

esmuc

Estudiant:

Especialitat/
Àmbit/Modalitat:

Director/a:

Curs:

Vistiplau
del director/a
del Treball

Resum

Habitar-se durant la fertilitat. Procés creatiu al voltant del cicle menstrual és un treball de recerca artística introspectiva en el qual s'explica el procés de creació de l'obra *El ser des del cicle menstrual*. A través de la multidisciplinarietat artística, tant personal com d'influències i referents propis d'artistes feministes, es presenta la gralla dins d'una *performance*, creant aquesta nova obra. El treball també busca reivindicar la importància del creixement personal dins els processos creatius, i visibilitzar la cicle menstrual des d'una vessant social, tenint en compte el tabú que l'acompanya.

Resumen

Habitar-se durant la fertilitat. Procés creatiu al voltant del cicle menstrual es un trabajo de búsqueda artística introspectiva en el que se explica el proceso creativo de la obra *El ser des del cicle menstrual*. Mediante la multidisciplinarietà artística, tanto personal como de influencias y referentes propios de artistas feministas, se presenta la gralla dentro de una *performance*, creando esta nueva obra. El trabajo también busca reivindicar la importancia del crecimiento personal dentro de los procesos creativos, i visibilizar el ciclo menstrual desde una vertiente social, teniendo en cuenta el tabú que le acompaña.

Abstract

Habitar-se durant la fertilitat. Procés creatiu al voltant del cicle menstrual is a work of introspective artistic research in which the creative process of the work *El ser des del cicle menstrual* is explained. Through artistic multidisciplinary, both personal and influences and references of feminist artists, the gralla is presented within a performance, creating this new work. The work also seeks to vindicate the importance of personal growth within creative processes and make the menstrual cycle visible from a social point of view, bearing in mind the taboo that accompanies it.

Sumari

Introducció	2
1. Menstruació. L'obra: <i>El ser des del cicle menstrual</i>	9
1.1. Fil conductor del concert i la importància del cicle	9
1.2. <i>El ser des del cicle menstrual</i>	10
2. Preovulació. La societat: el tabú	15
2.1. Temes tabú al voltant del cicle menstrual	15
2.2. Referències personals en el meu desenvolupament	20
3. Ovulació. El procés: inspiracions i referents	22
3.1. De la primera idea fins al final del procés	22
3.2. Obres i artistes que m'han inspirat	23
3.3. Altres disciplines i ajudes	26
4. Premenstruació. Reflexions	29
Conclusions	31
Bibliografia	33

Introducció

[...] escapi's dels temes generals i refugii's en els que li ofereixi la seva pròpia vida quotidiana; descrigui les seves tristeses i els seus desigs, els pensaments passatgers i la fe en alguna mena de bellesa; [...] (Rilke 1903: 41)

El Treball de Final de Grau (TFG) *Habitar-se durant la fertilitat. Procés creatiu al voltant del cicle menstrual* és un treball de recerca artística introspectiva on presento el procés creatiu d'*El ser des del cicle menstrual*, una obra que forma part del repertori del meu Concert de Final de Grau; aquest procés creatiu és abordat des de diferents disciplines artístiques i inspirant-me en artistes feministes que em són referents.

El ser des del cicle menstrual és una obra composta amb l'objectiu d'explicar la meva vivència sobre el cicle menstrual mitjançant la música. Aquesta obra està dividida en quatre moviments i cada moviment va lligat i referenciat a una de les fases d'aquest cicle mitjançant melodies, efectes sonors i recursos interpretatius de l'instrument que em traslladen, em recorden i amb les que interpreto els meus diferents estats durant les següents fases: fase menstrual, fase preovulatòria, fase ovulatòria i fase premenstrual; cada moviment va lligat a un poema que es recitarà prèviament.¹

Habitar-se durant la fertilitat. Procés creatiu al voltant del cicle menstrual ha vingut motivat pel desig d'explicar i compartir diferents experiències viscudes a través de la música. Quan vaig iniciar aquest procés creatiu vaig adonar-me que el què tenia ganes d'explicar i amb el què em sentia més còmoda i creativa era parlant sobre el cicle menstrual amb el què hi estic molt connectada. Tot aquest procés m'ha obert espais i ritmes de creativitat i intensitat en el meu dia a dia però també m'ha ajudat a obrir els ulls i adonar-me, encara més, de com regna el masclisme i el patriarcat en la nostra societat. És per això que durant el concert també tracto el maltractament, l'assetjament, l'abús i la violència masclista, no només física i verbal, en alguns casos, sinó també de manera

¹ Els termes "preovulació" i "premenstruació" no figuren en els diccionaris de la llengua catalana consultats: Optimot, Diec i Termcat. En aquest treball s'ha utilitzat aquesta terminologia que és la utilitzada en l'àmbit social, en comptes de fer servir la terminologia científica.

subliminal en el nostre dia a dia: publicitat, xarxes socials, mitjans de comunicació, política, justícia, relacions tòxiques, etc.

Personalment, conèixer i reconèixer el cicle menstrual al meu cos i a la meua vida m'ha donat confiança i llibertat i, com a dona músic, sentia la necessitat d'expressar-ho a través del meu instrument. La gralla no havia tingut cap intervenció en aquest àmbit performatiu feminista fins ara i vaig pensar que podia ser un bon moment per fer-ho.

Tal com diu Erika Irusta a la seva web Soy1Soy4, on ha creat una comunitat interactiva i on-line per compartir coneixements i poder accedir a cursos al voltant del cicle menstrual, ens recorda que: "Conocerte es vivirte. Vivirte es amarte. Amarte es ser libre." I aquest és part del missatge que m'inspira i m'anima a compartir tot aquest procés (Irusta s/d).

Un cop començo a treballar en aquest Treball de Final de Grau conec l'obra de Laurie Anderson i a partir d'aquí, de la mà de W. Duckworth, conec també l'obra i la biografia de Pauline Oliveros i em sento identificada en moltes de les seves reflexions. És a través de la cerca per internet que descobreixo amb Hannah Wilke, i la seva obra em commou, i Ana Mendieta, que em sorprèn i m'hi emmirallo. També llegeixo Rupī Kaur qui, gràcies a llegir la seva poesia, fa que torni a escriure els meus propis poemes.

És després d'aprofundir en la vida i obra de totes aquestes artistes que me n'adono que vull que la meua veu sigui escoltada i que a través de l'art es pot dir i es pot fer el que una desitgi i necessiti. Aquesta motivació neix en forma de curiositat musical, recerca artística, interdisciplinarietat artística, lluita social, etc.

Partint d'aquestes experiències, faig un breu estat de la qüestió que es basa en les primeres incursions que he fet en aquest camp i que han donat lloc a la necessitat d'exterioritzar experiències viscudes a través de l'instrument. Aquest interès neix a partir del contacte que he tingut amb la música contemporània i experimental a través de la gralla. Ha sigut dins l'ESMuC on hi he tingut accés gràcies, tant pel fet de compartir coneixements i experiències amb companys i companyes d'altres àmbits com d'assistir a diferents classes teòriques com per haver-ho treballat a la classe d'instrument. Un cop va néixer aquesta curiositat,

la vaig aprofitar i vaig començar a buscar obres per aprofundir en el què més s'acostava al que volia fer i m'interessava. *Nen jugant amb una pilota* és una obra escrita per a gralla i pilota; es tracta d'una obra basada en la improvisació on, seguint un guió d'accions a fer amb la pilota, els dos elements interaccionen de diferents maneres: el so i la música de la gralla descriuen els moviments de la pilota, l'intèrpret balla amb la pilota seguint la música que ella mateixa toca, etc. El fet de tocar a partir d'una estructura o guió i no de fer-ho seguint una partitura al peu de la lletra, em dóna una llibertat al tocar que m'inspira i em dóna eines per expressar-me millor. Aquesta obra composta per Daniel Carbonell (professor de gralla de l'ESMuC), és la que em va animar a endinsar-me en la recerca artística a través del meu instrument; interpretant aquesta obra m'he sentit molt còmoda, realitzada i molt sincera tocant. La obra que presento en aquest treball, *El ser des del cicle menstrual*, segueix una estructura semblant: esquemàtica i no literal, donant així llibertat a l'intèrpret.

