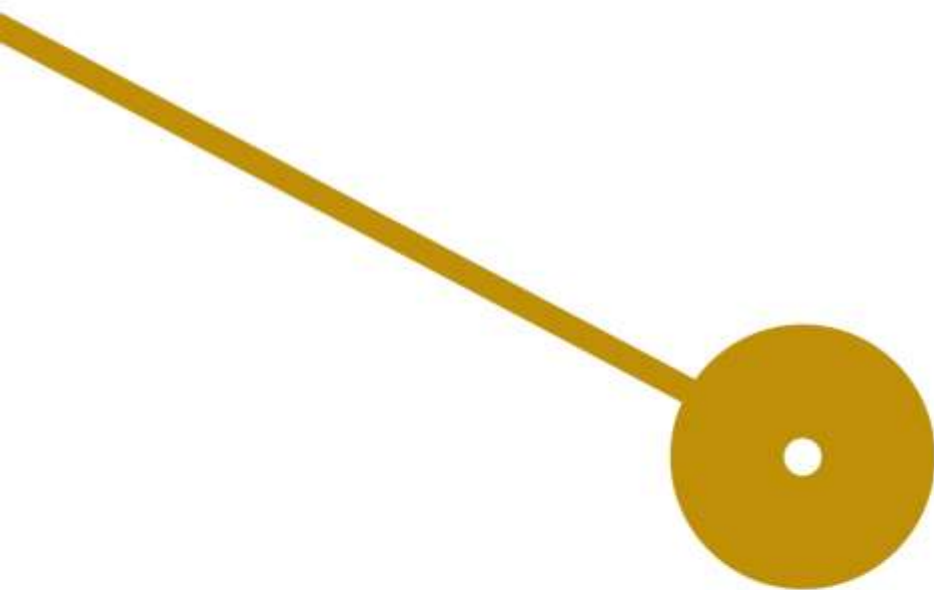




Encontro com Encontro  
Liliana Neto Correia

07/2018



**M** MESTRADO  
ARTES CÉNICAS  
INTERPRETAÇÃO E DIREÇÃO ARTÍSTICA

# Encontro com Encontro

## Liliana Neto Correia

Projecto apresentado à Escola Superior de Música e Artes do Espectáculo como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Artes Cénicas, especialização Interpretação e Direcção Artística.

Professora Orientadora  
Doutora Cláudia Marisa

07/2018

Dedico este trabalho ao meu irmão Ricardo Correia por ser a minha maior inspiração, o meu anjo da guarda, e por acreditar sempre que sou capaz de realizar tudo a que me proponho.

**Agradecimentos**

Aos meus pais e irmão por serem incansáveis, por acreditarem sempre em mim e me ajudarem em todos os momentos da minha vida.

Aos meus avós, que me criaram como uns pais e contribuíram para ser a pessoa que sou hoje.

À minha orientadora Cláudia Marisa, por ser uma inspiração e uma pessoa fora de série, foi sem dúvida a minha maior força para a realização deste projecto.

À professora Sónia Passos, por todas as horas dispensadas para me ajudar nos meus dramas existências, pelas palavras certas nas horas certas, e pela contagiante energia positiva.

À Maria João Pereira, Linda Fernandes e Djalme Martins por serem as pessoas maravilhosas que são e por estarem lá sempre que as forças falham.

Ao Rafael Maia e ao Hélio Pereira que me inspiraram com a sua composição musical.

Ao João Fontinha, por dar mais luz a este espectáculo.

À Marta de Baptista por ter lutado incansavelmente pelo chocolate em pó e ter acreditado neste projecto.

**Resumo**

A presente monografia é parte constituinte do meu Projecto Final de Mestrado em Artes Cénicas, especialização em Interpretação e Direcção Artística, da ESMAE, cujo título é *Encontro com Encontro*, que resulta num convite à reflexão sobre o estar em atenção plena.

Este projecto surgiu no seguimento da criação que desenvolvi durante a Pós-Graduação em Dança Contemporânea – “DeslocadaMente” (2017) cujo principal foco incidia no movimento automático. A partir deste trabalho senti agora a necessidade de me focar em algo mais ligado à consciência e às sensações dadas pelos sentidos num estado de “atenção plena”, mais especificamente o olfacto e o paladar, pelo facto de se mostrarem os sentidos menos dominantes no meu dia-a-dia.

No desenrolar desta criação, o método da “meditação do chocolate” foi o meu grande aliado, onde as primeiras percepções dadas por cada um dos sentidos relativamente ao chocolate, foram o principal *input* no desenvolvimento da materialidade do movimento, tal como a consciência corporal e a improvisação, que também foram metodologias indispensáveis na chegada ao resultado final - um solo em dança contemporânea guiado pelos sentidos.

**Palavras-chave**

Atenção plena; “Meditação do Chocolate”; Olfacto; Paladar; Sensação; Percepção; Linguagem corporal; Improvisação; Consciência corporal.

**Abstract**

The following monograph is part of my Master's Final Project in Scenic Arts, a specialized degree in Performance and Artistic Direction, in ESMAE. *Encontro com Encontro (Meeting with Meeting)* is the title of the project and invites the audience to reflect upon the sensation of mindfulness.

This project came up as a follow-up to my previous performance which was developed in the Post-Graduate Contemporary Dance course – “DeslocadaMente” (2017), which focused on the automatic movement. For this project, I felt the need to focus on something related to conscience and the sensations given to us by the 5 senses, especially the smell and the taste. Since these two senses are the least dominant in our everyday life, I decided to explore the sensations given by it in a state of “mindfulness”.

Furthermore, the “chocolate meditation” method was my greatest support in the development of this project because the perceptions given by each sense through chocolate were the first step to develop the body movements. Also, the body conscience and improvisation methods were crucial to achieve the final outcome – a contemporary solo dance guided by the senses.

**Keywords**

Mindfulness; “Chocolate Meditation”; Smell; Taste; Sensation, Perception; Body Language; Improvisation; Body Conscience.

**Índice**

INTRODUÇÃO .....	1
1.VIAGEM PELOS SENTIDOS .....	2
1.1. Cruzamento dos sentidos com a dança .....	5
2. A DANÇA PELOS SENTIDOS - PROCESSO DE CRIAÇÃO.....	6
2.1. Percepção como materialidade coreográfica. ....	7
2.2. A procura de uma matriz corporal .....	8
2.3. Estruturação coreográfica .....	9
2.4. Sensação <i>versus</i> Sentimento .....	10
2.5. Sensações traduzidas em movimentos .....	11
2.6. O último dos primeiros passos .....	12
3. DA PRÁTICA DA TEORIA - METODOLOGIAS .....	14
3.1. Consciência corporal .....	14
3.1.1. Relação do corpo com a gravidade .....	15
3.1.2. Ritmo interno: Pulsação e respiração .....	16
3.2. Encontro com outros artistas.....	17
3.3. Improvisação .....	19
3.4. O caminho da meditação em movimento .....	21
4. DEPOIS DO ENCONTRO - CONSIDERAÇÕES FINAIS...	23
Bibliografia .....	25
Anexos .....	27

## Índice de imagens

Imagem 1. Ensaio do projecto “Encontro com Encontro” .....	12
Imagem 2. Ensaio do projecto “Encontro com Encontro” .....	12
Imagem 3. Ensaio do projecto “Encontro com Encontro” .....	12
Imagem 4. Ensaio do projecto “Encontro com Encontro” .....	15
Imagem 5. “Trisha Brown   Making Art Happen” in <a href="https://hoypocilga.wordpress.com/tag/adriana-banana/">https://hoypocilga.wordpress.com/tag/adriana-banana/</a> .....	18
Imagem 6. Ensaio “DeslocadaMente”, 2017 .....	18
Imagem 7. “Trisha Brown by Emma Little on Prezi”, in <a href="http://www.teatroalfa.com.br/temporada2013/?one_page_portf olio=watermoto">http://www.teatroalfa.com.br/temporada2013/?one_page_portf olio=watermoto</a> .....	19
Imagem 8. Ensaio “DeslocadaMente”, 2017 .....	19
Imagem 9. “Trisha Brown dança desenho”, in <a href="http://grupodesenha.blogspot.pt/2011/03/">http://grupodesenha.blogspot.pt/2011/03/</a> .....	19
Imagem 10. Ensaio “DeslocadaMente”, 2017 .....	19
Imagem 11. Momento captado num ensaio do projecto “DeslocadaMente” .....	24

## INTRODUÇÃO

Focaliza-se a sensação, revela-se o sentimento. Este projecto resultou de um encontro comigo mesma sem hora marcada. Tudo começou com uma inexplicável necessidade de viver o momento presente em atenção plena, método que tem como objectivo estar consciente e atento às experiências vividas no aqui e no agora, e foi ao experienciar este acontecimento no meu quotidiano, que mais tarde decidi usar como metodologia na criação deste projecto, cujo principal *input* é a dança pelos sentidos.

