

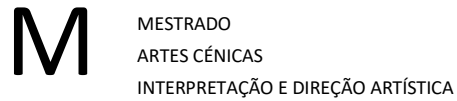


# 4em1- Construção do Corpo Elemento

Catarina Isabel Oliveira Alves

01/2021





# 4em1- Construção do Corpo Elemento

Catarina Isabel Oliveira Alves

Projeto apresentado à Escola Superior de Música e Artes do  
Espetáculo como requisito parcial para obtenção do grau de  
Mestre em Artes Cénicas, especialização Interpretação e  
Direção Artística

Professora Orientadora  
Eva Azevedo

01/2021

Dedico este trabalho aos meus pais por serem os grandes orientadores da minha vida.

## **Agradecimentos**

Aos meus pais pelo incansável apoio e amparo durante toda a minha vida.

À minha generosa família por me recordar todos os dias que há sempre um lar de conforto e compreensão.

Ao meu eterno companheiro Miguel por tantas noites perdidas e um abraço casa.

A todos os meus amigos, destacando a Mafalda e a Xana, por serem uma fonte de apoio e força inigualável.

À minha orientadora e amiga Eva Azevedo, que me inspirou e motivou até ao último segundo, mostrando desde o dia em que nos conhecemos uma enorme força e garra na perseguição dos seus sonhos.

À Sónia Passos pela paciência e generosa disponibilidade em me atender nos momentos de desespero. As suas palavras tinham sempre um efeito calmante e positivo.

À Mariana Costa pelo incrível apoio e visão única sobre o projeto e que tanto ajudou na cenografia e luz.

Ao Paulo das Cavernas por pacientemente ter feito os arranjos musicais da performance.

Ao Bruno por me ter aberto as portas da Dance4u sem pedir nada em troca.

À Vida, ao Universo, à Natureza, à Lua e ao Sol.

**Resumo**

*4em1- Construção do Corpo Elemento* é uma proposta performativa que se baseia na análise, através do movimento, dos quatro elementos da Natureza - Terra, Água, Ar e Fogo. Ao longo desta monografia pretendo expor o processo criativo, incluindo inspirações e referências bibliográficas, bem como os “tormentos” e “deslumbramentos” que originaram a performance final. *4em1- Construção do Corpo Elemento* é o culminar de dois anos de pesquisa sobre a interação entre os quatro elementos da Natureza e o corpo em movimento, que se iniciou com o projeto *Matéria (In)CORPORada* durante a Pós-Graduação em Dança Contemporânea na ESMAE (Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo do Porto) e que emerge na presente monografia enquanto reflexão sobre a criação de uma performance artística no âmbito do Mestrado em Artes Cénicas - Interpretação e Direção Artística na mesma instituição de ensino. Mantendo como focos a Terra, a Água, o Ar, o Fogo e o Corpo percebi que esta era uma oportunidade para dançar os elementos da Natureza e para isso tinha que, consequentemente, descobrir como é que o meu corpo dança, a sua história, a sua experiência de sete anos nas danças africanas e de que forma isso me guia na descoberta das qualidades de movimentos de cada um dos elementos. Ao longo da criação é feita uma pesquisa através da observação participante de aulas regulares das danças da costa oeste de África, lecionadas por Eva Azevedo, e do curso profissional *Farisogo Sira- O Caminho do Corpo* também lecionado pela mesma docente. Desta pesquisa surgem qualidades e padrões de movimento que posteriormente se cruzam com a pesquisa empírica dos quatro elementos da Natureza e que são levados para a prática através da consciência corporal e de técnicas como a improvisação e consciência corporal. *4em1* que é o culminar da vontade de um corpo de ser ele próprio Elemento.

