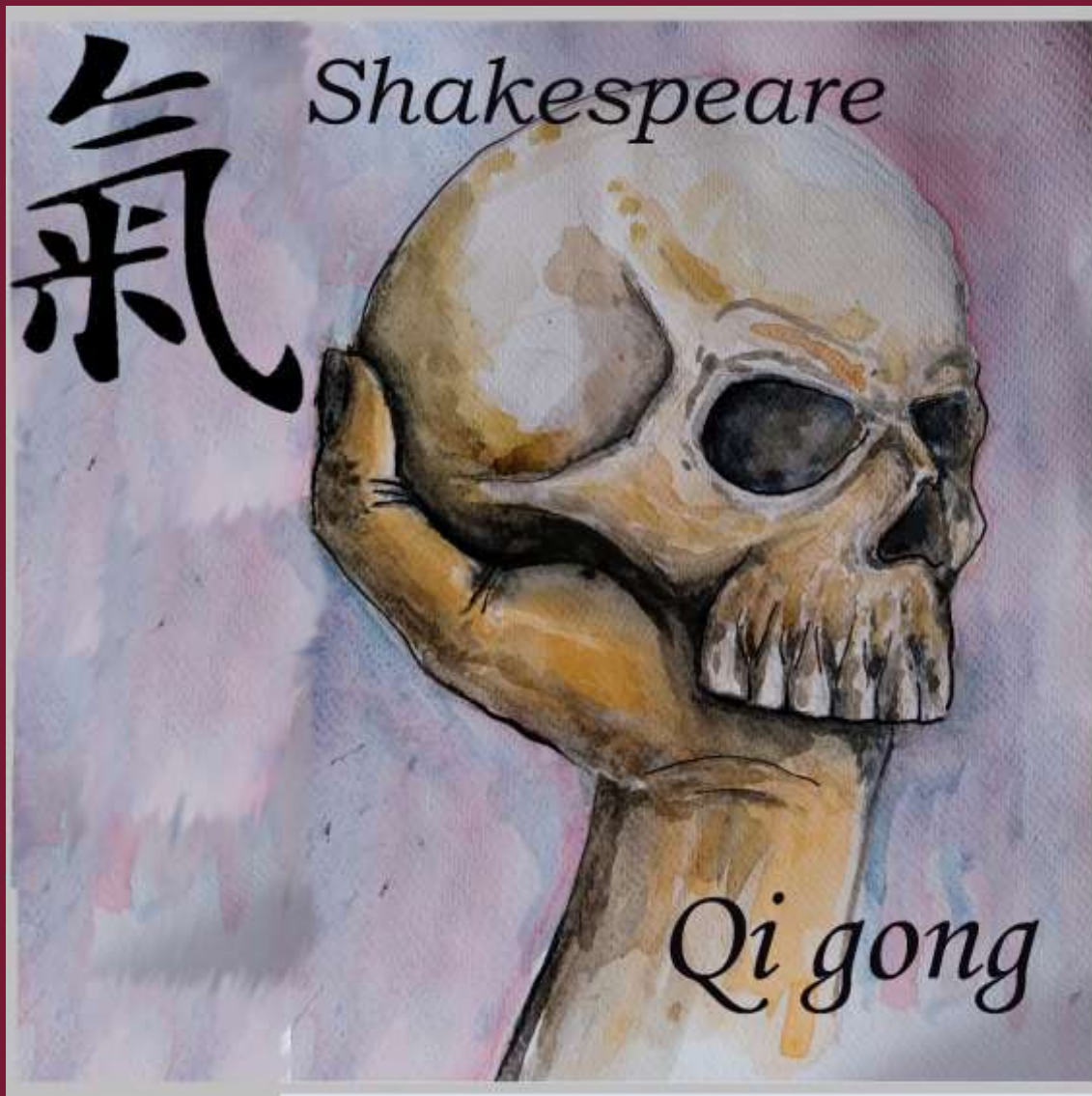


5 EMOCIONS BÀSIQUES,
5 FINALS TRÀGICS



Teatre i Chi Kung, una barreja
arriscada que no deixa indiferent a l'espectador

www.maiateatre.com



PRESENTACIÓ

Fa més de 10 anys que vaig conèixer el Qi Gong.