Num mundo onde acontece tanta coisa ao mesmo tempo, de tantas formas, e que deixamos escapar entre os dedos, sustentando a respiração, fechando os olhos, virando a cabeça para o lado contrário ao som, com os dentes serrados, acumulando ainda mais a tensão que se faz sentir. Sim, neste mesmo mundo em que todos nos deixamos levar a viver, onde é mais importante tirar uma fotografia do que observar atentamente o que cada cor nos mostra ao vivo, onde é mais importante comer e conversar ao mesmo tempo sem realmente se sentir a diversidade de sabores que estão dentro da nossa boca naquele preciso momento.

Foi no decorrer de milhares de situações como estas que eu decidi trabalhar a materialidade do movimento “escutando” os sentidos, guiando-me por uma primeira percepção liberta de conotações. Durante este estudo, optei por escolher um elemento que se tornou o meu maior aliado. Refiro-me ao chocolate, onde me submeti a um exercício de atenção plena “a meditação do chocolate”, expondo assim cada um dos meus sentidos a este alimento, focando-me sempre na primeira percepção que me é dada, sem fazer julgamentos, pois o meu principal foco está na sensação, e não no sentimento. O presente projecto resultou num solo de dança, em que os movimentos que o compõem partiram da primeira percepção que cada sentido me transmitiu, interessando-me principalmente o olfacto e o paladar, que até então eram os meus sentidos menos dominantes. Apesar de a “meditação do chocolate” ter sido a minha linha condutora, irei explicar mais à frente de que forma a consciência corporal e a improvisação também ajudaram nesta criação.

Este projecto trata-se de uma viagem em que a dança é guiada pelos sentidos, e é no desenvolvimento desta linguagem que vão surgindo significados, em que o movimento desenha a cena, não sendo moldado por uma concepção pré-definida.

# 1. VIAGEM PELOS SENTIDOS

No nosso dia-a-dia somos confrontados com diversas situações e todos os nossos sentidos estão a elas expostos, apesar de nem sempre estarmos conscientes disso. Considerando que temos 5 sentidos - o paladar, o olfacto, o tacto, a visão e a audição – interroguei-me em que medida é que nós enquanto ser humano conseguimos estar em atenção plena. Esta foi uma das primeiras questões que me serviu de *input* na criação deste projecto. Antes de avançar para as restantes inquietações que surgiram nesta fase inicial, vou apenas explicar em que consiste a atenção plena, pois trata-se de um dos grandes alicerces deste trabalho.

É uma prática que também pode ser designada por *Mindfulness*, *Sati*, na sua terminologia original. Em Pali, o idioma em que os ensinamentos budistas foram transmitidos *Sati* significa “recordar-se continuamente do seu objecto de atenção”. Uma descrição de atenção plena é manter a própria consciência “viva” e focada na realidade presente, sem ficar apegado ao passado e sem se projectar para o futuro, tendo como ênfase a necessidade de treinar a mente no sentido de uma maior clareza e percepção, baseado na conexão “mente-corpo”.

Este termo pode ser designado de várias formas: como um traço psicológico, relacionando as características genéticas com experiências de vida; um estado mental, em que estamos em estados de atenção plena transitórios; um conjunto de técnicas ou exercícios mentais, ligados à meditação; e em contexto de saúde. Neste último contexto encontramos grandes progressos desenvolvidos pelo Dr. Jon Kabat Zinn, em 1979, no Departamento de Medicina da Universidade de Massachusetts, nos E.U.A., em que os programas de Atenção Plena são estruturados em práticas e exercícios meditativos aplicados de forma secular, aliados aos conhecimentos das áreas das neurociências, medicina e psicologia, cientificamente estudados por mais de 30 anos e com efeitos reconhecidos na redução do *stress* físico e psicológico, dor e doença crónica, ansiedade, depressão, e prevenção de recaídas.

Também Mark Williams e Danny Penman confirmam que a atenção plena é vista como um estilo de vida, ou seja uma prática, que exerce uma influência poderosa sobre a saúde, bem-estar e felicidade, tal como comprovam as evidências médicas apresentadas no seu livro “Atenção Plena” (2015). Porém, por ser uma prática e não um conceito abstracto, o seu cultivo é um processo que se desenvolve e aprofunda ao longo do tempo.

Foi também ao trabalhar sobre o movimento automático no meu projecto anterior “DeslocadaMente”, criado no âmbito da pós-graduação em Dança Contemporânea, que sinto agora a necessidade de estar ligada a um movimento “mais consciente”, num estado de atenção plena tendo em conta os 5 sentidos.

António Damásio (1999), médico neurologista e investigador português, usa os conceitos “organismo em questão” e “objecto em questão”: o organismo em questão é aquele dentro do qual acontece a consciência, já o objecto em questão é qualquer coisa que se dá a conhecer no processo da consciência. São as relações entre o organismo e o objecto que constituem o conteúdo do conhecimento a que chamamos consciência. Vista nesta perspectiva, a consciência consiste na construção do conhecimento sobre dois acontecimentos, são eles: o organismo que está envolvido numa relação com um objecto e o objecto presente nessa relação que provoca uma modificação no organismo. Esta modificação acontece pelo sentir de algo, ou seja, o sentir do que acontece quando um organismo está envolvido no processamento de um objecto através daquilo que os sentidos lhe proporcionam.

Antes de levar esta pesquisa para o “campo artístico” optei inicialmente por tentar vivenciar a atenção plena no meu dia-a-dia. Foi através desta primeira pesquisa que me apercebi que tenho sentidos dominantes relativamente a outros. Em situações do quotidiano em que tentava viver o momento presente na sua plenitude, era complicado ter a atenção a 100% nos 5 sentidos, quando uns estavam mais ampliados automaticamente outros estavam menos.

Houve momentos em que caminhava pela rua tentando absorver ao máximo aquilo que os sentidos me davam, e quase sempre a primeira coisa à qual reagia era ao som, e só mais tarde é que me apercebia de pormenores ligados a outros sentidos, como por exemplo o aroma que se encontrava naquele sítio.

Também cheguei a experimentar situações que envolviam o acto de comer ou cheirar. Por exemplo, uma vez estava sentada num parque a comer uma maçã tentando estar em atenção plena, só que sempre que optava por sentir um bocadinho mais aquilo que o paladar me dava, tal como o sabor ou a textura, automaticamente a minha atenção voltava-se quase por inteiro apenas para o paladar, acabando por desligar bastante dos restantes sentidos. Mas também se verificava o contrário, por exemplo se durante o meu acto de comer não voltasse a atenção especificamente para o paladar e sim para os 5 sentidos no geral, predominava automaticamente a audição e a visão. A partir de varias situações como estas, tive a noção que

os meus sentidos dominantes eram, sem dúvida, a visão e a audição, o que fez com que a minha pesquisa voltasse o foco para os restantes sentidos, principalmente o olfacto e o paladar, que eram os menos dominantes.

