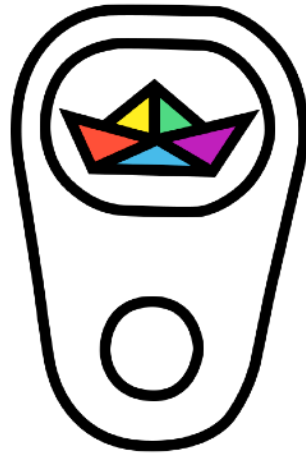


# SARDINES — EN — LLAUNA



SOMNIS



ISINS



El setembre de 2021 per casualitat començava el nostre camí.  
Des de llavors diem que tot el que ens ha anat passant ha estat "com un somni".  
Molts concerts, assajos, xerrades d'amics que es convertien en reunions... De cop i volta s'havia tornat un estil de vida.

"Somnis i sons" neix d'una idea. D'una anada d'olla en un dels nostres sopars de divendres...

- Farem un CD i la portada serà una imatge vista des del cel amb tots estirats en un llit apretats com sardines...

Amb aquest concepte vam començar a donar voltes a la idea de la nit, el ball i l'aventura que suposava aquest fet tan quotidià.

Què i com ho vivim? Des de les pors, els hàbits, la imaginació... Amb aquestes premisses vam començar a compondre.

Idees, ritmes, referents de música ens van anar abordant i vam anar creant.  
Inexperts en totes les etapes de creació d'un CD l'any 2023 materialitzàvem la idea de generar la nostra pròpia música, fent 3 singles. Quina feinada vam tenir.  
Vam veure que ens havíem de preparar molt millor i vam decidir posar-nos seriosos. Un pla de feina des de setembre fins al dia d'avui. Que hem anat assolint, si fa no fa, al peu de la lletra, i per això estem aquí.

Avui comença el nou camí de Sardines en llauna, el grup de col·legues ha fet un CD.

Comença una aventura de concerts d'experiències que volem i desitgem viure.

Somnis i sons, és per tots i totes.

Benvinguts i benvingudes al nostre somni.

Sardines en llauna.



# Posicions per no dormir

M'he passat tota la nit rodolant per sobre el llit i per fi podré dormir, que m'espera tot seguit?

Tinc les mans ben endavant, els genolls s'estan tocant, amb el cul sobre els talons per veure tots els racons!

M'he passat tota la nit rodolant per sobre el llit i per fi podré dormir, que m'espera tot seguit?

Tinc el cap mirant amunt i les mans a sobre el cul, amb la llengua tot girant un somriure ben gegant!

M'he passat tota la nit rodolant per sobre el llit i per fi podré dormir, que m'espera tot seguit?

M'he passat tota la nit rodolant per sobre el llit i per fi podré dormir, que m'espera tot seguit?

Tinc els dits entrelaçats ben amunt i sobre el cap i les cames tremolant, és ben bé que estic ballant!

M'he passat tota la nit rodolant per sobre el llit i per fi podré dormir, que m'espera tot seguit?

Tinc els colzes enganxats, els cabells despenjats, la cintura remenant, és com un mareig constant!

M'he passat tota la nit rodolant per sobre el llit i per fi podré dormir, que m'espera tot seguit?



# Agafa el raspall

Agafa... el raspall.  
La pasta...cap per avall.  
Posem-n'hi...una miqueta.  
I comencem... a fregar.

Cronòmetre preparat, 2 minuts és el que ens cal,  
moviments horitzontals, verticals i en diagonal.  
Incisius, molars i ullals tots volen ser ben rentats,  
per tenir-ho completat no ens oblidem pas dels queixals.

No et deixis cap espai o sabem què passarà,  
al dentista hauràs d'anar, no saps la mandra que fa.  
Així que ja saps com va, després de cada menjar,  
corre, agafa el teu raspall i vine a ballar aquest ball!

Davant, darrere, amunt i avall.  
En vertical i horitzontal.  
Ja ho tenim tot ben preparat,  
ningú ens podrà parar!

Frega que frega que frega, "samba" la brutícia.  
Frega que frega que frega, ho deixarem ben net.  
Frega que frega que frega, "samba" la brutícia.  
Frega que frega que frega, ho deixarem ben net.

Frega que frega que frega,  
Frega que frega que frega, ho deixarem ben net.



# Anem a comptar ovelles

Anem a comptar ovelles,  
respirar fons i descansar.  
Ens ajuden totes elles  
com els núvols al passar.