El procés creatiu l'inicio fent una recerca sobre les problemàtiques i les temàtiques que vull tractar i descriu el procés creatiu pel que he passat durant la creació del *Ser des del cicle menstrual*.

Les problemàtiques que tracto en aquest TFG giren al voltant, per una banda, de l'instrument i, per l'altra, del cicle menstrual i el seu paper dins la societat.

Tal com la música contemporània busca sovint, m'he aventurat a experimentar amb timbres, sons i diferents maneres de fer sonar l'instrument. La recerca de diferents obres contemporànies i de varietat de sonoritats han fet que em sentís motivada i em prenguéssim com un joc dur a terme aquesta recerca artística amb la gralla, partint de treballs i cerques fetes abans per alguns companys.

Un altre motiu pel què em sento motivada és el fet de visibilitzar i normalitzar la temàtica del cicle menstrual i tot el què l'envolta, evidentment dins l'àmbit artístic, però també dins l'àmbit acadèmic. Reivindicar el procés de creixement personal, sigui pel camí que sigui, també em sembla important i necessari. És per això que sentia la necessitat a nivell personal de fer un treball acadèmic donant importància al procés, creatiu en aquest cas, sense donar màxima rellevància al resultat final.

Per acabar, barrejar àmbits musicals i no encasellar-me en un de concret em donava la oportunitat de seguir creient en aquesta llibertat i transversalitat artística que l'escola m'ha aportat i m'ha ensenyat.

Mitjançant la redacció del procés creatiu descrivint la pròpia experimentació, recullo l'experiència de la preparació i creació d'una de les obres que formarà part del repertori del concert, *El ser des del cicle menstrual*, amb un caràcter feminista i reivindicatiu. En aquest TFG em centro en les inspiracions i referències que he tingut a partir de la recerca que he dut a terme sobre dones artistes feministes de finals del segle XX i XXI i m'emmirallo, sobretot, en Ana Mendieta i Hannah Wilke. Així doncs, exploro les característiques sonores de la gralla mitjançant la música experimental i conceptual a partir de la temàtica del cicle menstrual.

Altres disciplines artístiques que m'ajudaran a desenvolupar la hipòtesi són, a part de la música, la poesia i la dansa fent doncs d'aquest TFG una recerca artística multidisciplinar.

La poesia que trobem al llarg del concert i que explico en aquest treball és d'autoria pròpia excepte el poema *Va costar obrir les cames* de la Bel Olid, que forma part del seu llibre poemari *FERIDA, UDOL, VIATGE, ILLA*. En aquest treball em centraré sobretot en els poemes que acompanyen i formen part de l'obra *El ser des del cicle menstrual*.

La dansa i el moviment són l'altra disciplina artística que m'acompanya.

No busco fer música per fer música sinó mitjançant la música i l'art explicar i transmetre un missatge; la visibilització del cicle i la coneixença del mateix per poder conèixer-nos a nosaltres mateixes i poder-nos cuidar davant la societat heteropatriarcal en la què vivim.

Alhora de realitzar aquesta feina, vaig partir del llibre que neix del Projecte Final d'Ivó Jordà *La fitxa tècnica de la gralla* (2014) en el qual trobem una part del treball centrada exclusivament en recursos generals de l'instrument: articulacions, ornaments, efectes musicals (modificació de l'afinació amb el llavi, multifònics, roncs, quarts de to, etc.), efectes especials (amb la canya, el tudell i la gralla) i dinàmiques.

Com ja ha estat demostrat en altres treballs i concerts de final de grau, la gralla pot sortir del seu context més tradicional, on és un instrument funcional per posar música als castells i acompanyar Balls i Seguicis, i tocar un altre repertori que no sigui el tradicional de l'instrument, com s'ha comprovat al llarg de diferents promocions d'estudiants de l'ESMuC: Jaume Aguza va presentar un concert final (2010) en el qual va interpretar des de música antiga fins a música contemporània, passant per música de l'època barroca, romàntica, etc. El projecte de Jordi Mestres, acompanyat per Pere Olivé, *Deriva Errant*, música contemporània per la formació de gralla i timbal, el qual acaba sent un CD (2010); el projecte d'en Manu Sabaté, Inxa Impro Quartet, que acaba derivant a Inxa Impro Quintet on se'ns presenta la gralla com a solista d'un quartet i posteriorment un quintet de jazz (2012); el projecte d'en Roger Andorrà amb la seva Electrogralla (2018).

No només la gralla ha sortit del seu camp més tradicional. L'acordió, (instrument que també forma part del departament de música l'ESMuC) s'ha presentat dins un context més performatiu de la mà de Pol Aumedes, com a eix central dins una sinergia entre la festa tradicional i la performance contemporània. En el treball de *L'acordió diatònic a escena* (2015) explica el procés d'investigació artística del concert.

Si sortim fora del context acadèmic d'estudis superiors, la gralla ha anat guanyant diversitat i riquesa de repertori i aquests són alguns exemples:

Josep Maria Mestres Quadreny l'any 1973, va compondre *Self-service*. Anys més tard, al 1998 va compondre *Concert de Vilafranca*, una adaptació de *Self-service* amb mapes de Vilafranca del Penedès, encàrrec d'una colla de grallers de la ciutat. Aquesta nova versió i adaptació va ser estrenada i representada a la Galeria Palma XII dins la temporada 1997-1998 (d')Oïda. 3a temporada. Temàtica: l'Oïda.

La trama urbana de Vilafranca i el timbre de les gralles separen *Concert de Vilafranca* del seu precedent *Self-service*. [...] L'objectiu és el mateix: trencar la frontera entre l'oïent i l'intèrpret i, alhora, combinar la rígida disciplina sincronitzada del treball en un conjunt instrumental amb la llibertat de qui circula sol per la ciutat. [...] La música es manifesta, així, obertament des d'un dels seus trets peculiars: el caràcter efímer, la necessitat d'un aquí i un ara

concrets sobre els quals recolzar-se. Sempre igual i sempre diferents (Rofes 1998).

M'atreviria a dir que la obra més recent en aquest camp és el *Concert per a gralla i orquestra* de l'Elies Espí estrenat i impulsat per la Universitat Rovira i Virgili el passat 2 de juny de 2018.

Per tal de poder explicar i contrastar la situació de la gralla fora d'un dels seus contextos més habituals he dut a terme una recerca de documentació hermerogràfica i bibliogràfica sobre els treballs de final de grau de graduats de l'ESMuC on la gralla, i altres instruments del mateix camp, sortien del seu àmbit més habitual per anar cap a estils més contemporanis, moderns i experimentals.

Habitar-se durant la fertilitat. Procés creatiu al voltant del cicle menstrual, està estructurat d'una forma concreta i és important llegir-lo en conseqüència segons aquest ordre. Per tal de relacionar més estretament el treball i l'obra *Ser des del cicle menstrual*, els quatre capítols d'aquest TFG porten el títol dels quatre moviments de l'obra: Menstruació, Preovulació, Ovulació i Premenstruació. La distribució de les temàtiques de cada capítol no és aleatòria, sinó que estan distribuïdes en funció del caràcter de la fase menstrual.

En el primer capítol, Menstruació, explico el resultat final de l'obra, ja que durant la menstruació és on tota la matèria surt i la persona menstruante expulsa el que ha anat cuidant i construint durant el cicle anterior i, en el segon capítol, Preovulació, explico com és rebuda la menstruació i el cicle a nivell social –ho presento en aquest capítol perquè durant la preovulació, en general, és quan la persona menstruante té més energia i està més sociable. En el tercer capítol, Ovulació, correspon a la fase on la creativitat és molt present, desenvolupo les influències i referències artístiques que he tingut durant procés creatiu i, en el quart i darrer capítol, Premenstruació, exposo les reflexions que he anat fent al llarg de tot aquest procés creatiu i les relaciono amb el repòs i la preparació del final del cicle.

Si bé aquesta és l'estructura del TFG, proposo que la lectura es faci seguint el següent ordre dels quatre capítols principals: Preovulació (capítol 2), Ovulació

(capítol 3), Menstruació (capítol 1) i Premenstruació (capítol 4); d'aquesta manera primer llegim com és rebuda la temàtica a nivell social i què em porta a fer una reivindicació de la visibilització del cicle; després les influències i referents que he tingut durant aquest procés creatiu i, per acabar, el resultat final de l'obra i les reflexions al voltant d'aquest procés creatiu.

