

## I acabes brillant

*Hi ha dies en què el meu sol se m'apaga perquè em pesen massa les espatlles, quan una força desconeguda les empeny des de darrere*

V?deo: <https://www.youtube.com/watch?v=dck3cvjmyyw>

Un dels meus gestos corporals més característics és una certa tendència a encongir les espatlles cap endavant, com si m'amagués. Potser per timidesa, potser per inèrcia. Un dia, mirant fotos de la meva mare quan era petita, vaig descobrir que entre tots aquests motius també hi havia la predisposició genètica. En vaig heretar el nas, les cames, la forma de l'arrel dels cabells i el replegar-me.

Com la majoria de les persones que passem gran part del dia assegudes davant d'un ordinador, pateixo contractures cervicals. El trapezi, aquest múscul de nom enjogassat, se'm queda dur com una pedra i empeny les vèrtebres fins que les rectifica, deixant-les rígides com un pal. La meva tendència a amagar-me no hi deu ajudar gaire.

Un dia, xerrant de tot això amb l'A., una amiga actriu que coneix els mecanismes de l'expressió corporal i la reeducació postural molt millor que jo, li vaig dir que potser em plegava endins perquè em feia por que l'horizontalitat de les meves espatlles pogués arribar a confondre's amb un gest altiu, com de ballarina de balls de saló que entra a pista. L'A., que a banda d'actriu és molt divertida, em va dir: "Nooooo! No ho has de veure així! Has de pensar que tens un sol aquí al mig del pit, a l'estèrnum, i l'has de fer brillar, l'has de fer gran. Si eixamples el pit i penses que escampes la llum del teu sol intern, ningú hi veurà cap altivesa, en la teva postura".

Des que l'A. m'ho va dir hi penso sovint, en el meu sol. Potser cada dia. Hi ha dies que sóc capaç de fer-lo brillar més que altres. Dies en què se m'apaga una mica perquè em pesen massa les espatlles com per obrir-les, quan una força desconeguda les empeny des de darrere. Hi ha dies, en canvi, que les espatlles s'aixequen soles, sense esforç, i el sol que duc dins el pit, a la vora de l'estèrnum, brilla tant que el reflex m'il·lumina la cara.

Quan era petita, cantava el *cargoltreubanya* als cargols, amb una paciència infinita, perquè sortissin de la seva closca. Ara, quan sóc incapaç d'obrir prou el pit perquè surti el sol, canto per dins *This little light of mine/ I'm gonna let it shine/ this little light of mine/ I'm gonna let it shine*, com un mantra. Amb la mateixa paciència amb què em podia passar mitja hora esperant que el cargol tragués la banya. Amb aquella benevolència i confiança que, a vegades, has de tenir en tu mateix. Va, brilla. Brilla, brilla, brilla...

I al final, si ho vols molt fort, acabes brillant. I ho fas malgrat les nuvolades. Malgrat alguns embats. Malgrat la inèrcia de plegar-te. I entens que aquesta llum petiteta, que conserves com ho faria una vestal que protegeix el foc sagrat, s'ha de mantenir encesa costi el que costi. Peti qui peti. Vagis on vagis.

Eixamplar el pit. Fer créixer el sol i escampar llum.

Tanta, que faci mal als ulls.



Foto: Christie Yunhwa

Cançó: Let it shine

Popular Gospel.

Intèrpret: Elizabeth Mitchell

Àlbum: *You are my flower*, 1999

@mrspremise (<https://twitter.com/mrspremise>)