Començant per la primera  
sempre la més juganera  
pro per dormir mai s'esvera  
perquè escolta l'havanera.

Una, dues, tres i quatre  
de contar no pots aturar-te.  
Quatre, tres dos i un  
les ovelles son apunt

Seguirem per la segona  
de somiar la campiona.  
Amb la llana ben rodona  
la més tova de la zona.

Una, dues, tres i quatre  
de contar no pots aturar-te.  
Quatre, tres dos i un  
les ovelles son apunt

Tot seguit ve la tercera  
de totes la riallera.  
Dorm a prop de la foguera  
esperant la primavera.

Una, dues, tres i quatre  
de contar no pots aturar-te.  
Quatre, tres dos i un  
les ovelles son apunt

Continuem amb la quarta  
que li encanta ajudar-te.  
ben amunt amb la pancarta.  
sempre apunt per animar-te  
Una, dues, tres i quatre  
de contar no pots aturar-te.  
Quatre, tres dos i un  
les ovelles son apunt

Una, dues, tres i quatre  
de contar no pots aturar-te.  
Quatre, tres dos i un  
les ovelles son apunt

Anem a contar ovelles,  
respirar fons i descansar  
Ens ajuden totes elles  
com els núvols al passar.



# Fes silenci

Tinc els ulls com dos grans plats  
dins l'habitació de convidats.  
Sé que encara m'he d'aguantar,  
no puc sortir, hauré d'esperar.

Cap soroll pel passadís,  
no sembla casa dels meus amics.  
Que algú em vingui a buscar,  
no puc sortir, hauré d'esperar!

sht! he de callar!  
sht! sht! no pots parlar!  
sht! sht! sht! ai dispensi!  
sht! sht! sht! sht! fes silenci!

Però sento un rum rum dins el pit,  
que em vol fer saltar des del llit,  
que em vol fer fer un bon crit.  
Ja n'he tingut prou d'aquesta nit

La vergonya se m'empassa  
quan no estic dormint a casa.  
Feu-me un senyal o un avís,  
que algú em doni el seu permís.

L'energia em surt volant  
mentre soc aquí esperant.  
Al matalàs no soc feliç  
que algú em doni el seu permís.

sht! he de callar!  
sht! sht! no pots parlar!  
sht! sht! sht! ai dispensi!  
sht! sht! sht! sht! fes silenci!

Però sento un rum rum dins el pit,  
que em vol fer saltar des del llit,  
que em vol fer fer un bon crit.  
Ja n'he tingut prou d'aquesta nit

Però sento un rum rum dins el pit.  
Que ara em fa saltar fora del llit.  
De cop em fa fer un bon crit.  
Que comenci el dia ja no és de nit!



# Piri-Pipí

Estàs tranquil al llit  
roncant suaument.  
Ha sigut un dia llarg i  
dorms profundament.

De sobte en el teu somni  
et trobes en un llac.  
Surt d'una gran cascada  
molt bonic t'ha semblat.

No esperaves aquest humit acompanyant.  
No saps que passa i una pudor va pujant.

De sobte!  
Piri-pipí piri-pipero piri-pipí piripo  
Piri-pipí piri-pipero piri-pipí piripo

Crides fort espantat:  
Quin fàstic m'he pixat!  
Corrent ho dissimules  
vols portar-ho d'amagat.

Intentes recollir-ho  
se pressa i malament.  
No saps pas on posar-ho  
t'enganxen en l'intent.

Volies enganyar-nos  
però ara t'hem pillat  
O ho neteges tu  
o acabaràs castigat!

De sobte!  
Piri-pipí piri-pipero piri-pipí piripo  
Piri-pipí piri-pipero piri-pipí piripo

Fill meu, no passa res,  
només és un pipi no pateixis més.  
Fill meu, es ben normal,  
és dur deixar bolquers,  
és dur fer-se gran.

És una cosa natural,  
el pipi costa d'aguantar.

El millor que pots fer és aprendre a controlar-ho.  
Perquè has de tenir clar, que el llit no és un  
lavabo.

Pixa abans d'anar dormir  
res de got d'aigüeta,  
que llavors a mitjanit,  
sempre sobre l'aixeta

De sobte!  
Piri-pipí piri-pipero piri-pipí piripo  
Piri-pipí piri-pipero piri-pipí piripo



# Hi ha nits que passa

He obert els ulls i no sento res.  
Les parets giraven i tot era del revés.  
La respiració, la cara suada.  
Hi ha nits que passa i no passa res.