Finalment, em resta indicar que en aquest TFG he procurat fer servir un llenguatge inclusiu, és per això que parlo de *persones menstruants* incloent-hi tant a dones *cis* ("cisgènere, persona que s'identifica amb el gènere que se li ha assignat al néixer"), com a dones *trans* ("transgènere, persona que no s'identifica amb el gènere que se li ha assignat al néixer"), com a persones *no binàries* ("binarisme de gènere, sistema que només reconeix com a gèneres possibles home i dona i, per tant, margina qualsevol que no s'hi identifiqui", Olid 2017).

1. Menstruació. L'obra: *El ser des del cicle menstrual*

Her mission is within herself: the expression of that which comes through her own life force. (Oliveros, citat per Duckworth, 1999: 160).

1.1. Fil conductor del concert i la importància del cicle

Ser des del cicle menstrual ens porta a viure una experiència en la que la por, l'angoixa, el fàstic i l'odi hi són presents. Afortunadament, el feminisme ens salva i la sororitat hi té un paper fonamental: l'escolta, l'acompanyament, l'estima i el compartir la lluita ens fa més fortes. Malgrat tot, la soledat hi és molt present i la víctima, però supervivent, s'hi ha d'afrontar sola. Aquí és on entra el paper del cicle menstrual: estudiar, conèixer i saber-se el cicle menstrual com a mitjà per re-habitar el propi cos.

Ser des del cicle menstrual gira al voltant de la consciència de ciclicitat de les persones menstruants com a mitjà de lluita i per viure d'una manera més orgànica, conscient i conseqüent.

El concert es divideix en tres blocs: el primer on parlo del maltractament, la violació i les relacions tòxiques; el segon on parlo de la sororitat; i el tercer on apareix el cicle menstrual.

En el primer bloc hi trobem tres obres: *Torna cap a casa*, una adaptació d'una cançó tradicional que parla de la mort d'una mare i el maltractament que du a terme el pare; *Va costar obrir les cames* que és un poema de la Bel Olid musicat per mi que parla de la re-connexió amb el cos després d'una violació; i *Vas ser com l'heura*, composició pròpia a partir d'un poema propi també on, a través d'un paral·lelisme amb la natura, denuncio les relacions tòxiques.

En el segon bloc, dedicat a la sororitat, exposem el resultat d'un procés creatiu col·lectiu amb un grup de companyes de l'ESMuC i també músiques de fora de l'escola. L'obra que surt d'aquest procés i que presentem porta el títol de *Sororitat* i l'objectiu és descriure com entenem la sororitat a nivell sonor.

El tercer bloc és el bloc del cicle menstrual. *El ser des del cicle menstrual* és una obra composta per quatre moviments, cadascun dedicat i enfocat a una part del cicle, referenciada en un poema, també d'autoria pròpia.

1.2. El ser des del cicle menstrual

I. Menstruació

El primer moviment és el de la Menstruació i, podríem dir, que visualment és el més literal. A escena hi trobem la música, una ballarina i una galleda d'aigua colorada de vermell que simbolitza la sang de la menstruació. A partir d'una improvisació prèviament preparada s'interpretarà una melodia en una tonalitat major: la tonalitat i la melodia són lliures, segons a ella li inspire aquest procés i la seva vivència a partir de la fase menstrual, juntament amb el poema proposat; aquest motiu melòdic es veurà afectat i interposat per l'aigua vermella amb què la ballarina anirà jugant i experimentant: mullant la intèrpret, esquitxant l'instrument, portant l'instrument sota l'aigua, tirant aigua per sobre els forats de l'instrument obstaculitzant així la sortida de l'aire i del so, etc., interaccionant físicament amb l'instrument i modificant el seu so.

A l'inici del moviment, després d'escoltar el poema, la grallera comença a tocar sola sense la intervenció directa de l'aigua i la ballarina juga amb l'aigua paral·lelament; això simbolitza la dissociació que la persona menstruant viu durant la menstruació a nivell social: se sap que té la regla però no ho exterioritza perquè socialment, en segons quins àmbits i ambients, encara és tabú. El so de la gralla se sent net i pur com ho és la sang expulsada durant la menstruació i per separat la veiem perquè sabem que hi és. Quan l'aigua comença a intervenir en l'instrument, la interacció entre els dos elements fa brollar un so gruixut, aspre i, aparentment, sense control; així vull simular i exterioritzar la incomoditat de guardar un secret que no volem guardar perquè no és un secret: estar en la fase menstrual; ens n'amaguem i ho dissimulem perquè, en certs moments i àmbits, sentim, perquè la societat ens ho ha ensenyat, que hem d'amagar-ho perquè no es noti, sovint comportant així dolors i molèsties (durant aquesta fase i, com a conseqüència probablement en alguna de les següents).

Aquest és el poema que acompanya el primer moviment de l'obra:

Menstruació²

la sang del cos
morta i viva

amarada

l'espurna de l'espai
entre el melic i les lumbar
baixa feréstega
xopa
i riu
arrasant i desprenent
la seva erosió
amb el repòs de la mort
amb l'essència de la vida
et porta l'enyor
del què no has viscut
i et dóna l'empenta
de qui has decidit ser
inunda valenta
sent present
passat
i futur

² Els poemes que apareixen en aquest TFG són de creació pròpia i inèdits; han estat escrits entre el desembre de 2018 i el març de 2019.

II. Preovulació

Després de la intervenció de l'aigua, si és necessari, un cop acabat el primer moviment es pot canviar lleugerament de localització dins la sala per prevenció.

Un cop situades al nou espai, es recita el segon poema, dedicat a la preovulació.

Aquest segon moviment és el més dinàmic, "juvenil" i florit i necessita acció i moviment. És per això que la música és una improvisació basada en un estudi de escrit per a *flageolet* i diverses melodies de festes majors.

El poema que acompanya aquest segon moviment és el següent:

Preovulació

font de vida
d'aigua dolça
i d'energia trencadora
espai amb
desig de llum i claredat
lliure i independent
floreix i riu
sabent que l'estiu
la tardor i l'hivern
tornaran

III. Ovulació

Un cop finalitzat el segon moviment, es recita el tercer que gira al voltant de la fase de la Ovulació.

La ballarina se situa com a protagonista de l'escena i balla el temps de vals que la intèrpret música toca; la melodia d'aquest vals està escrita però segons la música i la ballarina sentin es variarà i, la melodia presentada, serà només la idea base de la música que sonarà durant aquest moviment.

La fase de la ovulació és una fase en la què el cos es prepara per a que l'òvul sigui fecundat i estem més disposades a cuidar a qui ens envolta i a prestar-hi més atenció, és per això que la ballarina i la música començaran a interaccionar més entre elles i tindran més contacte físic. La seducció està molt present en la ovulació i també simbolitza aquest joc entre dues persones, a partir de la creació d'un diàleg entre les dues intèrprets.

Ovulació

Dins l'espai del meravellós
fluir
de la immensitat
tranquil·la
de l'escalfor
del crear
de l'alimentar
de la mare
de la lluna
plena.

IV. Premenstruació

El quart moviment és el dedicat a la premenstruació i és el més tranquil, relaxat i dolç. En la fase pre-menstrual el cos es prepara pel final del cicle i per encarar l'inici del següent, es prepara per expulsar l'endometri i necessita tranquil·litat i repòs per viure aquest encara aquest moment amb dolçor i respecte per allò viscut i allò perdut.

La música que forma part d'aquest quart moviment és una improvisació a partir de la tècnica de dobles notes. El moviment comença molt tranquil, amb notes llargues i pausades i poc a poc s'hi afegeixen les dobles notes; decideixo utilitzar aquesta tècnica perquè sento que fa un efecte de "mantra" i em transmet molta pau. El poema, també en forma de "mantra", el va repetint la ballarina al llarg del moviment.

És per això que tant la ballarina com la música es cuiden i mitjançant la música tranquil·la i el "mantra" s'acaronen, es cuiden i s'abracen recordant-se que el cos és quelcom finit, el temps no para i els cicles s'acaben i tornen a començar.

