dinàmica fluida i un moviment molt ampli per l'espai. També inclou un petit salt i altres passos del repertori clàssic, tots ells executats de forma molt relaxada, ampla, ràpida i constant. De cop, deixa d'executar passos de ballet i comença a transferir el pes d'una cama a l'altra, amb els genolls flexionats, fent petits i ràpids salts amb el coll molt relaxat i els braços molt mòbils en totes direccions.