Caminava sol esperant que algú em trobés,  
no hi havia ningú i començava l'estrès.  
Em pregunto on som? On és tothom,  
Hi ha nits que passa i no passa res.

I si a la nit arriba la son  
no cal patir per un malson.  
No cal espantar-se, hi ha solució.  
Tot és dins el teu cap,  
quina imaginació!

Mirava als costats per veure que és  
buscava un refugi abans que no plogués.  
Sonen molts trons, es senten allà al fons.  
Hi ha nits que passa i no passa res.

Estava caient direcció al no-res  
com si saltés a la piscina i es buidés.  
Em sento en l'oblit al caure en el buit,  
Hi ha nits que passa i no passa res.

I si a la nit arriba la son  
no cal patir per un malson.  
No cal espantar-se, hi ha solució.  
Agafa aire per començar,  
respira fons per poder tornar,  
tanca bé els ulls i pren atenció.  
Tot és dins el teu cap,  
quina imaginació!

Hi ha nits que passa i no passa res.



# El combat definitiu

Atenció petits i grans, tenim avui el combat definitiu, d'on només en pot sortir una guanyadora . La llitera de baix contra la llitera de dalt!

Dormir a dalt és molt millor  
puges i de sobte és com un mirador.  
Ho veus tot més clar i pots observar  
com hi ha algú allà baix que no es para de  
queixar.

Que no em paro de queixar? Però que dius  
babau!  
No sap que dormir a baix per mi és la clau.  
Puc anar ràpid al lavabo si de sobte tinc pipí,  
tu has de baixar per l'escala no pateixis per  
mi.

No pateixo per tu, jo aquí estic molt bé.  
Pujo per l'escala i em sento bomber.  
A mi m'agrada l'altura, no em donis més la  
turra!  
Que dormir aquí dalt és com un aventura.

El que es una aventura es quan et fas el llit,  
és molt més complicat ja t'ho dic amic.  
En canvi, jo ho tinc tot molt més senzill,  
em faig el llit més ràpid i no em poso en perill.

La discussió eterna entre a baix o a dalt  
Al final tant se val si amunt o avall  
Quan ens toca triar, quin terrabastall  
Ja portem molts anys, i encara estem igual

Jo dormo a baix perquè em dona la gana,  
lligo dos llençols i ja tinc una cabana.  
Còmode i suau com si fos un palau,  
no podràs entrar ni que ho demanis si us plau

No em facis riure, un palau?  
Amb aquest draps això sembla més un cau.  
Ja t'ho he repetit moltes vegades  
que dormint a dalt superes la por a les alçades.

Superar la por a les alçades a mi no em cal.  
Pujar i baixar escales a mi si que em fa pal.  
Quan comença el dia, estic ple de bateria  
agrint no haver de baixar escales cada dia.

No sabia que eres un mandrós,  
per mi ja et pots quedar al cau de l'os.  
Molt millor per mi, així no hem de discutir,  
tu a baix i ja a dalt i contents tots dos!

La discussió eterna entre a baix o a dalt  
al final tant se val si amunt o avall.  
Quan ens toca triar, quin terrabastall.  
Ja portem molts anys, i encara estem...

És una discussió que mai tindrà solució.  
Han passat molts anys i ningú sap que és millor.  
Al final és per dormir, potser no cal discutir.  
Tant sigui a dalt o a baix el combat acaba aquí.



# Dolors, la sardina de colors

Això és la història d'una vella merceria que regentava la senyora Dolors. Coneguda per tothom, allà en el fons, per tot el que hi venia.

A petits i grans feia delectar amb pantalons ben llampants. Jaquetes, abrics i bufandes tot brillants o vestits de gala per flipar.

Ai Dolors, treu el mirall.  
Les teves peces són al·lucinats.  
Ai dolors, ai ai aiiii, treu el mirall.

Però un bon dia hi va arribar un gran centre comercial es va instal·lar sent per tothom la novetat. De la Dolors s'han oblidat.

Que faré jo ara si ningú vol el meu servei?  
I ves quin remei, lamentava la protagonista.  
Que no em saludin més és el que em posa trista.  
Tot eren pors per la pobre Dolors.

Ai Dolors, com ho faràs?  
Aquesta merceria com aguantaràs?  
Ai dolors, ai ai aiiii! Com ho faràs?

Lentament s'apaguen els colors.  
En el fons, del mar, no hi ha res feta a mida.  
I a mida que tot s'omple de negrors la nostra amiga demana socors.