Premenstruació

acceptant

el cos i el temps

vivint

morint

renaixent

2. Preovulació. La societat: el tabú

The personal is political (Carol Hanisch 1969)

2.1. Temes tabú al voltant del cicle menstrual

El cicle menstrual és un dels ítems que afecta a més d'un 50% de la població (Institut d'Estadística de Catalunya 2018) durant la seva etapa fèrtil i, per tant, trobo necessari parlar-ne i saber-ne al respecte. El cicle menstrual segueix sent un tema tabú i, depenent de l'àmbit, encara se'n sap poc i alhora de tractar-lo i convida-hi pot ser que tinguem certes complicacions o que les persones que el viuen el pateixin a causa de la ignorància social que hi ha amb aquest procés fisiològic.

Parlar del cicle menstrual ajuda a que, a part de conèixer-lo, la persona menstruant senti aquest procés més seu i no tant aliè al seu cos; donant importància a tot el cicle i no només a la fase menstrual. Parlant-ne el reafirmem com a un procés natural vivint-lo d'una forma més còmode i més connectada amb el cos i amb qui som. Com explica Irusta en una entrevista al web de Playground (2015): "Menstruar mola, pero en esta sociedad duele". Necessitem que deixi de ser així, necessitem parlar del cicle menstrual sense que sigui un tabú.

Conèixer el cicle menstrual vol dir que la persona que el viu es viu a si mateixa, es coneix, es percep diferent, s'ocupa, es pot comprendre més clarament, té coneixement de per quines situacions passa el seu cos i, per tant, té més possibilitats i informació per estimar-se conscientment i habitar-se sabent-se i acceptant-se.

En relació amb la coneixença del nostre cicle hi ha la higiene, l'educació que rebem, com i amb quin coneixement vivim la menarquia (la primera menstruació) i com ens relacionem amb el cicle durant tota la nostra etapa fèrtil (dolors, molèsties, n'agafem consciència o no, ...); visibilitzar el cicle menstrual vol dir normalitzar-lo per a les persones menstruants (explicar el concepte), en tots els seus aspectes, i també per a les no menstruants.

L'educació menstrual que es rep a les escoles i instituts està, en general, enfocada des d'un punt de vista reproductor, així com la presentació dels òrgans sexuals. Com a conseqüència no s'aprofundeix en el procés fisiològic que viu el cos de la persona menstruant i, per tant, es té un desconeixement de què és el cicle menstrual, com ens afecta, de quines parts consta i de quines reaccions té el nostre cos al respecte. Amb els anys, ens n'adonem que això és cert recordant el dia de la menarquia, el dia de la primera menstruació i el dia on ens hi comencem a afrontar de debò.

Durant el mes de febrer del 2019, Allison Waldbeser escriu un article al web de l'empresa Lunette, "especialitzada en copes menstruals i divulgadora del cicle menstrual (educació, oportunitats i solucions de cura per a cada persona del món" en el què obre un espai per a compartir a les xarxes socials l'experiència de la menarquia i Waldbeser publica sis històries de persones menstruants que havien enviat la seva (Lunette 2019). Aquests sis exemples, de com arriba la menarquia i com l'afrontem, ens reflecteixen que, en general, no sabem què passa al nostre cos i ens va vergonya dir-ho. Una noia explica que no ho va dir a la seva mare fins al cap de quatre dies, utilitzava compreses però tenia por i estava espantada pel fet d'haver-se de posar un tampó; un altre cas és el d'una persona que no entenia i no sabia posar-se un tampó i havia de jugar un partit de futbol, després de tres intents va desistir; un tercer cas és el d'una persona que la menarquia li va arribar quan portava pantalons blancs i explica que es va sentir molt avergonyida; un quart és el d'una noia que va veure un sagnat marronós a les seves calces i pensava que, en comptes d'estar menstruant havia defecat a sobre sense adonar-se'n.

La invisibilitat del cicle també passa per no rebre una educació específica al voltant del cicle menstrual fent que les joves no estiguin preparades per a afrontar aquesta primera experiència amb suficient coneixement i normalitat. El cicle no és només tenir la regla, és passar per les quatre fases del cicle: menstruació (relacionada amb la lluna nova), preovulació (relacionada amb la lluna creixent), ovulació (relacionada amb la lluna plena) i premenstruació (relacionada amb la lluna minvant). No sempre es té present aquest fet i s'és conscient de les diferències físiques i anímiques que aquestes fases comporten per a les persones menstruants i aquesta dissociació amb el cos està molt

present. Antigament, mitjançant llegendes i contes antics, el cicle menstrual havia estat relacionat amb la lluna i les seves quatre fases i, encara ara, es treu profit d'aquest lligam. La lluna i les seves energies ens ajuden a conèixer el nostre cicle des d'una perspectiva més espiritual i ens ajuda a viure'l diferent.

El cicle menstrual comença el dia que comença la menstruació, quan comencem a sagnar. La menstruació és la fase on ens desfem de l'endometri i, per tant, expulsem una part del nostre cos. A nivell físic el cos ens demana calma i descans i és el moment d'observar-se, de fer una introspecció a nosaltres mateixes, d'aturar-nos i contemplar. Aquesta fase es relaciona amb la lluna nova i, quan es fa un paral·lelisme amb les estacions de l'any, se l'aparella amb l'hivern.

La segona fase del cicle és la pre-ovulatoria. Aquesta segona etapa del cicle és la més enèrgica, dinàmica i creativa, on tenim més confiança en nosaltres mateixes i estem més lúcides mentalment. Sentim com renaixem i ens renovem, ja hem recollit els fruits del cicle anterior i comencem a sembrar els del que ja ha començat. En el paral·lelisme de les estacions, està relacionada amb la primavera i amb la lluna creixent.

La tercera fase del cicle menstrual és la relacionada amb l'estiu i amb la lluna plena. És la fase on sentim que volem exterioritzar més, tant l'amor com la vida, i en la que ens sentim més connectades amb allò subtil i elevat. Durant dos o tres dies de la fase ovulatòria és quan som fèrtils i associem el sexe al plaer, tenim un pic de sexualitat i de relacionar-nos més. Ens acompanya l'autoestima i la seguretat i sentim una forta empatia amb qui ens envolta; durant aquesta tercera etapa estem més predisposades a cuidar les persones del nostre voltant.

La quarta i última fase del cicle és la fase pre-menstrual. És una de les fases més "polèmiques" a nivell social, fins i tot se li ha posat un nom que l'acompanya sempre: Síndrome pre-menstrual. És la fase on l'òvul, si no ha estat fecundat, mor i el cos es prepara per la seva expulsió juntament amb l'endometri. Durant la fase pre-menstrual es tanquen cercles, és el moment per deixar anar i escoltar la nostra veu interior i guiar-nos per la intuïció. És moment d'introspecció una altra vegada, de recolliment i de canvi de cicle. La fase pre-

menstrual està comparada amb la tardor i relacionada amb la lluna minvant. És l'època de discerniment i de confiar en la nostra saviesa interna.

Malgrat tot, cada persona és diferent i cada persona viu el seu cicle menstrual d'una manera diferent i si invisibilitzem el cicle menstrual no deixem espai per a una menstruació conscient i això pot fer, entre d'altres coses, que notem molèsties en algun moment del cicle perquè no escoltem, acceptem i vivim en harmonia amb el nostre cos i els seus ritmes.

No és només educacional, permanentment a la societat trobem missatges que inciten a la invisibilització del cicle i a dissimular-lo contínuament.

Una de les marques pioneres en el camp de la higiene menstrual a Espanya és EVAX. EVAX neix el 1968 i fins el 1978 no comença a apostar per una campanya publicitària crítica i arriscada per la seva època, tal com sovint se l'ha classificat després que l'any 1978 llencés un anunci a televisió espanyola on s'hi diu la paraula "regla" i posa en manifest la incomoditat de les dones alhora de viure la menstruació com un tema tabú dins la societat. Malgrat tot, no totes les campanyes publicitàries van ser tant positives i útils per a la visibilització de la menstruació com la primera. L'any 1999 llença un spot publicitari que es titula "¿A qué huelen las nubes?" i deixar algunes frases i preguntes a l'aire com ara: "¿A qué huelen las cosas que no huelen?" fent referència a la menstruació i obviant que fa olor, que és normal i és sa. Cert és que mitjançant els productes químics que contenen "salvaslips", compreses i tampons aconseguixen que l'olor desaparegui; és bo i sa però per nosaltres? Actualment, EVAX ofereix fins a 36 varietats de productes entre compreses, tampons i "salvaslips" d'un sol ús i amb aquestes característiques.