**Palavras-chave** Elementos da Natureza; Movimento; Corpo; Danças da Costa Oeste de África; Qualidades; Padrões;

**Abstract**

*4in1 – Developing the body as an Element* is a performance proposal based on an analysis of the four elements of Nature through movement - Earth, Water, Air and Fire. My intent throughout this dissertation is to describe the creative process by including not only inspirations and bibliographic references but also the “torments” and “wonders” that led to the final performance. *4in1- Developing the body as an Element* is the culmination of 2 years of research on the interaction amongst the 4 Mother Nature elements and the body in movement which started with the project *Matéria (In)CORPORada* during my post-graduation in Contemporary Dance in ESMAE (Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo do Porto) and now emerges in this dissertation that reflects on the creation of an artistic performance within the scope of the Masters in Performing Arts – Interpretation and Artistic Direction in the teaching University mentioned above. Keeping in focus the Earth, Water, Air, Fire and the Body I realized this was an opportunity to dance the elements of Nature and in order to do so I had to, consequently, find out how my own body dances, it’s history, it’s experience over the seven years in African Dance and in what way it could guide me into the discovery of the quality of the movement within each one of the elements. During the course of the creative process a participative observational research was done by regularly attending West Coast African Dance classes, taught by Eva Azevedo, and also undertaking the professional course *Farisogo Sira- O Caminho do Corpo* with the same teacher. Qualities and movement patterns arose from this research and were posteriorly crossed with the empiric research of the four elements of Nature translating into performance by the techniques like improvisation and body consciousness. *4in1* is the result of a will of the body to be itself, an Element.

**Keywords**

Four Mother Nature Elements; Movement; Body; West Coast African dance; Qualities; Patterns;

## ÍNDICE

|   |    |
|---|----|
| INTRODUÇÃO.....   | 1  |
| 1. TERRA (BASES TEÓRICAS) .....   | 3  |
| 1.1. Sementes- Como tudo começa.....                                    | 3  |
| 1.2. Raízes- Expansão da Teoria.....                                    | 5  |
| 1.3. A Prática da Teoria .....  | 10 |
| 2. ÁGUA (INÍCIO DO PROCESSO CRIATIVO) .....                             | 11 |
| 2.1. Nascente- O início do processo criativo .....                      | 12 |
| 2.2. Leito- O Caminho a percorrer.....                                  | 19 |
| 2.3.Meandro- O caminho tortuoso de criar.....                           | 21 |
| 3. AR (FORMAÇÃO COREOGRÁFICA) .....                                     | 22 |
| 3.1. Inspiração- Composição Coreográfica.....                           | 22 |
| 3.2. Expiração- Aplicação das composições coreográficas no espaço ..... | 27 |
| 4. FOGO (APURAMENTO DRAMATÚRGICO) .....                                 | 31 |
| 4.1. Dramaturgia .....  | 32 |
| 4.2. Figurino, Cenografia e Som.....                                    | 32 |
| 5. Quinto Elemento.....   | 36 |
| 5.1. Visões Futuras.....  | 37 |
| 5.2. Considerações Finais .....   | 37 |
| BIBLIOGRAFIA .....  | 40 |
| ANEXOS .....  | 43 |

## Índice de Ilustrações

### Figuras

|  |    |
|--|----|
| Figura 1- Aulas regulares de danças da costa oeste de África .....               | 13 |
| Figura 2- Aulas regulares de danças da costa oeste de África.....                | 13 |
| Figura 3- Aulas regulares da costa oeste de África .....                         | 13 |
| Figura 4- Curso Farisogo Sira- O Caminho do Corpo.....                           | 14 |
| Figura 5- Curso Farisogo Sira- O Caminho do Corpo.....                           | 15 |
| Figura 6- Curso Farisogo Sira- O Caminho do Corpo.....                           | 15 |
| Figura 7- Aldeia de Couce, Serra de Valongo .....                                | 17 |
| Figura 8- Serra Santa Justa, Valongo .....                                       | 17 |
| Figura 9- Praia fluvial de Melres, Gondomar .....                                | 17 |
| Figura 10- Praia fluvial Melres, Gondomar.....                                   | 18 |
| Figura 11- Apontamentos bloco de notas .....                                     | 23 |
| Figura 12- Apontamentos bloco de notas .....                                     | 23 |
| Figura 13- Apontamentos bloco de notas- Quadro síntese.....                      | 24 |
| Figura 14- Apontamentos bloco de notas- Movimentação elemento Terra .....        | 27 |
| Figura 15- Apontamentos bloco de notas- Movimentação no espaço elemento Água ..  | 28 |
| Figura 16- Apontamentos bloco de notas- Movimentação no espaço elemento Ar ..... | 29 |
| Figura 17- Apontamentos bloco de notas- Movimentação elemento Fogo.....          | 30 |
| Figura 18- Apontamentos bloco de notas- Figurino.....                            | 33 |

### Tabelas

|  |    |
|--|----|
| Tabela 1- Quadro de objetivos individuais.....   | 10 |
| Tabela 2- Quadro objetivos comuns.....   | 11 |
| Tabela 3- Quadro síntese de apontamentos escritos elaborados nas aulas regulares de danças da costa oeste de África e do curso Farisogo Sira- O Caminho do corpo ..... | 19 |

## INTRODUÇÃO

Um corpo que quer ser Elemento. Esta é uma pesquisa que surge da vontade de perceber como é que um corpo pode dançar os quatro elementos da Natureza - Terra, Água, Ar e Fogo.