Deste modo fiz algumas experiências em que tentei isolar os meus sentidos dominantes ao máximo de forma a dar uma ampliação maior aos outros. Como resultado, surgiram percepções que nunca antes tinham surgido, ou então até tinham mas eu não lhe tinha dado a atenção devida.

Relativamente ao olfacto e às experiências que efectuei, cheguei à conclusão que se estiver com a atenção voltada para este sentido, ele inicialmente dá-me muita coisa, mas depois por norma vai diminuindo. Por exemplo, um dia estava à espera de uma amiga e assim que ela chega foquei-me logo no cheiro, tinha um aroma muito floral e doce, mas devido a ter explorado tanto este cheiro no início a partir de uma determinada altura deixei de sentir o cheiro como senti inicialmente.

Quanto ao paladar, foi o sentido que tive mais surpresas, pois no decorrer dos meus dias, muitas vezes estava a comer e nem me apercebia do sabor que os alimentos me davam, isto porque a minha atenção não estava voltada para o acto de comer. Quando comecei a focar neste sentido tive sensações tão agradáveis, que vieram reforçar ainda mais a minha vontade de trabalhar sobre ele.

Após todas as experiências que fui fazendo no meu dia-a-dia em atenção plena, tendo em conta aquilo que os 5 sentidos me transmitiam em diversas situações, a minha curiosidade começou a expandir-se e a pensar em formas de levar esta temática para o campo artístico, e fazer dela o meu principal *input* de criação.

## 1.1. Cruzamento dos sentidos com a dança

A dança guiada pelos sentidos já não era uma grande surpresa para mim. Enquanto bailarina, nas minhas improvisações, já estava habituada a dar respostas através do corpo a tudo aquilo que os sentidos me transmitiam, mas desta vez iria estar em atenção plena, focada completamente no momento presente. Não foram precisas muitas improvisações para perceber que os sentidos dominantes eram os mesmos que aconteciam no estúdio de dança, no jardim e na praia. Em todos os espaços fazia uma preparação, ou seja permanecia imóvel durante algum tempo para me poder deixar contaminar por aquilo que os 5 sentidos me transmitiam, e só depois, a seu tempo, o movimento ia começando a surgir. Em todas as situações as primeiras percepções que me levavam a movimentar eram sempre dadas pela audição, seguindo-se a visão, e só depois os restantes sentidos.

Deste modo, estas experiências vieram reforçar ainda mais a minha ideia, de querer explorar os sentidos menos dominantes, perceber de que forma poderia trabalhá-los como principais estímulos à criação, usando o meu próprio corpo como material de investigação. Assim sendo, e tendo em conta a profundidade da pesquisa que eu pretendia fazer, pensei em escolher apenas um elemento para focar a minha criação, poderia ser um espaço, um objecto, um alimento, etc.

A escolha do elemento a ser trabalhado em contexto de criação não foi difícil. Tendo em conta o meu interesse em trabalhar afincadamente sobre o olfacto e o paladar, fazia sentido o elemento de estudo ser um alimento. Então procedi a mais algumas experiências, que envolviam diversos alimentos como o café, cenoura, maçã, vinho, chocolate, entre outros. Quando experimentei estes alimentos, cada um deles transmitiu-me percepções diferentes, mas um deles destacou-se pela intensidade com que me marcou. Este alimento foi o chocolate.

Após esta escolha fiz uma pesquisa acerca do chocolate, onde descobri a chamada “meditação do chocolate”, um método ao qual me submeti e me ajudou no processo de criação, que se voltou para a materialidade do movimento e do corpo como principal elemento de manipulação, elaboração e construção cénica, que passarei a explicar no processo de criação.

## 2. A DANÇA PELOS SENTIDOS - PROCESSO DE CRIAÇÃO

O ponto de partida do meu processo de criação foi através de um exercício de atenção plena designado por “meditação do chocolate”. Este exercício consiste em seguir as seguintes etapas: primeiro sentir o aroma do chocolate, em seguida partir um quadrado, e com as mãos sentir a textura deste chocolate à medida que também o observamos atentamente (cor, textura, se tem desenhos, etc), depois colocá-lo na boca, deixá-lo derreter completamente e só de seguida engolir devagar.

Antes de fazer a meditação do chocolate já tinha delineado que a minha premissa básica à criação seria a primeira percepção consciente que cada sentido me daria no decorrer da própria meditação. Assim após me submeter a esta experiência registei a primeira percepção dada por cada sentido.

Apesar da meditação do chocolate envolver todos os sentidos, volto a repetir que o meu principal estímulo à criação mantém o foco essencialmente no olfacto e no paladar. Durante o processo de criação comecei por contextualizar a criação e as suas etapas, a estruturação dos movimentos em matrizes, células e frases coreográficas, bem como recursos utilizados para estes desenvolvimentos a partir dos sentidos mencionados. Por fim, analisei a escolha de certos elementos e consequente percepção e a forma como estes se revelam determinantes no processo de criação.

O facto de optar por um movimento guiado pelos sentidos, trouxe ao meu projecto um trabalho mais efectivo com o movimento e, a partir deste, acontece o surgimento de significados. Como intérprete criadora esta possibilidade agrada-me bastante, devido à materialidade resultante como linguagem coreográfica.

Durante o processo de criação, optei por uma escolha de técnicas corporais, processos de composição coreográfica e interpretação cénica, utilizando a improvisação como possibilidade de preparação corporal, de criação e de interpretação, bem como de desenvolvimento de repertório de movimento.

O meu processo criativo atravessou diversas fases: uma fase inicial mais ligada à exploração máxima em torno do tema em questão, outra mais incidente na selecção do material explorado, e por fim, a fase de formação, elaboração e estruturação do processo.

## 2.1. Percepção como materialidade coreográfica

Nas explorações que fui realizando procurei sempre descobrir qual a primeira percepção que uma determinada coisa/objecto me transmitia através dos sentidos, na tentativa de escutar mais o próprio corpo, procurando a independência e a valorização da sua linguagem.

Nesta pesquisa enfatizei o olfacto e o paladar, pois nestes sentidos a referência da percepção é, claramente, um movimento e, portanto, um motivo para o processo de criação. Quando cheiro o chocolate, por exemplo, o próprio cheirar, o tempo da inspiração e da expiração, esse movimento de expansão e contracção do corpo a partir do ar, todos estes elementos são movimentos claros da própria percepção olfactiva. De forma semelhante, o paladar também depende de movimentos, como por exemplo abrir a boca, morder, lambar, entre outros, que servem como matrizes de movimento que uso como origem do trabalho.

Iniciar um processo de criação a partir dos sentidos, para mim, significa sentir. E neste caso ao estar a permitir que o movimento resultante da percepção seja a primeira materialidade do processo criativo, estou a desenvolver a consciência corporal mais fina e subtil que existe durante a percepção.

Como já exemplifiquei, ao sentir um cheiro, percebo que já existe um movimento em ação, que é inspirar o ar com um cheiro específico para dentro dos pulmões. Dependendo do cheiro, a inspiração é longa, lenta, forte, interrompida. Todo o corpo responde a essa percepção, os músculos da face, as abas do nariz, o peito, o abdómen, entre outros. Considero essa primeira materialidade como o movimento decorrente da percepção, que se traduz como o estímulo primordial para o processo de criação. Tal como já referi, criar desta maneira, é sentir, é “saborear o corpo”, é conhecer a própria linguagem dos movimentos e permitir que essa linguagem se desenvolva.

Neste processo não pretendo a representação de nada, não existe uma procura criativa em representar algo, ou em contar uma história, existe sim um corpo e o seu movimento. O que se desenvolve é o conhecimento da motricidade, o reconhecimento e desenvolvimento da linguagem corporal coreográfica. E é no desenvolvimento desta linguagem, que vão surgindo significados, em que o movimento desenha a cena, não sendo moldado por uma concepção pré-definida, sendo que o “movimento que desenha a cena” é o resultado do desenvolvimento da matriz corporal que partiu da primeira percepção dada pelos sentidos, não de um sentimento ou dramaturgia definida por mim.