Aquest tipus de campanyes podrien tenir el perill de donar una visió idealitzada de la menstruació i invisibilitzar una realitat; no tenim perquè amagar que tenim la menstruació i que portem compreses, tampons o el què ens convingui i que fa olor.

L'any 2016 la CUP de Manresa va fer una proposta al ple de l'Ajuntament per tal de que a les escoles, des dels serveis municipals, es parlés no només de tampons i de compreses de marques privades conegudes sinó també de copes menstruals, compreses de roba i esponges marines que, a part de ser

productes d'higiene més sans per a les persones menstruants, segons la regidora de la CUP de Manresa Gemma Tomàs "són mètodes molt més sostenibles i respectuosos amb el medi ambient" (ACN Manresa, 2016).

Utilitzar alternatives més ecològiques, reutilitzables i més ètiques fa que tinguem la oportunitat de veure i viure el cicle més conscientment, adonant-nos i observant els diferents canvis de la sang durant la menstruació en relació a la olor, el color i la textura, els canvis que té el moc cervical i el fluxe, etc. En el moment que fem servir productes no reutilitzables i d'un sol ús no tenim aquesta oportunitat perquè no ho recullen, sinó que ho absorbeixen.

Actualment tenim una gran varietat de productes d'higiene menstrual que ens permet utilitzar i combinar segons les nostres necessitats en cada moment: les compreses i els tampons comuns d'un sol ús, amb material ecològic, les compreses de tela, la copa menstrual, les esponges marines, les calces absorbents, etc. Una opció alternativa als productes d'higiene menstrual és el sagnat lliure.

Sagnat lliure és el nom que es dóna al fet de controlar l'evacuació de la menstruació i, per tant, el fet de viure una menstruació sense copes, compreses, esponges ni bolquers. Anna Salvia explica en el seu web/blog com dur a terme aquesta pràctica i ens recorda que "per aprendre a menstruar així, només cal seguir tres passos: informar-se, escoltar-se i practicar!" (Salvia 2018). A partir de l'escolta, la observació i el coneixement del propi cos veiem que l'úter ens avisa cada vegada que necessita expulsar sang; durant la menstruació no se'ns "obre una aixeta" i estem sagnant contínuament fins que s'acaba la fase sinó que, igual que defequem i orinem en certs moments del dia, també expulsem la sang del cicle interrompudament durant aquest període; l'úter es contrau i es dilata i és en la dil·latació quan expulsem la sang. Mitjançant aquest coneixement sobre l'activitat del cos i escoltant-nos, podem percebre quan l'úter està a punt de dilatar-se i anar al lavabo per expulsar la sang que el cos necessita treure.

2.2. Referències personals en el meu desenvolupament

Abans de fer el Treball de Final de Grau ja tenia aquest contacte amb el cicle menstrual i vaig adquirir-lo gràcies, sobretot, a la pedagoga menstrual, tal i com ella es defineix, Erika Irusta i el seu *Camino a rubí*. Per a mi va ser un gran descobriment i alhora una gran decepció, com podia ser que conegués tota aquesta part de mi, del meu cos i de la meua vida als 20 anys, 9 anys més tard de la meua menarquia? Què havia fet jo malament o què fallava a nivell social? Com podia ser que les persones del meu voltant tinguessin el mateix coneixement que jo al voltant del seu propi cicle? I, el què em sorprenia més, per què a mi em sorprenia i m'indignava aquest fet i a elles ni els immutava i no investigaven i s'investigaven més? A partir d'aquest moment vaig enfocar i centrar part del meu autoconeixement al cicle menstrual perquè em va semblar una manera de coneixem a nivell físic, espiritual i anímic partint d'un mateix sac. A la vegada, saber-me des de quatre estats i fases diferents feia que no em definís i m'intentés classificar en certes caselles socials i això em va ajudar a ser més autònoma, independent i lliure.

Com a persona menstruante i música instrumentista de vent sento que sovint és complicat gestionar la pràctica interpretativa amb alguns moments del cicle.

A nivell físic, he demanat al cos pràctiques per a les que en algun moment no estava preparat. Quan començo un cicle, sobretot durant el primer, segon i tercer dia de la menstruació, el cos em demana descansar, escoltar-me i cuidar-me; però sovint tapem aquesta necessitat i toquem. Parlant amb algunes companyes acabem veient que més o menys totes ho vivim com una experiència íntima i viscuda molt cap endins. Sentim que no tenim la mateixa energia i estem més sensibles, ens notem més cansades i no sempre tenim les mateixes ganes de tocar. A nivell físic també ens notem més dèbils i l'aire minva.

Personalment, quan estic en la fase menstrual i he de tocar em sento més tímida i insegura. Sovint no tinc ganes de tocar i em suposa un gran esforç físic i emocional haver d'exposar-me davant d'un públic. A nivell físic em costa més agafar aire i la zona lumbar està més carregada i me la noto més feixuga; les menstruacions en les que tinc molèsties a les lumbar és realment molest i dolorós fer l'esforç de bufar amb la potència i to muscular que l'instrument em

requereix. A nivell anímic estic més sensible, tot m'afecta més i no tinc l'autoconfiança i seguretat a l'hora de tocar a nivell professional que tinc en altres fases.

És cert però que hi ha companyes que no noten diferència i molèsties quan estan en la fase menstrual a l'hora de tocar, això és perquè cadascuna de nosaltres vivim i percebem el cicle a la nostra manera i, per tant, no hi ha un patró que els nostres cossos segueixin.

Al llarg de la història la dona ha sigut objecte i subjecte de diferents llegendes, tòpics i mites; la sexualitat i el cicle menstrual han sigut dues temàtiques recurrents. Relacionant-ho amb el cicle menstrual, a totes ens han preguntat si estàvem "bordes" perquè teníem la regla o estàvem ens "aquells dies del mes", també ens sona que si estàvem menys animades del normal o no tant actives potser estàvem ovulant o si quan estàvem més irritables era perquè estàvem passant el Síndrome Premenstrual, etc.

L'any 2018 UNICEF va publicar un article sobre falsos mites al voltant de la menstruació en diferents països i aquests en són alguns:

La sangre menstrual puede matar: en algunas comunidades de Burundi se cree que el contacto con una mujer que tiene su período puede ser mortal para otros miembros de la familia.

Caminar detrás de alguien que tiene el período puede hacer que se te rompan los dientes: en algunos lugares de Malawi, las personas creen que caminar detrás de alguien que está con la regla tendría consecuencias funestas para su dentadura.

Menstruar es algo sucio. Las niñas y mujeres que tienen el período deben ser aisladas: la menstruación es algo muy saludable y normal, pero en algunos lugares, las mujeres se ven obligadas a dormir fuera o en cabañas especiales para mantenerlas separadas de otras personas e incluso del ganado. En Nepal, esta práctica se conoce como *Chapudi*.

Si tocas un pepinillo cuando tienes la regla, se pudre. En diferentes países del mundo se cree que las mujeres que menstrúan tienen el poder de dañar o malograr los alimentos (UNICEF 2018).

3. Ovulació. El procés: inspiracions i referents

So, when I did start making my own vocal music, I had a very strong sense of coming home. I had found something that was really right for me. I had that sense that it was really natural for me and that it was almost like my blood said to do it (Monk 1994: 350).

3.1. De la primera idea fins al final del procés

Una cosa que tenia clara abans de començar el procés creatiu era que volia que en el meu Concert de Final de Grau hi hagués un espai per al vi. I llavors va néixer la següent pregunta: el vi serà un “factor” actiu o passiu dins el Concert?