Ao longo do meu percurso pessoal, académico e artístico sempre senti uma urgência em dançar para me conectar, me conectar com algo, com alguém, ou com um propósito maior que eu. Sentia e sinto que é através do movimento que o meu ser se realiza e, sempre que penso em criar algo, sou imediata e inconscientemente motivada pelo que me rodeia e mais fortemente pela Natureza. Talvez este fascínio seja sustentado pela indelével influência que o meio tem sobre nós, mas que negamos ou não lhe prestamos atenção. Vivemos tempos em que a desconexão com a Natureza é notória, considerando-nos “à parte” e não uma sua parte, contribuindo para um contínuo de destruição.

Compreendemos o conceito de “natureza” porque ela se manifesta, seja através de uma montanha, de um rio, ou de uma folha ao vento, refletindo a nossa condição histórica, social e cultural. Entendi, no início da pesquisa, que antes de mais tinha que “objetificar” o conceito de Natureza, o que me levou a trabalhar com os quatro elementos nomeados por Empédocles (494-434 ac) como refere Pelizolli, (citado por Camponogara et al., 2013, p. 488) “[...] que apontava que há quatro elementos básicos- ar, água, terra e fogo, que vivem em combinação, gerando tudo.” podendo, assim, gerar um discurso performativo que não se baseasse apenas nas sensações que estes transmitem.

*De que forma a interação entre os quatro elementos da Natureza e as danças da costa oeste de África pode apresentar diferentes respostas performativas, mediante a investigação num espaço convencional de sala de aula e num espaço exterior?* Esta era, na minha proposta inicial, a questão de partida que no decorrer da pesquisa sofreu alterações que irei apresentar, bem como os motivos que as fundamentam.

As danças da costa oeste de África têm bastante influência na minha pesquisa, já que nos últimos 7 anos a minha prática foi dedicada a formações com professores das mais diversas nacionalidades e estilos dentro deste universo, tendo inclusivamente viajado para Burkina Faso (2016) e para o Benim (2019) a fim de participar em estágios

de dança. Esta linguagem começou a fazer parte da minha identidade enquanto bailarina e foi através dela que consegui a aproximação à Natureza e aos seus elementos aprendendo danças de cariz mais tradicional e ainda outras visões de coreógrafos europeus cuja investigação se prende à relação do corpo com os elementos. Destaco o trabalho da bailarina e coreógrafa Eva Azevedo com o projeto *Farisogo Sirá- O Caminho do Corpo na Dança*, bem como as aulas regulares de danças da costa oeste de África lecionadas pela bailarina, que no início da criação têm um papel fundamental, pois é sobre estes dois contextos que faço uma análise de qualidades e padrões de movimento e uma pesquisa empírica sobre a relação entre a linguagem das danças da costa oeste de África e os elementos da Natureza, com o objetivo de deles extrair movimentos que auxiliam a comunicação do meu próprio corpo com o que eu interpreto de cada elemento.

Devo salientar que a pesquisa não visa as danças africanas, mas de que forma o meu corpo com todo o conhecimento que aporta deste modo de dançar, tendo em conta o meu contexto sociocultural, dança os elementos com base na sua análise empírica, subjetiva e poética. Para tal concebi um quadro referência do qual constam uma imagem estímulo, uma palavra e uma zona do corpo, tendo criado a sequência coreográfica através de técnicas como a improvisação e a consciência corporal. Ao longo deste trabalho elaborei um diário de bordo com registos vários, que vão do texto livre, até cronogramas de ensaios, passando por inspirações bibliográficas e mesmo desenhos, para além da recolha de sons e gravações de vídeos que me inspiraram e estimularam durante o processo.