El Txi Kung és una pràctica que té el seu origen en la Medicina Tradicional Xinesa i encara es manté viva i en evolució. Combina l'atenció mental amb la respiració i el moviment del cos.

La Medicina tradicional China reconeix set emocions que podem agrupar en cinc grups associats als següents òrgans: pulmons (tristesa i melangia), ronyons (la por i el terror), la melsa (preocupació), el cor (eufòria) i el fetge (la ira).

Per explicar cadascuna d'aquestes emocions m'he basat en l'estudi de cinc grans personatges dramàtics de l'obra de William Shakespeare. Tots cinc personatges tenen en comú un final tràgic degut a una emoció que, en un moment donat, agafa el timó de les seves vides i els arrossega cap a la mort.

Petit Format

Durada 1h

Espectacle, xerrada i pràctica

A càrrec d'Elena Codó

SHAKESPEARE

5 personatges, 5 monòlegs



Hamlet, la tristesa

"Sóc un covard? Qui em tracta de canalla i em fuetja el rostre? I qui m'estira el nas i em fa empassar mentides fins al fons dels pulmons? Qui m'ho fa tot això? Ah Crist, ho accepto perquè dec tenir un fetge de colom i em manca el fel per amargar la injúria (...)"



Macbeth, la por

"Ser rei no vol dir res si no hi ha cap seguretat. La nostra por de Banquo està arrelada a fons. La seva reialesa natural té alguna cosa que és de témer (...)"



Otel·lo, ira

"¡Arriba, levántate negra venganza!
¡Quítate tus cadenas!
¡Y tú, amor, cede tu trono, el cetro enamorado, al odio y a la tiranía! ¡Estalla, oh pecho mío!"



Julieta, eufòria

"Fra Llorenç: els delits violents fan violents finals, i defalleixen en el seu triomf; com el foc i la pólvora que moren en besar-se (...) L'amor que dura és sempre moderat qui vol anar massa depressa arriba tard."



Lear, preocupació

"La tormenta de mi mente no me deja sentir nada, salvo lo que brama dentro, la ingratitud filial"

QI GONG

5 elements, 5 moviments

El Txi Kung té molts sistemes de moviment, la pràctica que proposem és la dels 5 elements Wu Xing del Dr.Paul Lam.

Cada moviment es relaciona amb un element que a la vegada està vinculat a un òrgan-emoció.

Terra – Melsa Metall – Pulmons Aigua – Ronyons Fusta- Fetge Foc –Cor

El que es pretén amb la pràctica és que aquests cinc elements estiguin en equilibri energètic per potenciar un bon funcionament de la nostra salut.

En el treball amb les emocions he descobert que no hi ha emocions bones o dolentes, totes tenen la seva raó de ser.

El que fa que una emoció sigui "bona" o "dolenta" és l'actitud que mostrem davant d'ella. Quan ens mantenim en una actitud oberta, positiva i flexible permetem que les emocions flueixin a través del nostre cos energètic i trobin el camí dins aquest laberint que anomenem vida.

En aquest cas l'emoció actua com un canal d'informació, aprenem d'ella i ens ajuda a créixer.

Si, contràriament, la nostra posició és tancada, negativa i ens mantenim en la immovilitat; l'emoció s'estanca dins nostre impedit la seva evolució. Poden passar llavors dues coses: escombrem l'emoció sota l'estora per no sentir-la o bé l'emoció es desboca i som incapaços de controlar-la. Si amaguem l'emoció i la neguem, aquesta quedarà enquistada en alguna part del nostre cos i amb el temps pot passar factura. En cas contrari, quan és l'emoció que es descontrola, aquesta ens pot portar a situacions i conseqüències sovint indesitjables i fins i tot tràgiques.