A partir d'aquell moment vaig començar a elaborar una pluja d'idees sobre de quina manera el podia relacionar si el considerava un “factor” actiu, i va aparèixer la idea dels cicles. La ciclicitat com a temàtica transversal em va cridar l'atenció i el cicle menstrual hi podia tenir cabuda, sent un cicle que segueixo i amb el que em sento molt identificada.

Paral·lelament, a l'Instagram i a altres xarxes socials com Facebook i Twitter segueixo diverses artistes feministes que reivindiquen aquesta ciclicitat menstrual i la seva visibilització. Em van inspirar, per exemple, Cinta Tort (@Zinteta) i Gisela Escat (@artemapache). El fet de saber que hi ha artistes treballant per reivindicar la visibilització de la nostra ciclicitat va fer que no sentís estranya la meua motivació i volgués aprofundir-hi, no només a nivell personal sinó també a nivell artístic.

Treballar des del cicle menstrual per explicar-lo em portava a tenir una relació directa i estreta amb el cos. Inconscientment, vaig lligar aquest procés a l'actualitat que vivim i no he pogut ni he volgut obviar-la: les nombroses notícies que veiem de dones assassinades o el cas de la Manada no em van passar per alt i van influir en el procés que he fet durant aquest any, profund i reflexiu; una crònica del cas de la Manada es pot trobar a la BBC News Mundo en un article escrit poc després que sortís la sentència del judici del cas al juny del 2018. És per això que aquest fil conductor passa també per la violència masclista, l'abús,

l'assetjament i el maltractament. Va ser en aquest punt del procés on vaig decidir que un fil conductor darrera de la música i les diferents obres del concert em podria ajudar a explicar i tractar les temàtiques que m'interessaven, em motivaven i trobava que estaven estretament relacionades i vinculades.

3.2. Obres i artistes que m'han inspirat

Durant la part d'auto-observació, escolta i auto-coneixement hi ha dues dones que han tingut un paper important, dones que han posat el seu cos al centre de la seva obra: Hannah Wilke i Ana Mendieta.

Hannah Wilke (1940-1993), artista pionera conceptual feminista, va treballar en escultura, dibuix, muntatge, fotografia, *performance* i instal·lacions. Innovadora i controvertida al llarg de la seva vida, Wilke és considerada la primera artista feminista que utilitza la imatgeria vaginal (*vaginal imagery*) en la seva obra i el seu lloc en l'art del segle XX segueix estant consolidat des de la seva mort (Marsie, Emanuelle, Damon and Andrew Scharlatt s/a).

Intra venus (1990-1993), l'última obra de Wilke, m'ha sigut una gran font d'inspiració i reflexió. Ella va morir a causa d'un limfoma i durant els anys de tractament fins la seva mort va fotografiar-se, en col·laboració amb el seu marit, Donald Goddard. *Intra venus* és un recull de series fotogràfiques on es veu l'evolució de la malaltia en el seu cos, en l'expressió i la seva mirada.



Imatge 1: Obra de Wilke: *Intra-Venus* Series No. 4, 1992 (reproduït a Feldmann s/d).

Wilke i altres dones seguien amb aquesta reivindicació del cos com a espai de lluita i no només com a dona objecte que sovint ha agafat el cos de la dona al llarg de la història de l'art. També per això, la imatge de la vagina és molt present a la seva obra; la vagina com a més que quelcom relacionat amb la fertilitat.

Ana Mendieta va néixer a l'Havana l'any 1948 i el 1961 va ser traslladada i criada, juntament amb la seva germana, a un orfenat dels Estats Units. A través de la seva obra, Mendieta, fa una reivindicació i una crítica la societat en la que viu amb un contingut polític feminista i en defensa de la identitat de les minories. Al llarg de la seva obra, el seu cos pren un paper important en les seves performances; entén “el cos femení com a víctima del crim i la violació, però també com a lloc sagrat.” (Moure 1997: paràgraf 4)

Una de les obres més conegudes de Mendieta és *Siluetas*, on “ja no li interessa tant el seu propi cos, sinó l'empremta d'aquest cos.” (Moure 1997: paràgraf 5)



Imatge 2: Obra de Mendieta: *Flowers on the body, Siluetas*, 1973 (reproduït a Torres 2018)

Ana Mendieta va morir el 1985 després de “caure” d’un trenta-quatrè pis on vivia i era amb la seva parella Carl André (artista minimalista). Testimonis van sentir com la parella discutia abans de la precipitació del cos de Mendieta; després de la celebració del judici, André va quedar lliure i absolt d’assassinat. Trenta-quatre anys més tard, la mort de Mendieta segueix sent polèmica i companyes artistes i col·lectius feministes segueixen senyalant André com a assassí i responsable de la mort de la noia (Torres 2018).

Una altra artista que també m’ha inspirat ha sigut Cinta Tort (@Zinteta), artista i “artista”, tal com ella es defineix. A part de ser il·lustradora, Zinteta és coneguda per utilitzar el cos com a llenç; lluita a favor del feminisme, l’anticapitalisme i en contra del racisme també a través del seu art. La seva obra m’ha ajudat a confiar i estimar el meu cos tal com és, i a donar importància a la lluita des de l’estima i l’acceptació d’una mateixa; entendre el cos també com a espai de lluita.



Imatge 3: Obra de Cinta Tort: Sense títol, 2018 (reproduït a Zinteta 2018)

Una de les artistes per qui tinc més curiositat, a nivell artístic i a nivell biogràfic és Yoko Ono (1933). Una de les seves primeres performance és *Cut piece*, estrenada a Kyoto el 1964, i sento que reforça aquesta necessitat de fer una reflexió i una reivindicació directa de qui i com som davant de la societat en la

què vivim. *Cut piece* presenta l'artista asseguda sola a l'escenari amb un vestit i unes tisores davant seu. El públic, mitjançant certes normes, va pujant a l'escenari i va tallant trossos de vestit. La trobo una obra crua i valenta en la qual l'artista s'entrega a l'audiència i queda totalment desprotegida.

Ono ho descriu així:

When I do the *Cut Piece*, I get into a trance, and so I don't feel too frightened. So of course I was saying, hey, you're doing this to women, you know? We're all in it. But also, at the time, it's much better to just go with it. [...] We usually give something with a purpose of ours. But I wanted to see what they would take. [...] There was a long silence between one person coming up and the next person coming up. And I said it's fantastic, beautiful music, you know? *Ba-ba-ba-ba, cut! Ba-ba-ba-ba, cut!* Beautiful poetry, actually. (Ono 1964)

Hi ha altres dues dones artistes que m'han inspirat i sigut referents mitjançant les seves reflexions i la seva filosofia al voltant de la música, en concret de la seva, i al voltant l'art: Pauline Oliveros i Meredith Monk; d'elles m'enduc el sentiment de llibertat a l'hora de crear, fer-ho des del cor i des de la intuïció que tenim quan sentim que hem de fer alguna cosa.

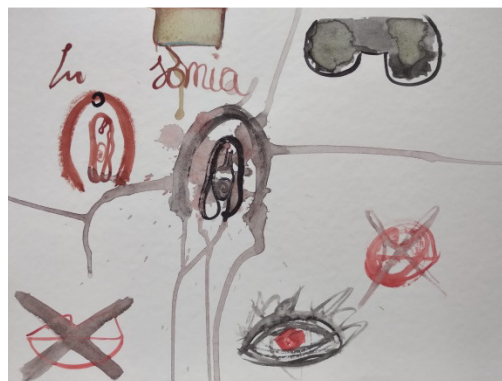
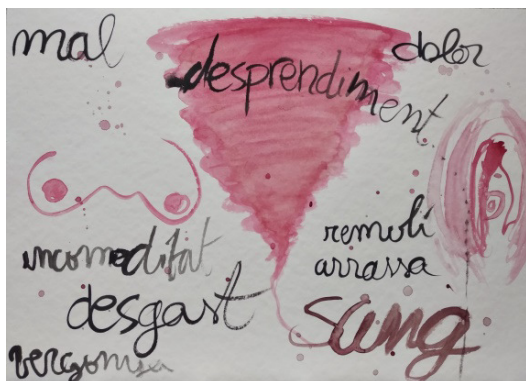
Pauline Oliveros va dir: "I had the feeling that I had a mission to play this instrument. I was going to play the music that I wanted to play". (Oliveros 1994: 163)

Meredith Monk: "So when I did start making my *own* vocal music, I had a very strong sense of coming home. I had found something that was really right for me. I had that sense that it was really natural for me and that it was almost like my blood said to do it" (Monk 1994: 350).