## 2.2. A procura de uma matriz corporal

O processo de criação através dos sentidos do olfacto e do paladar começa com o reconhecimento de uma matriz de movimento. Considero a matriz o próprio movimento da percepção, como um ponto de origem, isto é, o primeiro estímulo e/ou primeira consciência da movimentação que irá se desenvolver.

Entender a matriz corporal é desenvolver a mais ínfima consciência a respeito da percepção em questão. No caso do olfacto, a matriz corporal é o primeiro movimento do cheirar. É ao cheirar um determinado elemento, que eu sei se o conheço ou não, como também se me faz lembrar factos da minha vida, julgando se é um cheiro agradável ou desagradável. Para o reconhecimento da matriz corporal, tudo isso é consciente, mas não focalizado, pois o meu foco é o movimento.

A construção da matriz é a capacidade de perceber e depois, mesmo sem o elemento, desenvolver o primeiro movimento do cheirar ou do saborear, ou seja é a capacidade de executar o movimento com a devida tensão no pescoço, com o mesmo fluxo de ar e os devidos apoios no chão. Para isso, é preciso sentir muitas vezes até ser capaz de reconhecer o próprio movimento.

Uma das coisas que pode atrapalhar a criação de uma matriz são os julgamentos/significados que dirigem os movimentos. Por exemplo, se experimento um reбуçado, lembro-me de um momento alegre da minha infância e inicio movimentos de saltos como os que fiz quando era criança, e neste caso não estou a reconhecer o meu próprio movimento da percepção do paladar. O reconhecimento exige estar completamente presente e consciente da percepção, perceber o fluxo de pensamentos e julgamentos mas sem focalizá-los, concentrando-me sim, no mais subtil movimento.

Da mesma maneira, quando procuro o reconhecimento consciente do primeiro movimento da percepção dos sentidos, estou a procurar uma ampliação da consciência em relação ao movimento sem a distorção e/ou bloqueio que podem ser causados pelas denominações, julgamentos antes do processo perceptivo ser consciente. Pretendo deste modo, um desenvolvimento dos sentidos menos dominantes (olfacto e paladar), focalizando-os totalmente, compreendendo os movimentos decorrentes desta percepção sem negar a memória, os processos mentais, as lembranças que ocorrem, mas simplesmente focalizando a memória na percepção, sentindo de forma concentrada essa percepção e os movimentos resultantes da mesma.

No processo de desenvolvimento da matriz coreográfica o objectivo final não é a meditação, mas a criação. O conceito de “atenção plena” auxilia a compreender a utilização dos sentidos, bem como a qualidade de atenção necessária na presente proposta metodológica. Enquanto intérprete, abro-me à percepção dos sentidos e posso observar o fluxo dos pensamentos sem me envolver com eles, focalizando o movimento decorrente da percepção dos sentidos. Este processo facilita o reconhecimento da matriz e valoriza a materialidade do movimento no processo criativo.

Durante o processo de criação a matriz corporal mostrou-se como um pequeno movimento que ajudou no ponto de partida, sendo profundamente e detalhadamente conhecido, dando a densidade necessária para o desenvolvimento coreográfico seguinte.

### **2.3. Estruturação coreográfica**

A partir da matriz desenvolvem-se células de movimentos, em que se pode focalizar apenas num aspecto da matriz do movimento, ou pode consistir na ampliação da matriz no corpo todo ou em parte dele. Por exemplo, a primeira percepção que tive ao provar o chocolate, foi associada a um movimento de relaxamento, que se relaciona ao facto de ser um sabor agradável. A matriz deste movimento teve início no rosto e no pescoço mas eu posso desenvolvê-lo pelo corpo todo ou apenas em algumas partes. É a partir da exploração destas células, que são constituídas por poucos movimentos, que se começam a gerar frases coreográficas, que podem ser utilizadas em improvisação juntamente com outros movimentos, ou mesmo sendo recompostas à medida que se vão compondo. Depois de ter algumas frases de movimento inicio o trabalho de desenvolvimento de variações coreográficas. Neste processo trabalhei elementos como a complementação, o antagonismo e a repetição, de forma a trazer mais dinâmica ao solo. Posso fazer, por exemplo uma repetição por acumulação, apresentando a frase coreográfica numa ordem prevista agregando movimentos aos poucos, como também posso mostrar no início de uma frase um movimento, e este ser repetido novamente no meio da frase, ou então repetir uma frase várias vezes gerando uma dinâmica de frase circular.

No processo de criação a repetição ajudou-me a desenvolver a consciencialização corporal em relação ao material pesquisado, como também me possibilitou algumas modificações dinâmicas a nível coreográfico.

Depois de desenvolvidas as frases e as variações em sequências maiores de movimento, começo o desenvolvimento da estrutura coreográfica, onde procuro relacionar as sequências criadas, verificando se estas se contrapõem ou complementam, como também se estão isoladas em fragmentos, de modo a criar um solo com um seguimento. A minha estrutura coreográfica tem momentos marcados e coreografados, como também tem momentos em que existe apenas uma linha condutora havendo espaço para improvisação.

## **2.4. Sensações *versus* Sentimentos**

Durante as pesquisas que realizei para o meu projecto, tive de saber separar as sensações que surgiam dos sentimentos, pois muitas vezes ao estar em atenção plena o foco desviava-se das sensações que determinado alimento/ objecto me dava, e remetia-me para sentimentos ou recordações, levando-me para um outro campo de pesquisa que não me interessava de momento para a criação deste projecto. Com isto, tendo em conta algumas experiencias, compreendi que apesar de em determinados momentos surgirem sentimentos conscientes ou não, não os poderia evitar, mesmo que o meu foco estivesse na percepção e identificação do movimento consciente. Ao sentir um sabor muitas vezes fui invadida por lembranças que o podem contaminar superficialmente, moldando antecipadamente os meus gestos e mantendo-os numa esfera muito pessoal. Ao concentrar-me para focalizar as sensações mais concretas do sabor, da textura na língua, no próprio mastigar, e nos movimentos decorrentes desta ação, permito-me a permanecer mais tempo em suspenso com o material criativo antes de defini-lo e deixo a memória agir sob o domínio do inconsciente.

Entendo que quando percebemos o estímulo olfactivo e gustativo estamos a utilizar a sensação, que é justamente a percepção concreta dos objectos, por meio dos nossos 5 sentidos, ou seja, estamos perante uma função mais objectiva e consciente. Já quando julgamos aquilo que percebemos atribuindo um valor, utilizamos sim o sentimento, pois trata-se de um julgamento de valor subjectivo.

Considero que o sentimento é como um envolvimento do sujeito para com o objecto em questão, em que damos uma resposta de rejeição ou aceitação relativamente a esse objecto (exemplo: se é agradável ou desagradável, se gosto ou não gosto) que pode ser consciente ou inconsciente mas tem sempre um julgamento subjectivo.

O psicoterapeuta Jung (1974) faz uma distinção, na qual eu me apoio, de quatro funções básicas: pensamento (reflexão) e sentimento, sensação e intuição. A sensação e intuição são funções de percepção, enquanto pensamento (reflexão) e sentimento são funções de julgamento.

## **2.5. Sensações traduzidas em movimento**

Foi através das sensações dadas pelos sentidos do olfacto e do paladar relativamente ao chocolate, que surgiram os primeiros movimentos que levaram ao desenvolvimento coreográfico deste projecto.

