

## Sol Picó: «Qui balla els seus mals espanta»

*La ballarina diu que «estem massa desconnectats del cos»*

Sense música, els nostres dies sonarien pitjor. Per celebrar-la i per reconèixer la gran importància que té no només per als músics sinó, per a tothom, L'Acadèmia Catalana de la Música (<http://academiamusica.cat/>) ha volgut celebrar el Dia Mundial de la Música convidant la ballarina i coreògrafa Sol Picó (<https://www.solpico.com/la-companyia/la-companyia-sol-pico/>) (Alcoi, 1967), creadora de més de 30 espectacles i Premi Nacional de Dansa, a fer una xerrada ballada. Mentre explicava i demostrava tot el que es pot dir amb el cos, he anat rumiant preguntes que li he fet quan ha baixat de l'escenari.



*Foto: Arxiu Personal*

**Mentre et veia ballar pensava en com oblidem el cos: arriba el punt en què només és un cotxe que ens porta als llocs.**

A la societat en què vivim el cos està absolutament desvaloritzat. Estem massa desconnectats del cos: el cap va per un cantó i el cos, per un altre.

## **Què hi perdem?**

Fer-lo funcionar bé. El cos té moltes possibilitats, i no només per ballar, sinó per la vida quotidiana. Quan ets jove no te n'adones, però a poc a poc vas veient que necessita una reestructuració constant: va agafant males posicions, hàbits que li fan mal. I l'has d'anar recol·locant perquè la teva estructura òssia es mantingui bé.

## **És escoltar el cos?**

Quan veus que alguna part et fa mal o t'està fallant, no ho pots ignorar, perquè t'està avisant d'alguna cosa. Però tampoc cal escoltar-lo excessivament: "Em fa mal l'ungla, paro". Primer, s'ha de tenir la consciència, i a partir d'això, en alguns moments l'escoltes més que d'altres.

## **A vegades no recordo que tinc el cos fins que em fa mal l'esquena perquè tinc una contractura.**

Per això abans n'has de tenir la consciència. Perquè aquesta contractura t'està dient que fa dies que estàs fent coses que no estan bé. I no t'ho pots ni imaginar d'on et ve: des de com seus, la manera com camines, com agafes coses, com tecleges. I es va acumulant. La consciència del cos hauria de ser obligatòria a les escoles. Que sàpiguen on és el fèmur, l'omòplat, el gluti. El que fan d'esport és un xurro. No és només córrer per córrer i fer resistència, és fer exercici de debò. Ho veig amb el meu fill.

## **Quants anys té?**

Tretze. A l'escola la gimnàstia és secundària, i hauria de ser ultraimportant. L'exercici s'hauria d'imposar com les matemàtiques.

## **Els nens cada vegada estan més quiets.**

La pantalla és la seva finestra al món i és el que fa que estiguin hores i hores asseguts i tinguin obesitat, entre altres coses. Per això és important que l'escola torni al cos.

## **A pàrvuls sí que es mouen, però com més gran ets, més cap al cap va l'educació.**

A la vida i a l'escola hi ha una desconexió total entre el cap i el cos.

## **Creus que ets més feliç si estàs més connectada al cos?**

Sí, a dins del cos hi ha el cor, l'ànima, i s'han de bellugar. Hi ha exercicis per moure el cor. Els òrgans s'han de moure, els has de posar boca avall.

## **Què passa si no ho fas?**

Que el cos no es greixa.

## **Com et cuides el cos?**

L'hauria de cuidar una mica més. Tinc una disciplina física diària: vaig a un espai que tinc al Poble Sec, La Piconera (<https://www.solpico.com/la-piconera/>), i entreno tres o quatre hores màxim. Tot i que amb l'edat no em calen tantes hores. Els processos de creació sí que són de sis o set hores.

## **Com canvia amb l'edat la relació amb el cos?**

Està més entrenat. Per escalfar-me estic menys temps que abans, perquè també m'hi dedico cada dia, eh? Si estigués una setmana sense fer res, necessitaria una hora o dues d'escalfament. El cos sé per on va, què ha de fer. El tinc molt disposat.

## **M'ha impressionat la força amb què balles.**

Abans ballava amb més potència però mentre ballava no pensava, ara sí, perquè vaig tenir una lesió molt greu: em vaig trencar el genoll, i freno una mica. Tot i que no he treballat mai amb alertes, he estat un animal.

V?deo: [https://www.youtube.com/watch?v=g8MVL\\_pXybs](https://www.youtube.com/watch?v=g8MVL_pXybs)

## **Hi ha espectacles en què vas amb mocador a cegues. Per què t'entregues a la foscor?**

Perquè m'agrada no saber què hi ha. Soc molt cagona amb pel·lícules de por i assassins i tot això jo, però després m'agraden els reptes. La foscor m'excita.

## **Quina música escoltes?**

De petita ballava pels passadissos de casa amb la música del telediari. I ma mare: "Marisol, fes el favor!". Ella també era mig artista.

## **Ballava?**

No, cantava molt bé. Es va morir molt jove, als 40 anys. Si estigués viva, seria la típica velleta que estaria mirant-me tot el rato i acompanyant-me. La música que escolto ara: m'agrada tota. Vaig d'un contemporani abstracte minimalista a un fado a una peça romàntica al jazz més estrany a la salsa. Tinc una mica d'amor pels boleros, perquè al meu pare li agradaven molt.

## **Com més grans ens fem més vergonya ens fa cantar, dibuixar i ballar.**

El judici és castrador. El sentiment de fer el ridícul el tenim arrelat. I està bé que hi sigui, però cal treballar-lo.

## **Igual que qui canta els seus mals espanta, qui balla, també?**

I tant! Qui balla els seus mals espanta. Moure't és com una batedora, vas movent la pell, la musculatura, l'os, els òrgans i el cos es recol·loca, és una cosa física. Hi ha un exercici que és moure't durant molt de temps sense pensar en res.

## **Pensem massa i ens deixem anar poc.**

Sí, amb aquesta tècnica japonesa fa que et moguis sense pujar-ho al coco. Mínim vint minuts. Des de la pelvis.

## **Cada matí ho hauria de fer.**

Sí, vint minuts. Entres en un globus, no penses en res, el que et vingui de pensament ho deixes anar, no t'estanques i hi ha molta gent que ho fa només aixecar-se. Apunta-t'ho.

\* El documental *Amb el cor al genoll*, que recorre la vida de la ballarina, s'estrenarà a la Filmoteca de Barcelona el 15 d'octubre.

V?deo: <https://www.youtube.com/watch?v=1FXDGj4r2bY>