

# Les cultures sense cadidres

JOAN SERRA

**N**aïma Bakhhat i Fatima Hassoun fan tertúlia totes les tardes que les obligacions ho permeten, tertúlia acompanyada de te i pastissos. La Naïma i el seu marit, que tenen dues filles, han adaptat el pis del barri de Trinitat Vella de Barcelona per no perdre el contacte amb el seu Marroc natal. Al menjador, les cadidres hi tenen un paper secundari perquè l'espai està confegit segons l'estil marroquí, amb coixins i pufs, que els transporten a Ksar el-Kebir, la població d'origen. Els amics ho agraeixen, la família, quan s'hi congrega per alguna celebració, també. "Sempre estem més còmodes a la sala d'estar que asseguts a les cadidres, perquè és com si mantinguéssim el lligam amb la nostra terra", explica Bakhhat. La sala d'estar és l'espai comú, de relació, en què la cadira perd protagonisme. "Seure a terra també és una forma de llibertat, de relacionar-te amb l'espai", reflexiona Fatima Ahmed, gestora de l'Associació Sociocultural Ibn Batuta, ubicada al barri del Raval.

La cadira no és un objecte imprescindible. Tot i que a Occident forma part de la quotidianitat, perquè mengem i treballem asseguts –a certa alçada de terra–, en moltes cultures és un element aliè i suprimible, almenys així ho ha estat durant molt de temps. Isabel Campí, historiadora del disseny, ha retratat en els seus textos que les societats nòmades desconeixien la cadira i que tampoc era un objecte comú en territoris com el Japó, la Xina o l'Índia, fins que no van entrar en contacte amb la cultura occidental. Quan ens remetem a la llar tradicional japonesa encara ens trobem que la cadira no forma part del mobiliari perquè els comensals mantenen el costum d'agenollar-se al voltant de la taula. Que el món s'occidentalitzi no implica que desapareguin les tradicions més ancestrals.

La cadira és només una de les formes que l'home ha trobat per relaxar el cos. Estant drets sotmetem la columna vertebral i la musculatura a un estrès considerable i seient ens alliberem d'aquesta pressió. "L'esforç d'estar dret ha fet que l'ésser humà hagi inventat un instrument per al semirepòs, que és la cadira", argumenta Juli Capella, arquitecte i dissenyador. A la biblioteca del seu estudi s'hi pot consultar una extensa bibliografia sobre les ramificacions culturals i artístiques d'aquest objecte de culte. Tanmateix, moltes societats –des de l'Àsia fins a l'Àfrica– han trobat altres maneres d'oferir

Gran icona del disseny actual, la cadira és per a algunes societats un element prescindible. A les llars de molts països, des del Marroc fins al Japó, la vida es fa seient a terra

una pausa a l'esquena. El ioga és un exemple de com es pot assolir una relaxació de la musculatura sense la necessitat de cap objecte material. "El ioga és una herència pràcticament genètica", comenta Bernat Masferrer, director de l'Observatori de l'Índia i l'Àsia Meridional de la Casa Àsia de Barcelona. I tots els viatgers que s'hagin endinsat en el territori asiàtic hauran vist com, en zones rurals però també en espais urbans, homes i dones són capaços de descansar o prendre algun aliment col·locats a la gatzoneta, amb les cames flexionades i les natges tocant els talons. "Són pobles amb capacitat per seure en posicions inversemblants, sempre amb l'objectiu de buscar la comoditat i la relaxació", comenta Masferrer.

#### La cadira condiciona les relacions

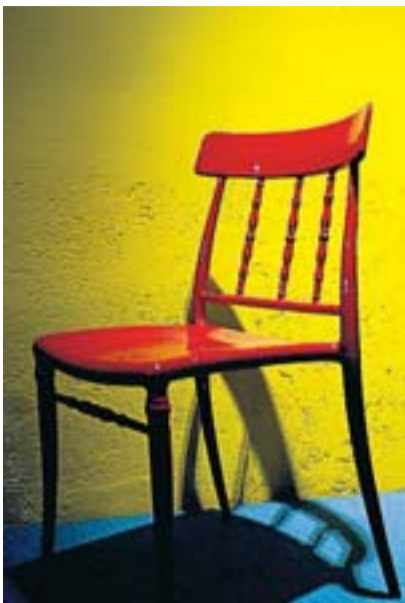
L'ús de la cadira es pot sintetitzar en un concepte. Les societats occidentals aconsegueixen el confort adaptant l'entorn material mentre que la noció oriental es basa en el control de la musculatura. En aquest cas, l'home és capaç de relaxar el cos sense necessitat de cap objecte que el faci reposar. Fa falta, però, saber educar els músculs.