Relativamente ao sentido do olfacto, traduziu-se em movimentos respiratórios (entrada e saída do ar), das pulsações (aceleradas ou lentas) e da fluência que poderia ser mais liberada ou mais lenta. Estas referências olfactivas levaram numa fase inicial a que o movimento evidenciasse mais o nariz, a boca, a garganta, os pulmões e a coluna. Entretanto procurei levar este movimento para outras partes do corpo, quase como se o ar entrasse pelo nariz e “infectasse” todo o corpo, dando a sensação de preenchimento e esvaziamento do mesmo. Na pesquisa dos movimentos que iam surgindo pelo corpo, estava sempre presente o contraste de velocidades, nos quais havia momentos mais calmos em que a própria pulsação era mais lenta e movimentos mais acelerados.

Quanto ao paladar, foi o sentido que mais tempo esteve em contacto com o chocolate, devido a este permanecer bastante tempo dentro da boca no decorrer da experiencia da “meditação do chocolate”, e portanto enfatizou mais os movimentos do rosto e da boca.

O movimento progrediu depois para outras partes do corpo, mais ligado à coluna e à pélvis, como se estivesse a imaginar o trajecto do chocolate ao ser engolido. Outros movimentos que se destacam nesta fase estão muito ligados às extremidades do corpo, como as mãos e os pés, como se pode ver nas imagens que se seguem, que tentam traduzir através de movimentos a sensação registada pela língua quando esta esteve em contacto com o chocolate. Este contacto

da língua com o chocolate também levou a que o corpo evocasse um contacto com ele mesmo, ou seja com a própria pele, e também com o chão.

É através do trabalho criativo gerado pelo olfacto e pelo paladar que pretendo mostrar a materialidade mais própria da dança, isto é, a própria fluência do corpo e a sua configuração pelo espaço. As imagens 1 e 2 são pormenores que compõem o movimento completo demonstrado na imagem 3. Estas duas primeiras imagens, são já material transformado das primeiras percepções que me foram dadas pelos sentidos, chegando a um movimento final que é o da imagem 3. Como já referi anteriormente, tudo começa através da primeira percepção, expandindo-se até encontrar uma matriz, que dará lugar a um conjunto de movimentos que poderão espalhar-se para outras partes do corpo mantendo a mesma intenção inicial, até se formarem frases coreográficas.



Imagem 1. Ensaio do projecto “Encontro com Encontro”



Imagem 2. Ensaio do projecto “Encontro com Encontro”



Imagem 3. Ensaio do projecto “Encontro com Encontro”

## 2.6. O último dos primeiros passos

Ao longo desta pesquisa, surgiram tantas questões, tantas dúvidas, inseguranças que procurei sempre responder a todas elas. Chamei a esta fase “o último dos primeiros passos”, porque foi através de pequenos passos que fui dando durante a minha criação que cheguei ao fim com este conteúdo que vos apresento. Desde o início sabia que queria trabalhar sobre os sentidos, sobre a atenção plena, e as sensações transmitidas. Seria portanto um trabalho muito focado no meu próprio corpo, e nas reacções deste para com o chocolate. Durante este

percurso interessei-me mais pelas sensações do que propriamente pelos sentimentos, pois isso para além de limitar o meu repertório enquanto bailarina, penso que também iria limitar a leitura por parte do público.

Por isso o meu foco sempre foi o movimento, trabalhar sobre o movimento, sem associar qualquer sentimento, podendo este ser associado a questões humanas mais amplas, dependendo da leitura que cada um faça. Assim sendo, permito ao público que se aproxime de diversas formas: pela sua subjectividade de identificação, pela significação da materialidade própria do movimento, pela significação em ideias, ou pela narrativa que vê e constrói.

Apesar de ser um projecto criado por via das sensações, acredito que o público face à apresentação desta peça vai indirectamente chegar a uma narrativa, a uma gramática humana como, por exemplo, a solidão, o desespero, o amor, entre muitas outras. Sei que isso poderá ser uma possibilidade, e apesar do meu foco não ter sido esse, sei que as sensações e os sentimentos “caminham de mãos dadas”. Se há uma coisa que aprendi com este projecto é que focaliza-se a sensação, revela-se o sentimento.

Contudo um dos meus objectivos com esta criação foi valorizar a materialidade da própria dança, em que os sentidos do olfacto e do paladar serviram como grandes alicerces nesse processo, havendo uma contemplação mais simples e concreta do corpo em movimento pelo espaço.

### **3. DA PRÁTICA DA TEORIA - METODOLOGIAS**

Devido à pesquisa que desenvolvi no projecto anterior acerca do movimento automático, acarretei uma bagagem que me permitiu agora, direccionar a pesquisa de uma forma muito mais clara, tendo em conta as diferenças entre o movimento consciente e o movimento em “piloto automático”. São campos que envolvem diferentes tipos de metodologias, e o facto de já ter trabalhado num desses campos dá-me agora uma maior segurança e estabilidade de trabalhar com “a consciência”. Os dois fundamentos essenciais que usei como metodologias foram: a consciência corporal e a improvisação.

Nas presentes propostas metodológicas, ressalto a importância da consciência corporal, pois sem ela não seria possível qualquer investigação interpretativa e criativa pelos sentidos, sendo que, foi através da consciência da percepção dos sentidos como movimento, e da compreensão da dinâmica destes, que realizei este projecto.

Tendo em conta que o universo da consciência corporal é um tema extremamente vasto e profundo, para o presente trabalho apenas ressalto alguns aspectos fundamentais que englobam o trabalho criativo com os sentidos.

#### **3.1. Consciência corporal**

Quando comecei com os ensaios para este projecto, direccionei a minha pesquisa de movimento tendo em conta as sensações transmitidas pelos sentidos. Na medida em que foram surgindo alguns possíveis movimentos para inserir na criação, fui percebendo que precisava de adquirir uma maior consciência corporal para poder expandir o meu repertório de movimento. Assim, ao trabalhar sobre a consciência corporal apercebi-me que esta envolve vários aspectos interdependentes, entre eles a postura corporal. Para promover o espaço para a criação de movimentos, precisamos de conhecer e manter as nossas estruturas corporais.

Os sentidos do olfacto e do paladar acrescentam extrema atenção ao alinhamento da coluna a partir da cabeça, do pescoço, e também dos maxilares, valorizando essa referência integrada ao movimento respiratório.

Durante a minha criação foi importante fazer uma espécie de uma “auto-observação postural”, em que tinha de ter em atenção a colocação alinhada da coluna, respeitando sempre a respiração, e as suas curvaturas naturais, tanto a nível da lombar como da cervical, não

esquecendo o alinhamento desde o cimo da cabeça com a coluna até aos pés. O alinhamento coerente do corpo é importante porque preserva a sua mobilidade e a função das suas estruturas, permitindo uma condição favorável à criação e ao desenvolvimento dos movimentos.

### 3.1.1. Relação do corpo com a gravidade

O movimento do corpo está condicionado à força da gravidade. Perceber a atracção que esta força imprime no corpo em direcção ao chão e a devida tensão necessária para manter as mais diversas posições do corpo é mais um aspecto relacionado com a consciência corporal, como podemos ver na imagem 4.

Para aprofundar esta conscientização, foi importante, num primeiro momento, desenvolver um trabalho de libertação articular nos meus ensaios. Entendi que as sensações olfactivas agradáveis em conjunto com a respiração facilitam consideravelmente o espaçamento das articulações. No início optei por movimentos que englobassem um menor esforço e o máximo de apoios no chão, mobilizando as articulações, percebendo as alavancas do corpo e a relação entre forma e função de cada parte do corpo através das conexões, ou seja, das articulações. Este exercício para além de me ajudar na parte da consciência corporal, ainda ajuda na prevenção de lesões na medida em que lubrifica as articulações e aquece a musculatura. Depois da libertação articular, desenvolvi a sustentação diminuindo a quantidade e superfície dos apoios e aumentando, gradativamente, a necessidade de tensão muscular. As várias sensações tácteis do paladar facilitaram a compreensão da aplicação diversa do tónus muscular como apoio ao próprio corpo, em relação ao chão.