- On para la senyora Dolors? - Sonà entre coralls  
Feia dies que no s'obrien els finestrals.  
- La merceria és tancada per falta de clients. -  
I això va fer remoure quelcom a dins d'ells.

Ai Dolors, on és el mirall?  
Que la roba del centre no mira el detall.  
Ai dolors, ai ai aiiii! On és el mirall?

Tot el poble va decidir reflexionar.  
El centre comercial els treu allò més especial.  
L'afecte personal, l'estima veïnal.  
Així doncs es van posar a treballar.

Van construir el primer mercat del mar.  
Un lloc per anar i fer caliu popular.  
Fet amb amor i molt i molt d'esforç.  
Per poder fer costat a la vella Dolors.

Ai Dolors, adeu als plors.  
La vella sardina ha retrobat els colors!  
Ai dolors, ai ai aiiii! Adeu als plors!



# El monstre TamTamTam

Jo tinc un amic  
que viu sota el llit,  
ell és molt gros i també petit.

Jo tinc un amic  
i no em fa por.  
Ell pot ser de qualsevol color.

Ell és molt bo però té un problema.  
Jo ja li he explicat però no hi ha manera.  
PIM PAM PUM és una pista  
és el TamTamTam! I és percussionista!

PIMPIMPIM! Fa el meu amic.  
PAMPAMPAM! Va ressonant.  
PUMPUMPUM! Ja és costum.  
Tota la nit està picant!

PIMPIMPIM! Fa el meu amic.  
PAMPAMPAM! Va ressonant.  
PUMPUMPUM! Ja és costum.  
Tota la nit està picant!

El meu llit a la nit sembla un timbal  
amb ritmes i cops d'estil tribal.  
El cap com un bombo va ressonant,  
somnia i sons es van barrejant.

Sona pim! x4  
Sona pam! x4  
Sona pum! x4  
si de cop apago el llum!

Ell és molt bo però té un problema.  
Jo ja li he explicat però no hi ha manera.  
PIM PAM PUM! és una pista  
és el TamTamTam! I és percussionista!

PIMPIMPIM! Fa el meu amic.  
PAMPAMPAM! Va ressonant.  
PUMPUMPUM! Ja és costum.  
Tota la nit està picant!

PIMPIMPIM! Fa el meu amic.  
PAMPAMPAM! Va ressonant.  
PUMPUMPUM! Ja és costum.  
Tota la nit està picant!

Fua no puc aguantar més!  
Totes les nits estem igual!  
pimpim pam pam pumpum  
Estic faaaaart!

PIMPIMPIM! Fa el meu amic.  
PAMPAMPAM! Va ressonant.  
PUMPUMPUM! Ja és costum.  
Tota la nit està picant!

PIMPIMPIM fa el meu amic  
PAMPAMPAM va ressonant  
PUMPUMPUM ja és costum  
tota la nit està picant.



# Avui dormo sola

Una olor diferent,  
fa temps ho imaginava i ara em trobo en  
el moment  
de fer front als malsons sense ningú, de  
ser valent.  
eeeeehhhhh

I ha de ser així,  
ja no ploro gens, ara ja no em faig pipí.  
Crec que ha arribat el moment de poder  
dir...  
eeeeehhhh

Mami, Papi, sé que m'ha costat.  
Fins ara he sentit que no estava  
preparat.  
La foscor no mola, sempre em feia  
tremolar  
i en els vostres braços em sentia  
Superman.

Però fa dies que hi penso, ara ja m'he fet  
gran.  
La nit ja no m'espanta, sé que res em  
passarà.  
I és per tot això que us vinc a demanar:

Que vull anar a dormir sola,  
que avui vull dormir sol.  
No necessito cap persona,  
és senzill i tal com sona (x2)

La manta: a punt!  
Os de peluix: a punt!  
Pijama: a punt!  
Avui els nervis estan ben amunt.

Sé que he arribat el moment,  
l'avi ja ho deia dinant:  
Què li esteu donant a aquest nen  
que cada dia està més gran?

És una situació  
que em posa molt nerviós.  
Jo només volia fer-me gran  
i m'ha esclatat al front.

No patiu estaré bé,  
ens veurem demà.  
Sé que jo podré,  
no us enganyo quan dic que:

Que vull anar a dormir sola, que avui  
vull dormir sol  
no necessito cap persona  
és senzill i tal com sona. (x2)

Si tinc por a la nit  
l'espai segur  
és el meu llit.