Hi ha factors constructius, més enllà dels culturals i històrics, que ens ajuden a entendre per què certes comunitats no ha introduït la cadira a la llar. Ho radiografia Juli Capella: "Les societats que seuen a terra solen utilitzar un aïllant, ja siguin catifes, moquetes o fusta, que fa agradable el contacte amb el sòl. A Occident, el terra està fet de materials més freds i això fa que l'entorn ja no convidi a seure-hi".

La cadira condiciona la manera com es conceben els espais. "Al Marroc, la casa s'organitza com un sol espai comunitari, en el qual es comparteix tot, d'acord amb un concepte de família més extens", exposa Fatima Ahmed. Seure a terra és proximitat, és contacte físic. "La cadira delimita un espai, separa més que uneix, i és un element que és més proper a l'individualisme que al concepte de col·lectiu", afegeix la gestora de l'Associació Sociocultural Ibn Batura. "Seure a terra defineix una altra manera d'entendre les relacions personals, perquè tothom està en un pla d'igualtat", raona Masferrer. "Et sents més proper a l'altre", detalla Gunshiro Matsumoto, director de la revista d'interiorisme *Spa-de*.\*



En aquest pis del barri de Trinitat Vella de Barcelona han adaptat el menjador per convertir-lo en una sala d'estar marroquí. Les cadidres s'han convertit en un element secundari. CRISTINA CALDERER



## Breu història de la cadira: de les elits al poble

Tot i haver-se convertit en un element cultural, a partir del qual es pot relatar la història d'Occident, la cadira va necessitar que passessin uns quants segles per convertir-se en un objecte d'ús massiu. Ho explica detalladament Isabel Campí, historiadora del disseny, en un relat acurat de l'evolució d'aquest objecte tan integrat en el nostre imaginari. La cadira, recull Campí, no va començar a introduir-se en la rutina de totes les classes socials fins al Renaixement i la seva popularització va necessitar un anys més per substituir els bancs i els tamborets com a seient. Fins llavors, la cadira estava en mans dels poderosos. El protocol establia que era un objecte reservat per a les més altes instàncies



### Orígens

Les primeres cadires s'han trobat en excavacions egípcies i pertanyien als faraons

### Privilegis

Les classes populars van haver de conquerir el dret a seure, reservat als poderosos

socials i religioses. Amb el temps, la burgesia en va estendre el seu ús. Juli Capella, arquitecte i divulgador del disseny, descriu aquest elitisme: "Les primeres cadires no eren per a tothom. Això va passar a Occident, però també a les dinasties orientals, com la xinesa o la japonesa, en què aquest objecte era un símbol de poder". Hajo Eickhoff, intel·lectual alemany autor d'una obra original sobre la postura de romandre assegut, descriu en els seus assajos que "la cadira segueix la piràmide del poder", perquè les classes més baixes van conquerir el dret a estar asseguts amb el temps.

Els déus i reis de l'antiguitat es representaven asseguts, en un tron, davant del poble, que es mantenia dret. A les excavacions egípcies s'han recuperat les cadires més antigues, que haurien servit als faraons i que estaven decorades amb materials selectes. A la societat persa, per exemple, la funció honorífica de la cadira encara era més accentuada. Més enllà de les aportacions gregues –que han passat a la posteritat gràcies a l'escultura– i de les romanes –la postura reclinada era d'una distinció més elevada que la posició asseguda–, la cadira no va començar a perdre la categoria d'objecte d'ús exclusiu dels poderosos fins a finals del segle XV. Les innovacions constructives i les transformacions socials van popularitzar-la. Al segle XX es va produir la gran revolució estètica.\*



## 01

### L'Índia: tots els rituals es fan asseguts a terra

En el món rural de l'Índia, que acull tres quartes parts de la població del país, la vida quotidiana es fa assegut a terra. Els àpats es comparteixen sense la presència de cadires, es troben moments de descans amb l'ajuda del *sharpoi* –una mena de matalàs que és tan lleuger que es porta arreu–, i les cerimònies s'escenifiquen seient al ferm, com passa amb la celebració que serveix per posar nom als nadons o la que les famílies organitzen per festejar el primer menjar sòlid de l'infant. Fins i tot en moments tan significatius com els casaments, els nuvis seuen a terra, al costat d'un petit altar. "Les mobilitzacions polítiques a l'Índia, com la que va protagonitzar Gandhi, es visualitzen amb la població asseguda a terra", afirma Bernat Masferrer, director de l'Observatori de l'Índia i l'Àsia Meridional de Casa Àsia de Barcelona. En les pràctiques religioses també es constata l'absència de la cadira. "Als temples hindús i a les mesquites ni tan sols es fan servir els bancs", apunta Masferrer, que també evoca la figura de Buda, representat sempre assegut, amb les cames flexionades, en posició impertorbable.