Imagem 4. Ensaio “Encontro com Encontro”

### **3.1.2. Ritmo interno: pulsação e respiração**

Um último aspecto importante que destaco no desenvolvimento da consciência corporal é a compreensão e a sensibilização no que se refere aos ritmos internos. Essa percepção é fundamental para ampliar as possibilidades de consciência e de criação a partir dos sentidos do olfacto e do paladar (os mais interiorizados e subjectivos dos 5 sentidos). A percepção da pulsação e da respiração, como ritmos geradores das dinâmicas de consciência corporal, facilita um desenvolvimento mais orgânico dos movimentos, bem como o conhecimento do próprio corpo com os seus aspectos singulares e individuais. Com este desenvolvimento fica mais fácil focalizar o trabalho perceptivo olfactivo e gustativo.

Durante os meus ensaios foi importante desenvolver movimentos através do meu próprio ritmo, pois permitiu-me uma conexão e uma concentração naquilo que fazia, sem demasiados esforços ou imitações de movimentos através da abstracção. Desta forma, fui ampliando a consciência em relação ao meu próprio corpo, das suas possibilidades, dos seus limites, para posteriormente poder relacionar-me com o espaço-tempo da dança.

### 3.2. Encontro com outros artistas

Foi através do processo de desenvolvimento da consciência corporal e do tentar expandir o meu repertório de movimento que percebi que algumas técnicas criadas por Laban iriam ajudar-me em laboratório de criação, tanto a suprir as minhas necessidades específicas, como a preparar-me fisicamente e mentalmente para este novo desafio.

Nos estudos de Laban interessa-me a questão do ritmo – que, para além de estar directamente ligado ao sentido da audição, induz também sensações e sentimentos, onde a dança irá traduzir em movimento o estado do ritmo e o que ele proporciona. Este autor defende que o trabalho da dança tem como princípio o esforço que serve como estímulo para a criação e conseqüentemente um abandono do comodismo. Na sua pesquisa foca-se nas leis do movimento classificando assim duas categorias: movimentos que convergem de dentro para fora, isto é, partindo do centro do corpo e ramificando-se para as extremidades, e movimentos centrípetos, que é o inverso, partindo da periferia para o centro. A essa experimentação das dimensões é chamada de Kinesfera - área em torno do corpo limitada pelos movimentos de braços e pernas, tendo como centro o tronco, ou seja, é o espaço que o corpo pode ocupar na sua maior amplitude.

Laban defende ainda que o princípio do esforço é fundamental para desencadear de forma satisfatória e evolutiva os movimentos. O treino precisa de ser sistemático, progressivo e objectivo, procurando pensar e raciocinar através do movimento e não de palavras. Segundo este, os componentes do movimento são: peso, espaço, tempo e fluência. O peso está relacionado com os aspectos físicos da personalidade. O espaço propõe a comunicação e a relação entre o sujeito e o mundo. A tarefa do tempo é a operacionalidade, ele vai proporcionar elementos para que os movimentos sejam executados. Já a fluência - tem por finalidade integrar todos os factores citados às partes do corpo.

Para além de Laban, outra referência para o meu trabalho é a artista Trisha Brown. Em primeiro lugar, porque me identifico com os seus métodos de trabalho, como por exemplo o facto de partir sempre da percepção e da subjectividade do movimento nas suas criações.

Em segundo lugar, porque temos diversos pensamentos em comum, nomeadamente a procura do movimento apresentado na sua crueza, como o corpo quotidiano é construído e movido socialmente e individualmente, o diálogo do corpo com a gravidade (o movimento está sempre em relação com o chão, é este que organiza todos os nossos movimentos, até os

mais simples, desde o permanecer em pé empurrando o chão, as trocas entre o empurrar e o ceder, o sentar, o levantar, o caminhar, entre outros). Tal como ela, pretendo tentar perceber o que é próprio no meu movimento.

Outro motivo para que esta coreografa se tenha revelado uma das minhas inspirações, é porque sinto a sua influência na minha linguagem corporal. De facto, sempre notei algumas semelhanças a nível de movimento, como por exemplo, os membros claramente articulados, movimentos sequenciados pelo corpo, utilização de figuras geométricas criadas pelo corpo em movimento, iniciação do movimento em diferentes extremidades (exemplo: dedos das mãos, cotovelos, calcanhares, etc).

Tal como Trisha Brown, atento que qualquer tipo de movimento pode ser considerado dança (Icle & Rosa, 2012), e por isso tenciono abordar o movimento da forma mais pura, de modo a trabalhar a organicidade dos movimentos, apresentando o gesto de uma forma não idealizada para levar a novas possibilidades.

Seguem-se imagens (5 a 10) que demonstram algumas semelhanças de movimento entre mim e a artista Trisha Brown:



Imagem 5. "Trisha Brown | Making Art Happen"



Imagem 6. Ensaio "DeslocadaMente", 2017.



Imagem 7. "Trisha Brown by Emma Little on Prezi"



Imagem 8. Ensaio "DeslocadaMente" 2017.



Imagem 9. "Trisha Brown dança desenho"



Imagem 10. Ensaio "DeslocadaMente", 2017.

### 3.3. Improvisação

A improvisação foi um grande eixo condutor na criação que compõe a presente pesquisa, bem como das propostas metodológicas que apresento neste capítulo. Do meu ponto de vista, a improvisação requer do bailarino mais habilidade e experiência profissional do que para executar uma composição coreográfica fechada. Isto porque a composição exige a aprendizagem de movimentos e estruturas previamente definidas, já a improvisação exige muito mais repertório, vocabulário de movimentos, técnica e a capacidade de lidar com a criação e a interpretação no momento da sua execução, transformando, renovando e descobrindo a cada instante novos caminhos.

No contexto da presente pesquisa, considero improvisar uma técnica, ou melhor técnicas que integram a preparação corporal, a interpretação e a criação. Os três aspectos caminham juntos, contudo podem evidenciar ênfases diversificadas em cada processo. Por exemplo, na exploração e selecção de movimentos para a criação, a improvisação é utilizada como meio criativo (ênfase na criação). Na selecção de material pode-se verificar a dificuldade na

realização de alguns movimentos, assim a improvisação pode servir como recurso investigativo, trabalhando a espacialidade do movimento, as suas qualidades, acções, entre outros aspectos. Da mesma maneira, quando colocado em cena o material criativo em improvisação, enfatizo o aspecto interpretativo, ou seja, da execução criativa dos movimentos em cena.

Tendo em conta o meu percurso enquanto bailarina, considero que na dança, para improvisar, devemos conhecer o movimento, as suas possibilidades dinâmicas e qualitativas de expressão, a sua estruturação em relação ao espaço, as suas possibilidades de fraseado e variações em complementaridade, antagonismo, acumulação, entre outros. Também devemos ter como fundamentos à improvisação a consciência corporal, a consciência das estruturas do corpo e da sua organização, o amplo conhecimento da história sociocultural em que este corpo está inserido e as implicações que isto traz na construção. Neste sentido, a improvisação é uma ampliação da consciência. Ao improvisar eu amplio a consciência em relação ao meu próprio corpo, ao espaço, ao público, conjugando consciência, técnica, interpretação e criação num único momento.

Durante esta pesquisa percebi que improvisar significa considerar a preparação corporal, a interpretação e a criação como elementos integrados entre si e integrados às técnicas corporais sob vários aspectos:

1. Técnica de criação: quando utilizada como meio para dar forma ao processo criativo, por exemplo, na experimentação e selecção de material coreográfico.
2. Técnica de preparação corporal: quando utilizada para ampliação de repertório, vocabulário, bem como ampliação das possibilidades qualitativas e espaciais dos movimentos.
3. Técnica de interpretação: quando utilizada como resultado expressivo valorizando a capacidade de manter uma cena em improvisação, por meio da interpretação cénica, lidando com a materialidade do movimento, o relacionamento com o público e a dramaturgia do espectáculo no momento do seu acontecimento.