3.3. Altres disciplines i ajudes

La meditació també té un paper important en la meua vida i, durant aquest procés, ha tingut una gran importància. El fet d'haver de crear tenint en compte una data final sovint m'atabalava i la meditació m'ha ajudat, no només a centrar-me en el present i en l'ara sinó també en buscar el fil i l'estat meditatiu que m'és adient per a crear. Vivim en un constant allau d'estímul i no sempre

és fàcil deixar-los a banda i centrar-nos en el que volem. La pintura i el dibuix són les disciplines artístiques amb les que vaig començar a experimentar la creativitat abordada des de la meditació i comparada en les diferents fases del cicle menstrual, arran d'un curs amb la il·lustradora Carlota Juncosa.



Pintures inspirades en la menstruació i el tabú social. Creació pròpia, 2018.

Més endavant vaig observar que hi havia dies que no tenia ganes de dibuixar. Aleshores escrivia, i la poesia ha acabat tenint un paper fonamental dins el concert i l'obra *El ser des del cicle menstrual*. El fet de que la música sigui conceptual fa que darrera hi hagi una idea i aquesta i totes les sensacions que volia compartir les he expressat mitjançant quatre poemes.

Maria Mercè Marçal i Rupi Kaur han sigut dues poetesses que més m'han influït i han estat referents per a mi. Després de llegir part de l'obra de Maria Mercè Marçal se'm va obrir un ventall de possibilitats a l'hora d'expressar-me davant del públic; va fer que em sentís forta i convençuda en aquesta despulla. En canvi, llegir Rupi Kaur va fer que tingués ganes d'escriure sobre temàtiques reals i crues des de la sinceritat i la tendresa que ens pertany a les persones; explicar vivències no agradables no fa del resultat o de l'obra quelcom menys interessant, ni tant sols menys bonic. L'obra de Kaur va molt lligada a la seva vida i això em va commoure.

La dansa i el moviment hi entren per la importància que dono al cos. Des que vaig entrar a l'ESMuC, el cos ha tingut un paper fonamental a la meua vida, agafar consciència corporal ha sigut vital i essencial en el meu aprenentatge musical. Les assignatures de Formació Corporal 1 i 2 que he cursat durant els meus estudis de grau a l'ESMuC, amb les professores Mireia Mora i Vika

Kleiman, m'han proporcionat eines i rutines físiques amb les què adquirir més consciència corporal. De les lesions que patim les persones que fem música no se'n parla gaire sovint, però existeixen i són més freqüents del què ens imaginem; just abans de la setmana santa del 2018 vaig començar a notar molèsties als canells i tocar, aguantant l'instrument, em produïa dolor. Durant la setmana santa del 2018 vaig haver d'estar dues setmanes sense tocar perquè, a causa de la tensió, la pressió i l'estrès tenia les cervicals molt tenses i això va fer que els nervis se m'irritessin, els canells es ressentissin i perdés força. Després d'aquesta experiència encara vaig donar més importància al cos, a les sensacions i a la consciència física des d'una manera més saludable. La dansa, el moviment corporal i la música van estretament lligades i volia deixar un espai per aquesta qüestió.

4. Premenstruació. Reflexions

A través de la recerca que he fet durant aquest procés creatiu m'he adonat que molts articles, entrades a blocs, entrevistes o reportatges al voltant de temàtiques com el cicle menstrual o sobre artistes feministes estan fets en dates assenyalades com ara el 8 de març, el 28 de maig (dia internacional de la higiene menstrual), etc. Moltes d'aquestes entrades estan escrites per homes cis, fet que reafirma un cop més aquesta societat heteropatriarcal on els homes cis expliquen a les persones menstruants el seu cicle a nivell social i vivencial; en aquest treball he procurat que tota de bibliografia relacionada amb el cicle menstrual i amb la menstruació no fos d'homes cis. Seguint amb aquesta reivindicació decideixo que totes les influències siguin artistes feministes; de la mateixa manera que pel fet de ser dona no s'és feminista, pel fet de ser dona i ser artista no s'és una artista feminista.

A l'hora d'enllaçar la temàtica del maltractament i l'assetjament al concert vaig tenir alguns dubtes i inseguretats perquè és una qüestió delicada però tenia ganes de parlar-ne i obrir espais per reflexionar. Al mes d'abril vaig ensenyar *Va costar obrir les cames* a un company de l'escola i a l'acabar li vaig preguntar què li havia semblat, em va comentar que no acabava de tenir clar sobre què parlava i va estar una estona dubtant si posar o no en paraules que aquesta obra parla de la re-connexió amb el cos després d'una violació. Em va semblar molt interessant el fet que passés això perquè, malgrat forma part de la nostra societat, costa que en parlem.

Al llarg del procés creatiu i de la redacció d'aquest TFG m'he reafirmat i m'he seguit convenent a fer el què feia perquè em sentia recolzada per la famosa cita de la feminista i activista Carol Hanisch: *The personal is political* (Hanisch 1969).

A nivell musical, considero que durant aquest procés m'he arriscat molt. A l'inici del procés creatiu sentia que estava treballant d'una manera cent per cent fora de la meua zona de confort però amb els mesos vaig anar veient que realment em trobava més còmoda i em satisfieia. Provar noves tècniques interpretatives amb la gralla m'ha fet reconèixer l'instrument des d'un punt de vista més innocent, juganer i desenfadat però no sempre m'ha sigut fàcil d'explicar i

d'exterioritzar. Aquest fet m'ha requerit autoconfiança i seguretat i, en part, l'he trobat en les reflexions i punts de vista més filosòfics de la música que prèviament han fet les inspiracions i referents que m'han acompanyat durant aquest procés i les que he tingut durant el pas per l'ESMuC.

Conclusions

Habitar-se durant la fertilitat. Procés creatiu al voltant del cicle menstrual m'ha portat a viure un procés creatiu el qual ha sigut molt interessant i, fins a últim moment, sorprenent, profund i enriquidor. Alhora que feia recerca i escrivia el treball m'he vist reflectida en les quatre fases del cicle menstrual d'una manera transversal en tota la meva persona, no tant sols físicament sinó en tots els espais i cares en què el cicle afecta a les persones menstruants.

M'ha sigut impossible separar la part del treball, musical i professional de la meva vida personal i, en aquest cas, ho valoro positivament perquè al final sóc la mateixa persona.

Aquesta recerca m'ha permès arribar a un dels altres objectius marcats que ha sigut aprofundir i conèixer la composició i interpretació de la gralla en un camp més experimental per a poder fer la meva pròpia proposta compositiva. Un cop fet aquest aprofundiment en aquest espai he pogut explorar i reconèixer l'instrument des d'una altra perspectiva i així poder presentar la gralla en un context de *performance* i experimental per arribar al meu objectiu de l'obra.

A l'inici d'aquest procés creatiu no tenia cap idea concreta del resultat final d'*El ser des del cicle menstrual* i vaig decidir no crear-me cap expectativa. El fet, com deia abans, que aquest procés hagi sigut tant personal i profund ha fet que a l'hora d'emmirallar-me i conèixer obres de diferents artistes begués molt de cadascuna d'elles i em deixés influenciar sense posar cap barrera. Això m'ha permès obrir horitzons i maneres d'entendre la música, l'art i la *performance* i poder compondre aquesta obra d'una manera més lliure i personal.