## 02

### La Xina: el 'kang' sobreviu a les zones rurals

Seure a terra, sobre l'únic suport d'una catifa, encara és una pràctica habitual a les cases d'algunes ètnies minoritàries que resideixen a les regions xineses de Xinjiang o Mongòlia Interior. Algunes comunitats, que feien una vida nòmada, han conservat el costum. En zones rurals del nord-est de la Xina –on fa molt fred–, s'utilitza el *kang*, un llit fet de maons a sota del qual es crema llenya per mantenir la temperatura. Al *kang* s'hi dorm i s'hi fa vida.



## 03

### El Marroc: la casa tradicional no utilitza la cadira

La casa tradicional del Marroc, àmplia per acollir una família que va més enllà dels pares i fills, està pensada com un únic espai comunitari. El menjador marroquí, en què la cadira no és reclamada per a cap funció, és el màxim exponent d'aquesta manera d'entendre la llar. "La cadira condiona la gent que pot estar al voltant d'una taula", comenta Fatima Ahmed, de l'Associació Sociocultural Ibn Batuta. Malgrat que aquesta concepció de l'espai i la conducta en la vida quotidiana s'ha transmès de generació en generació, a les grans ciutats del Marroc s'han incorporat els costums occidentals. "Les noves generacions pensen a independitzar-se més aviat i a entendre la família d'una manera més reduïda, exclusivament amb la parella i els fills", raona Ahmed, que recorda que la dimensió dels pisos a les zones urbanes del Marroc, més petits que les cases dels territoris rurals, també condiona l'elecció del mobiliari. A Catalunya hi ha basars –a Badalona, Terrassa o Santa Coloma de Gramenet– que ofereixen tot el mobiliari necessari per dissenyar un menjador com el de les cases del Marroc, sense cadires.

## 04

### El Japó: l'equilibri entre tradició i occidentalització

Els japonesos han barrejat el disseny occidental i l'estil tradicional. Però, tot i que en moltes llars s'utilitzin les cadires i les taules elevades, i el parquet pugui robar espai al tatami, el costum de seure a terra es manté. Passa en l'àmbit domèstic, però també en restaurants i hotels, que ofereixen la possibilitat d'escollir entre habitacions d'estil japonès (*washitsu*) i occidental (*yoshitsu*). "La vida amb cadires no està fermament arrelada entre els japonesos, però estem fent camí", explica Gunshiro Matsumoto, director de la revista d'interiorisme *Spa-de*. Al Japó s'ha creat un vocabulari vinculat al fet de seure a terra. Molta estona en la mateixa posició provoca *hashiga shibireta*, és a dir, que les cames s'adormin.



# Estar assegut pot **escurçar** la vida

La Societat Americana del Càncer conclou que seure més de sis hores al dia incrementa el risc de mortalitat entre els adults

**E**ls investigadors de la Societat Americana del Càncer (American Cancer Society) han arribat a una conclusió que generarà preocupació als que treballen moltes hores asseguts a l'oficina. Un estudi que ha comptat amb la participació de més de 123.000 ciutadans –als quals s'ha fet un seguiment durant 14 anys– determina que estar assegut durant més de sis hores diàries augmenta el risc de mortalitat en els adults, amb independència del temps que després es dedica a l'exercici físic. Els investigadors, que han tingut en compte altres variables –com l'obesitat, el tabaquisme o les malalties cardiovasculars–, han confirmat que les dones que mantenen aquesta rutina diària incrementen en un 37% la probabilitat de morir en comparació amb les que estan assegudes un temps inferior a dues hores. En el cas dels homes, el risc és del 18% si es mantenen aquests mateixos hàbits sedentaris.

Una de les conclusions més rellevants de l'estudi és que estar assegut durant períodes llargs de temps té conseqüències negatives en la salut que no poden ser contrarestades amb activitat física la resta de la jornada. El risc de morir augmenta en funció del nombre d'hores en què es manté una mateixa postura, per exemple, davant de l'ordinador, perquè l'actitud sedentària facilita l'aparició de patologies. Aquesta asseveració implicarà una revisió

dels consells que es difonen en matèria de salut, que a partir d'ara haurien de centrar-se tant en l'activitat física com en la inactivitat. Els especialistes recomanen petites pauses entre hores per aixecar-se i estirar les cames quan s'acumula massa estona assegut. Als Estats Units, per exemple, cada cop hi ha més persones que estan adaptant els llocs de treball per poder dur a terme aquesta activitat mínima saludable durant les jornades laborals. En algunes empreses s'hi han instal·lat escriptoris adaptables que permeten intercalar diverses posicions –estar assegut i dret– mentre es continua treballant.