### 3.4. O caminho da meditação em movimento

Como já explicado nos capítulos anteriores foi através da “Atenção Plena” e mais concretamente do exercício da “meditação do chocolate” que cheguei ao “Encontro com Encontro”. Esta peça apresenta um solo de dança, em que alguns momentos são coreografados e outros improvisados tendo em conta uma “linha” a que me mantive sempre fiel desde início. Esta “linha” é o próprio seguimento do espectáculo que é conduzido pela “meditação do chocolate”, em que as percepções que me foram dadas por este elemento estão traduzidas em movimento.

A peça está dividida em 3 momentos, em que cada um deles está associado a determinado sentido/ ou sentidos. No primeiro momento os movimentos que surgem estão associados ao sentido do olfacto juntamente com a audição, apesar de na minha pesquisa o foco principal incidir no olfacto. É o momento em que ainda não visualizei o chocolate, e portanto ainda não houve contacto nem gustação. Nesta fase começa a surgir a música que está também ligada ao sentido do olfacto, ouvindo-se algumas respirações (uma das percepções dadas pelo olfacto). O movimento é fluído, expandindo-se por todas as partes do corpo ao longo do tempo, dando a ideia de esvaziamento e preenchimento, associado às longas inspirações e expirações. A partir de determinada altura começam a verificar-se algumas “quebras de movimento” que traduzem o contraste do inspirar longo e do expirar curto, pois a vontade de respirar o aroma do chocolate é tão grande que a respiração fica um pouco mais frenética, diminuindo o tempo das “expirações”.

A determinada altura o corpo já está à procura de mais, de conhecer melhor este elemento, o cheiro do chocolate já não é o suficiente, entrando aqui a segunda fase, ligada ao tacto e à visão.

Nesta fase o movimento é mais quebrado e envolve um grande contacto com o chocolate, pois a primeira percepção dada pela visão durante o processo da “meditação do chocolate” foi o próprio piscar dos olhos no momento em que parti o quadradinho de chocolate, e a primeira percepção dada pelo tacto foi o constante roçar dos dedos no quadradinho, sentindo a textura na sua totalidade. Destes dois sentidos foquei-me mais no tacto, pois tal como já expliquei em capítulos anteriores, devido à audição e à visão serem os meus sentidos mais dominantes, na criação deste projecto optei por não os tornar o meu foco principal. Esta fase traduz-se num momento em que o movimento é mais desmontado/ quebrado, a visão está voltada “mais para

dentro”, para o próprio corpo, direccionada para aquele momento de toque e de conhecimento do chocolate.

Durante a exploração “mais física” do chocolate, chega uma determinada altura em que já se conhece a textura, a consistência, a cor, começando a existir novamente uma procura de algo novo que este elemento possa dar. Nesta procura que se torna novamente “frenética”, encontra-se o sentido do paladar, em que me são transmitidas sensações sem estar “à espera”, pois no meio de todo “aquele desespero” de querer mais, acabam por cair algumas partículas de chocolate na boca, ocorrendo um leque de novas sensações. Aqui estamos perante a terceira e última fase, em que tudo pára e o movimento concentra-se todo dentro da boca. Só após esta “escuta” interior, é que o movimento se propaga pelo espaço, observando-se um corpo leve como se fosse uma partícula de chocolate suspensa no ar, a ser levada pelo vento, mas neste caso a ser levado pelas sensações dos milhares de sabores diferentes que despertaram naquele momento. O movimento do corpo assemelha-se ao movimento da língua que ocorreu dentro da própria boca, a maneira como ela se envolve e “infiltra” no meio do chocolate, havendo uma entrega, quase como se quisesse ser consumida por este elemento.

No final desta fase, tenho consciência de que me entreguei ao chocolate de início ao fim, explorei cada sentido até á mais ínfima sensação dada por cada um deles. E sabem qual foi a sensação no final de toda esta pesquisa? A sensação de totalidade, em que valeu a pena explorar “cada parte para atingir um “todo”, sendo este “todo” a atenção plena, e “as partes” as etapas da meditação do chocolate.

O solo termina da mesma forma que começou, como se fosse um ciclo, que pode ser repetido inúmeras vezes. Afinal de contas, a meditação do chocolate usada como referência para este solo, foi a viagem de um quadradinho de chocolate por todos os meus sentidos, e felizmente a tablete de chocolate tem mais quadradinhos, prontos a embarcar nesta viagem.

## 4. DEPOIS DO ENCONTRO - CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento do projecto “Encontro com encontro” surgiu no seguimento da minha criação anterior, desenvolvida na Pós-Graduação em Dança Contemporânea – “DeslocadaMente”.

Foi através da curiosidade de explorar o movimento automático, que criei o “DeslocadaMente”, projecto que resultou num solo de dança contemporânea, que expôs estes vários tipos de movimentos, que por sinal possuem um saber corporal e cultural. Neste projecto o foco estava no deslocamento do próprio corpo pelo espaço, determinado por uma intenção, em constante estado de comunicação, onde a linguagem corporal estava permeada de voluntariedade e de subjectividade, que uma vez estimulada se repete automaticamente. O corpo apresentava o movimento automático na sua crueza, fosse ele dançado ou do quotidiano, partindo de sensações que podiam ser desdobradas em imagens ou memórias.

Após realizar o “DeslocadaMente” onde trabalhei sobre o movimento automático, e onde a consciência “foi posta de parte”, senti posteriormente uma inexplicável necessidade de viver o momento presente em atenção plena, e foi ao experienciar este acontecimento no meu quotidiano, que mais tarde optei por usar como metodologia na criação deste projecto.

Através da “meditação do chocolate” e da envolvimento deste elemento no meu projecto, o resultado foi também um solo de dança contemporânea, guiado pelos sentidos, em que os movimentos que o compõe partiram da primeira percepção que cada sentido me transmitiu, interessando-me principalmente o olfacto e o paladar, que até então eram os meus sentidos menos dominantes.

Foi ao ter pesquisado no primeiro projecto o movimento automático, onde se pretendia a “ausência da consciência”, que no segundo projecto senti a necessidade de trabalhar o oposto, o surgimento do movimento através da primeira percepção dada pelos sentidos no seu estado mais consciente e “presente”. Ter trabalhado sobre estes “dois mundos” tão diferentes, faz-me questionar agora sobre o que poderá ser a minha próxima criação.

Em ambos os trabalhos descobri mais acerca do meu movimento e da minha linguagem corporal, e tal como a imagem que se segue, tanto o “DeslocadaMente” como o “Encontro com Encontro” começaram através de um “pequeno gesto” (inquietação) e foram-se desenvolvendo até se tornarem num “grande gesto” (criação coreográfica).



Imagem 11. Momento captado num ensaio do projecto “DeslocadaMente”.

Uma possibilidade para a próxima criação poderá ser o inverso destes dois projectos, ou seja partir de um “grande gesto” e chegar a um “pequeno gesto”, sendo que o “grande gesto” é o resultado final de ambas as criações, tentando simplificar o máximo alguns movimentos vendo até onde eles me conduzem, isto é, até ao gesto mais minimalista possível. Será que este processo me levará ao mesmo gesto que deu início a tudo (no caso do “Encontro com Encontro” ao movimento associado à primeira percepção, e no caso do “DeslocadaMente” aos automatismos do quotidiano) ou será que me poderá levar a um outro gesto completamente diferente destes contextos? É de facto uma curiosidade que me assiste, pois estou habituada a partir de pequenos pontos para atingir “efeitos” maiores, e gostaria agora de poder trabalhar sobre um “desmontar de movimento”, e ver até onde sou levada. Mas isto será já assunto para o projecto seguinte.