Que puc anar a dormir sola, que avui  
puc dormir sol.  
No necessito cap persona,  
és senzill i tal com sona (x2)

# Rumb al despertar

Just comença un nou dia,  
no sé ni quin dia és.  
No sé si tinc o no energia,  
el llit és un temple i s'hi està massa bé.

Feia temps que no somiava  
i avui ho he somiat tot.  
He matat monstres, munyit una cabra  
i creuat un país sobre un unicorn.

Un raig de llum per la finestra  
il·lumina l'habitació.  
Un fil passa per l'escletxa  
mentre sona el despertador.

No vull llevar-me amb el peu esquerre,  
doncs ho faré d'un salt.  
Què serà el que avui m'espera?  
Serà un dia genial.

Espolsa't la mandra i lleva't ja,  
que el dia acaba de començar!

Sortim ràpid del llit. "Tic-tac Tic-tac"  
Tot just comença un nou dia.  
Sortim ràpid del llit. "Tic-tac Tic-tac"  
Qui no vola és perquè somia.

Tinc els ulls plens de lleganyes,  
impossible veure-hi bé.  
Se m'enganxen les pestanyes  
Hauré de fer "algo" o m'adormiré.

Aigua fresca a la cara  
necessària per despertar.  
Així segur que ningú em para,  
però primer s'ha d'esmorzar.

Suc de taronja o mandarina  
llesca de pa torrat.  
Una bona gasolina,  
ara ja ho tinc tot preparat!

Aire pur i un sol radiant,  
al obrir la porta.  
Vinga som-hi anem tirant,  
Que comencem de nou.

Espolsa't la mandra i llevat ja,  
que el dia acaba de començar!

Sortim ràpid del llit "Tic-Tac Tic-Tac"  
Tot just comença un nou dia  
Sortim ràpid del llit "Tic-Tac Tic-Tac"  
Qui no vola és perquè somia.

Em llevo de pressa ningú em pot parar.  
Esmorzo corrents, em vesteixo com un  
llamp.  
Els amics m'esperen, al final faré tard.  
On són els mitjons? "Mai aparellats!"

Un cop a l'escola, quin matí més llarg.  
Que soni ja el timbre estic desesperat.  
Per fi sortim al pati per jugar i xerrar.  
Teníem examen? Ho havia oblidat!

Dinar a Ca la laia avui hi ha macarrons,  
quina meravella són súper bons!  
No hi ha migdiada toca extraescolars,  
tinc dansa, anglès i després malabars!

Per fi arribo a casa, què hi ha per sopar?  
Primer verdureta i després bacallà.  
Desparo la taula i em rento les dents.  
Em poso el pijama i al llit vaig corrents.

Llegeixo una estona abans de dormir,  
històries precioses per descobrir.  
Sense adonar-me'n ja estic somiant,  
sobre un mar de núvols tot cavalcant.

Volar amb el vent a contracorrent,  
sense creure el que estic veient.  
De sobte un so estrany comença a sonar  
és el despertador, no em vull llevar!

Sortim ràpid del llit "Tic-Tac Tic-Tac"  
Tot just comença un nou dia  
Sortim ràpid del llit "Tic-Tac Tic-Tac"  
Qui no vola és perquè somia. x2

# Rema fort

(Bonus track)

Àvia què hi fas tu per aquí,  
No deien que descansaves?  
Fill meu jo ja t'ho vaig dir,  
viuré sempre entre onades.

Quan penso en el teu record,  
el plor m'aguanto encara.  
Fill meu saps que la tristor,  
mai és bona d'amagar-la.

Si escoltes amb atenció,  
les cançons d'un mar amb calma.  
Sentiràs com des d'aquí,  
dins la mar una veu t'abraça.

Rema fort fill meu, rema fort.  
No deixis que es tombi la barca.  
Rema fort fill meu, rema fort.  
Que a l'horitzó i trobaràs el port.

Sento que força no en tinc,  
érets tu qui me'n donava.  
Tu sempre l'has portat dins,  
ara és hora de demostrar-la.

Em sento a un mar infinit,  
rodejat de tempestes.  
La calma aviat serà aquí,  
agafa els remes i alça les veles.

Si escoltes amb atenció,  
les cançons d'un mar amb calma.  
Sentiràs com des d'aquí,  
dins la mar una veu t'abraça.

Rema fort fill meu, rema fort.  
No deixis que es tombi la barca.  
Rema fort fill meu, rema fort.  
Que a l'horitzó i trobaràs el port. (x2)





SARDINES  
— EN —  
LLAUNA