## Els avantatges de seure a terra

Els experts apunten que, ja sigui assegut en una cadira o a terra, el cos humà no està preparat per mantenir durant moltes hores una postura determinada. “Les posicions més saludables són les que impliquen menys tensió dels teixits”, apunta Xevi Sala, coordinador de la comissió d'aparell locomotor del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya. “El cos agraeix l'activitat variada”, afegeix Sala. Seure en una cadira comporta avantatges, com el descans que permet a les cames, però també inconvenients si no s'alterna amb el moviment, com a mínim, cada quatre hores. Pateixen les zones lumbars i cervicals, i es poden produir contractures musculars. Sílvia Nogareda, vicepresidenta

de l'Associació Catalana d'Ergonomia i especialista en medicina d'empresa, puntualitza que utilitzar la cadira no és sinònim de repòs en algunes societats. “En cultures no occidentalitzades, les persones grans, quan estan cansades, es col·loquen a la gatxoneta [amb les cames arronçades, de manera que les natges toquin els talons]. És una postura molt aconsellable per a les persones que tenen mal d'esquena, més bona que seure en una cadira”. Nogareda admet també la possibilitat que les societats que tradicionalment no han fet servir la cadira pateixin menys incidència de determinades patologies –com afectacions de la pròstata o d'incontinència urinària– que les que seuen seguint els cànons d'Occident.

Maria Àngels Ruiz Torruella, assessora de l'Estat i la Generalitat en l'elaboració de certificats professionals per a la conducció de sessions de ioga, apunta els beneficis de seure a terra. “La majoria dels països orientals seuen a terra com una cosa natural: això té molts avantatges pel que fa a la columna vertebral, però si no es té aquest hàbit, les cames poden patir”, apunta Ruiz Torruella, que recorda que la postura ideal és la que permet mantenir la columna vertebral recta. La directora de l'escola de ioga Shanti, a Barcelona, detalla que aquesta pràctica és una de les més recomanables per a la relaxació del cos. “Si som conscients del que ens passa i coneixem alguna tècnica que ens ajudi a equilibrar-nos, podem contrarestar qualsevol situació nociva”, diu Ruiz Torruella.\*

Una escola de la Cerdanya substitueix les cadires per corregir males postures

La professora Núria Burgada va comprovar que els seus alumnes de l'escola Ridolaina de Montellà (la Cerdanya) adoptaven males postures quan s'asseien per treballar. I va decidir que era el moment d'eliminar les cadires convencionals a l'aula i substituir-les per pilotes medicinals. L'objectiu era clar: procurar per la salut dels escolars. “Sense un respatllet, la musculatura abdominal i de l'esquena es reforça i això suposa una bona prevenció d'hipotètiques patologies en el futur”, explica Bur-

**Beneficis**  
“Sense un respatllet, la musculatura abdominal i de l'esquena es reforça”, diu la mestra

gada, que va treure la idea de casa. Aquesta mestra és la mare de l'atleta Kilian Jornet, campió del món de curses de muntanya, que fa servir les pilotes medicinals per entrenar-se i fer exercicis de rehabilitació i d'equilibri. “Jo mateixa les utilitzo moltes vegades per asseure'm davant de l'ordinador”, raona Burgada. La iniciativa es va posar en pràctica a l'aula dels alumnes més grans, de 7 a 12 anys, una de les tres classes d'aquest centre rural, que compta amb 33 escolars. L'ús de les pilotes medicinals només

era efectiu si els nens arribaven amb els peus a terra, fet que els permetia tenir l'esquena recta.

L'escola, que pretén repetir l'experiència el pròxim curs, posa èmfasi en totes aquelles mesures que poden aportar beneficis a la salut dels alumnes. A banda de fomentar postures correctes a classe, el centre també promou els estiraments diaris per desentumir la musculatura dels nens. “La majoria de les persones no sol donar importància a aquestes coses fins que es fan més grans i comencen a aparèixer

les molèsties”, puntualitza la professora, satisfeta amb els resultats del treball fet a l'aula. La prova de les pilotes medicinals ha despertat l'interès d'altres escoles del territori. “En una escola rural com la nostra és més fàcil organitzar una mesura com aquesta, però ja he rebut trucades d'altres centres i professionals que volen posar en pràctica la idea”, admet Burgada. Quan va proposar la mesura, també va obtenir el vistiplau dels pares dels alumnes i dels responsables del departament d'Ensenyament.\*



Els alumnes de l'escola Ridolaina de Montellà han utilitzat pilotes per seure. ARA