## BIBLIOGRAFIA

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., & Carmody, J. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology*, 11, 230–241.
- Burg, M. (2015). Nutrição funcional & Ayurveda. Consultado em Janeiro, 14, 2018, disponível em <http://bergnutri.blogspot.com/2015/04/a-meditacao-do-chocolate.html>
- Carmo, M. (2013). O corpo que Dança: Reflexões sobre as pesquisas do corpo nos legados de Pina Bausch e Rudolf Von Laban e as suas influências no processo de decomposição cênica na Dança Contemporânea. *Repertório*, 20, 227-234. Consultado em Novembro de 2017, disponível em <https://portalseer.ufba.br/index.php/revteatro/article/viewFile/8765/6309>
- Centro cearense de Mindfulness (s.d). Consultado em Dezembro, 29, 2017, disponível em <http://www.centrocearensemindfulness.com.br/mindfulness.php>
- Damásio, A. (1999). *O Sentimento de Si: O corpo, a Emoção e a Neurologia da Consciência*. Mira-Sintra: Publicações Europa-América.
- Dança Movimento Terapia (s.d.). *Rudolf Laban*. Consultado em Novembro de 2017, disponível em <https://dancoterapia.wordpress.com/dancoterapeutas/rudolf-laban/>
- Icle, G, & Rosa, T. N. (2012). Sobre os limites do corpo. *Conceição/Concept*, 1 (1), (jul./dez.), 14-29. Consultado em Novembro de 2017, disponível em <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conce/article/view/8647723/14602>
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Leal, P. (2009). *Amargo Perfume: A Dança Pelos Sentidos*. (Tese de Doutorado). Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas.

LeDoux, J. (1996). *O cérebro emocional*. Cascais: Pergaminho.

Louppe, L. (2012). *Poética da Dança Contemporânea*. Lisboa: Orfeu Negro.

Olhando para dentro (2012). Consultado em Fevereiro, 7, 2018, disponível em <https://olhandoparadentro.wordpress.com/2012/10/15/a-quaternidade-e-as-quatro-funcoes-psicologicas-fundamentais/>

Renata, P. (2014). Consciência e sua relação com os cinco sentidos. [Blog post]. Consultado em Novembro de 2017, disponível em <http://psicologia-ro.blogspot.pt/2014/08/consciencia-e-sua-relacao-com-os-cinco.html>

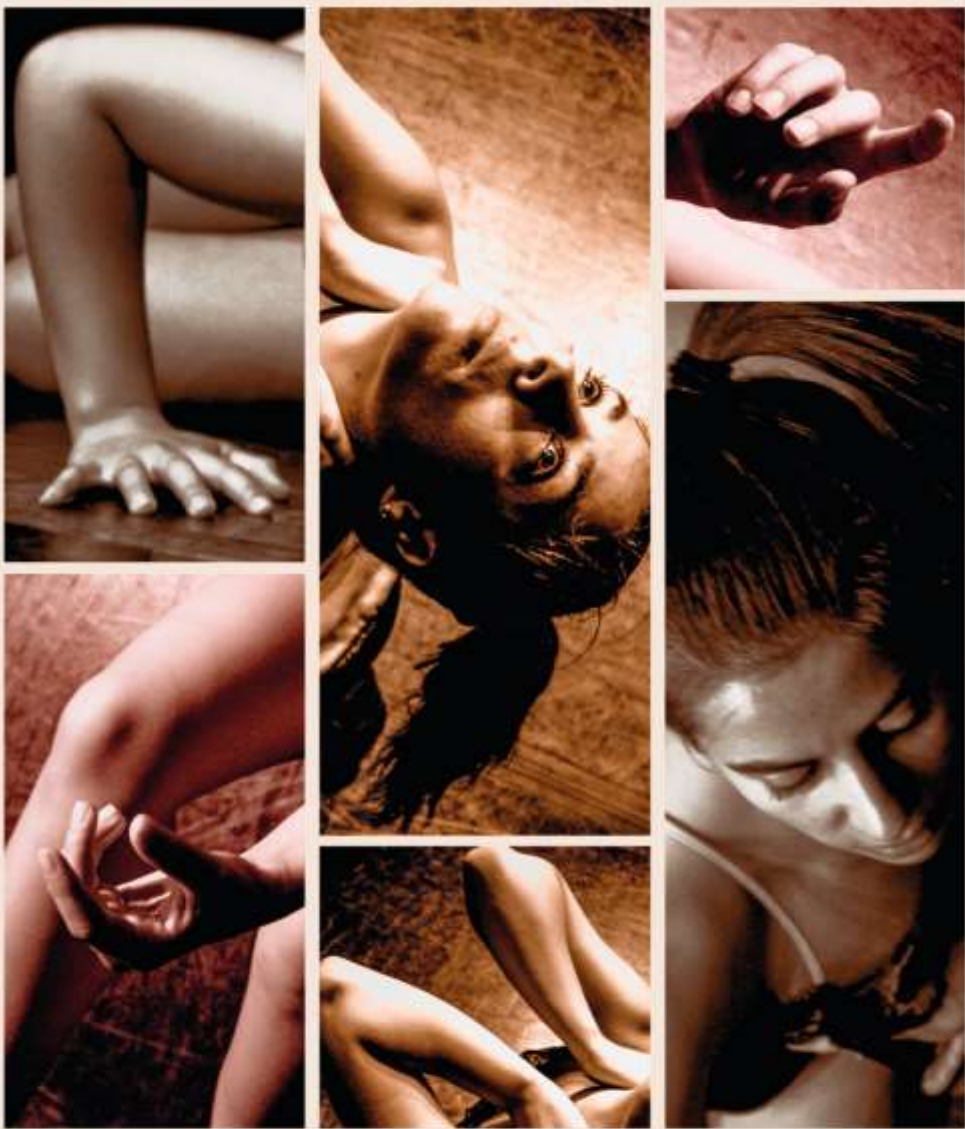
Rosário, J. (2011, 11 de Novembro). A arte dos Sentidos [Blog post]. Consultado em Novembro de 2017, disponível em <http://joserosarioart.blogspot.pt/2011/11/arte-dos-sentidos.html>

Ursini, G. (2017). Reflexões sobre a obra de Trisha Brown. *Como é/Ensaio*, 13. Consultado em Novembro de 2017, disponível em <http://qorpus.paginas.ufsc.br/como-e/edicao-n-013/reflexoes-sobre-a-obra-de-trisha-brown-giovana-ursini/>

Williams, M., & Penman, D. (2015). *Atenção Plena*. Rio de Janeiro: Sextante.

## ANEXOS

### Anexo A - Cartaz para divulgação do projecto “Encontro com Encontro”



**ENCONTRO  
COM  
ENCONTRO**

TEATRO HELENA SÁ E COSTA  
27 JULHO 2018 . 21H30

MESTRADO EM ARTES CÉNICAS -  
INTERPRETAÇÃO E DIREÇÃO ARTÍSTICA  
ESMAE - ESCOLA SUPERIOR DE  
MÚSICA E ARTES DO ESPETÁCULO

LILIANA NETO CORREIA

DIRECÇÃO DE CENA E PRODUÇÃO:  
MARIA DE BAPTISTA  
DEPARTAMENTO TEATRO - ESMAE | PP

ESMAE  
FHS  
P. PORTO

Avianense  
Santander  
UNIVERSIDADES

Anexo B – Foto tirada durante um ensaio do projecto “Encontro com Encontro”



Anexo C – Quadrado de chocolate usado no método da “meditação do chocolate”



Anexo D – Fábrica Avianense que patrocinou o Espectáculo “Encontro com Encontro” com alguns quilos de chocolate em pó.



Anexo E – Primeiro contacto com chocolate em pó em “Atenção Plena”.



Anexo F - Cartaz de divulgação do projecto “DeslocadaMente”.



ESCOLA  
SUPERIOR  
DE MÚSICA  
E ARTES  
DO ESPETÁCULO  
POLITÉCNICO  
DO PORTO

P.PORTO

**M**

MESTRADO  
ARTES CÉNICAS  
INTERPRETAÇÃO E DIREÇÃO ARTÍSTICA

Encontro com Encontro  
Liliana Neto Correia