Finalment, en la composició de l'obra he utilitzat la meva persona menstruante com a concepte central mitjançant les influències que he rebut de les obres de les diferents artistes que m'han inspirat durant aquest procés creatiu, en les quals se situava el cos com a espai de lluita i com a punt central de l'obra artística. Tocar la gralla interaccionant amb l'aigua i aprofitar aquesta sonoritat per a explicar el tabú social que acompanya el cicle menstrual és el resultat més sorprenent que m'emporto d'aquest procés creatiu ja que aquesta pràctica no m'era gens propera fa cinc anys quan començava els meus estudis de grau

a l'ESMuC. Tant en el moviment de la Preovulació com el de la Ovulació (segon i tercer de l'obra), la improvisació i variació de la melodia proposada a partir del caràcter del moviment i el diàleg amb la ballarina són el fonament. En canvi, al quart moviment, Premenstruació, la improvisació torna a aparèixer de la mà d'una altra tècnica: les dobles notes; tècnica en la que he aprofundit aquest últim curs a l'escola. Així doncs, la improvisació agafa un paper important en la pràctica d'aquesta obra i en la meva pràctica interpretativa des del meu quart any a l'ESMuC. Arran d'endinsar-me en l'experimentació de la interpretació de la gralla tot buscant noves maneres de fer música, aquest procés m'ha motivat a seguir en aquesta línia i trencar barreres que jo mateixa sovint m'he imposat sense adonar-me'n.

Acabant aquest TFG, a punt de fer el concert i finalitzant els meus estudis de grau a l'ESMuC corroboro que la música m'és un mitjà per a comunicar i transmetre aquells missatges que em són necessaris d'exterioritzar. M'allunyo de la idea de la música com un tot i com un objectiu únic i l'amplio per a formar part d'una sinèrgia amb altres disciplines artístiques. És aquí on situo el meu futur professional més proper, posant èmfasi en la meva creativitat i la lluita social mitjançant l'art.

Bibliografia

ACN MANRESA. *La CUP de Manresa proposa que els tallers sobre menstruació als instituts parlin d'altres mètodes més enllà dels tampons* [en línia]. Manresa: Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuals, SA, 20/04/2016 [15 d'abril de 2019]. Disponible a: <<https://www.ccma.cat/324/la-cup-de-manresa-proposa-que-els-tallers-sobre-menstruacio-als-instituts-parlin-daltres-metodes-mes-enlla-dels-tampons/noticia/2727053/>>

BBC NEWS MUNDO (2018). Caso "La Manada": obtienen libertad provisional los 5 hombres sentenciados por abuso sexual en España [en línia]. España: BBC News Mundo, 21 de juny de 2018 [2 de març de 2019]. Disponible a: <<https://www.bbc.com/mundo/noticias-internacional-44570558>>

DUCKWORTH, WILLIAM (1999). *Talking Music: Conversations With John Cage, Philip Glass, Laurie Anderson, And 5 Generations Of American Experimental Composers*. New York: Da Capo Press.

FELDMAN GALLERY, RONALD (2019a). *Hannah Wilke* [en línia]. New York City: Ronald Feldman Gallery, s/d. [6 de març de 2019]. Disponible a: <<https://feldmangallery.com/index.php/artist-home/hannah-wilke>>

FELDMAN GALLERY, RONALD (2019b). *Intra-Venus Hannah Wilke* [en línia]. New York City: Ronald Feldman Gallery, 8 de gener – 19 de febrer de 1994. [6 de març de 2019]. Disponible a: <<https://feldmangallery.com/index.php/exhibition/164-intra-venus-wilke-1-8-2-19-1994>>

FUNDACIÓ TÀPIES. *Ana Mendieta* (2019) [en línia]. Santiago de Compostela: Exposicions: Ana Mendieta, [14 de febrer de 2019]. Disponible a: <<https://fundaciotapies.org/exposicio/ana-mendieta/>>

GONZÁLEZ CARRACEDO, PAULA (2019). *Olvida el calendario gregoriano: organízate la vida en base a tu ciclo menstrual* [en línia]. España: vice.com, 26 de maig de 2016 [18 de febrer de 2019]. Disponible a: <<https://broadly.vice.com/es/article/mbqx9p/organizar-vida-en-base-ciclo-menstrual>>

GRAY, MIRANDA (2002, 2010). *Luna roja. Emplea los dones creatives, sexuales y espirituales del ciclo menstrual*. Madrid: Gaia Ediciones (2010). ISBN: 978-84-8445-330-7

HANISCH, CAROL (1969). *The personal is political* [en línia]. New York: Carol Hanisch, febrer de 1969 [1 de març de 2019]. Disponible a: <<http://www.carolhanisch.org/CHwritings/PIP.html>>

IRUSTA, ERIKA (2019). *Soy1Soy4* [en línia]. España: elcaminoarubi.com, s/d [1 de març de 2019]. Disponible a: <<https://soy1soy4.com/>>

JORDÀ, IVÓ (2015). *Fitxa tècnica de la gralla. Per conèixer i entendre l'instrument*. [Barcelona?]: Pasionporloslibros.

LYSAGHT, PHILIPPA (2018). *Día de la Higiene Menstrual: 10 falsos mitos sobre la regla a desmontar* [en línia]. UNICEF Comité Español: UNICEF, 28/05/2018 [3 de març de 2019]. Disponible a: <<https://www.unicef.es/blog/dia-de-la-higiene-menstrual-10-falsos-mitos-sobre-la-regla-desmontar>>

MARKETING4FOOD (2018). *Evax* [en línia]. Múrcia: Marketing4food, 21 de setembre de 2018 [15 d'abril de 2019]. Disponible a: <<https://www.marketing4food.com/evax/>>

OLID, BEL (2017) *Feminisme de butxaca. Kit de supervivència*. Barcelona: Angle Editorial

ONO, YOKO. *Yoko Ono: One Woman Show: 1960–1971* [en línia]. New York: Minoru Niizuma, MoMA [6 de març de 2019]. Disponible a: <<https://www.moma.org/audio/playlist/15/373>>.

PÉREZ, AGNÈS (2012). *El cicle menstrual, un do de la natura* [en línia]. Barcelona: Ets el que menges, 25 de juliol de 2012, actualitzat el 12 de febrer de 2019 [18 de febrer de 2019]. Disponible a: <<https://etselquemenges.cat/especialista/agnes-perez/el-cicle-menstrual-un-do-de-la-natura>>

PLAYGROUND (2015). *Menstruar mola, pero en esta sociedad duele* [en línia]. Espanya: PlayGround, 22 d'octubre de 2015 [3 de març de 2019]. Disponible a: <https://www.playgroundmag.net/now/Menstruar-mola-sociedad-duele_22672229.html>

RILKE, RAINER MARIA (2008). *Cartes per a un poeta jove*. Barcelona: Angle Editorial

ROFES I BARON, OCTAVI (1998). *(d')oïda*. Sant Sadurní d'Anoia: PALMA DOTZE, galeria d'art.

SALVIA, ANNA (2018). *Sagnat lliure: menstruar sense bolquers* [en línia]. Barcelona: Opcions. Impulsem el consum conscient, 11 de juny de 2018 [15 de febrer de 2019]. Disponible a: <<http://opcions.org/consum/sagnat-lliure/>>

SELENITAS POWER (2019). *Agenda para SELENITAS*. Barcelona

SMITH, ROBERTA (1993). *Hannah Wilke, 52, Artist, Dies; Used Female Body as Her Subject*. New York: The New York Times, 29 de gener de 1993 [6 de març de 2019]. Disponible a: <<https://www.nytimes.com/1993/01/29/arts/hannah-wilke-52-artist-dies-used-female-body-as-her-subject.html>>

TORRES SIFÓN, SARA (2018). *Woman Art House: Ana Mendieta* [en línia]. Madrid: Plataforma de arte contemporaneo, 9 de març de 2018 [6 de març de 2019]. Disponible a: <<https://www.plataformadeartecontemporaneo.com/pac/woman-art-house-ana-mendieta/>>

WALDBESER, ALLISON (2019). *6 First-Period Stories You'll Most Likely Relate To* [en línia]. Lunette, febrer de 2019 [16 de març de 2019]. Disponible a: <<https://store.lunette.com/blogs/news/six-first-period-stories>>

WILKE, HANNAH (2019). *Biography, selected exhibitions, awards* [en línia]. Los Angeles: Hannah Wilke Collection & Archive [14 de febrer de 2019]. Disponible a: <<http://www.hannahwilke.com/id10.html>>

ZINTETA (2018). *Cuidarse, cuidarnos*. [en línia]. Facebook: Zinteta, 24 de juliol de 2018 [24 de desembre de 2018]. Disponible a: <<https://www.facebook.com/zinteta/photos/a.1561546554123789/2171655223112916/?type=3&theater>>