A presente monografia divide-se em quatro capítulos que têm como objetivo demonstrar o processo criativo e as suas diferentes fases, começando pelas primeiras ideias e inspirações, passando por um progressivo estreitamento e finalmente a sua concretização.

Faço notar que a tomada de algumas decisões performativas foram condicionadas pela situação pandémica que vivemos, pois durante a elaboração do projeto existiram limitações à liberdade de circulação e muitos espaços públicos, como os jardins e as estruturas culturais, foram interditados ao público.

*4em1- A Construção do Corpo Elemento* é o culminar de uma viagem do corpo pelos quatro elementos. Apresenta-se como um corpo interpelativo, em permanente diálogo com o que o rodeia, manifestando as respostas que obtém através de movimentos que respeitam uma forma no espaço, mas não a forma em si, sendo apenas o que são e não pretendendo ser nada mais.

# 1. TERRA (BASES TEÓRICAS)

Admite-se, portanto, a impossibilidade de se determinar com nitidez o instante primeiro que desencadeou o processo e o momento de seu ponto final. É um processo contínuo, em que regressão e progressão infinitas são inegáveis. (Salles, 1998, p.26)

Começo por citar uma frase do livro *Gestos Inacabados: Processos de Criação Artística* (1998) de Cecília Almeida Salles que reflete sobre o processo artístico e a impossibilidade de o limitarmos no tempo dada a sua mutabilidade.

Enquanto criadora artística em contexto acadêmico assumo ser meu dever nesta monografia explicar o desenvolvimento do meu processo criativo, não só justificando a performance final, como dando a conhecer os seus constrangimentos, as suas fragilidades e mudanças bruscas, muitas vezes acompanhadas de sentimentos de fracasso, medo, mas também de muita concretização. Trata-se de um estudo sobre um corpo que dança com a natureza e da sua busca interminável de formas, ou da melhor forma para o fazer. Portanto, não será de estranhar que ao longo do seu desenvolvimento ocorra tanto o abandono de alguns métodos de trabalho, quanto o surgimento de outros.

Este primeiro capítulo com o nome Terra, tem como principal objetivo expor o início do projeto, as suas *raízes*, como e por onde começa, bem como o que o sustenta em termos teóricos e práticos.

## 1.1. Sementes - Como tudo começa

Abro este subcapítulo apresentando a questão de partida, a minha questão inicial, num momento em que é imperativo perceber o que me move e o que pretendo questionar, através da pesquisa prática e teórica.

*De que forma a interação entre os quatro elementos e as danças da costa oeste da África podem apresentar diferentes respostas performativas mediante a investigação num espaço convencional interior e num espaço exterior.*

Vivemos um momento marcante da nossa história enquanto humanidade. Nunca as questões ambientais foram tão debatidas como o são neste momento. Prende-se a este debate a necessidade de preservação da Natureza para a própria sobrevivência da nossa

espécie, que se coloca em causa quanto maior for o seu afastamento daquilo que a rodeia. As tecnologias permitem-nos uma vida mais fácil e fluída no que é o nosso modo capitalista de viver, em que a produtividade é a chave para o sucesso, e conseqüentemente, neste ritmo desenfreado de produção, as relações com os espaços exteriores naturais são cada vez mais curtas e artificiais.

Com estas inquietações nasce a vontade de questionar sobre o lugar que ocupa o corpo, sobre a possibilidade de ser ele o “veículo” para uma reconexão com a Natureza e de que forma pode isto acontecer.

Deste meu desassossego surge a vontade de relacionar corpo e Natureza através da prática artística o que me levou à criação do projeto *Matéria In(CORPO)rada* durante a Pós- Graduação em Dança Contemporânea na Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo em 2018/19 e que teve como mote inicial a exploração dos quatro elementos da Natureza num espaço exterior. Desta pesquisa resultou uma apresentação de quatro vídeos apresentados em simultâneo, em que cada um deles expunha um elemento, uma parte do corpo em movimento e um *background* correspondente a cada elemento. Com este projeto concluí que para abordar os quatro elementos da Natureza é necessário muito mais do que utilizar os espaços exteriores como “cenário” e é imprescindível uma troca direta e um diálogo entre o corpo e aquilo que o rodeia. É com esta vontade que chego ao Mestrado em Artes Cénicas, mas agora com uma visão mais clara e com o propósito de explorar novos caminhos de conexão corpo-natureza, tendo como finalidade uma apresentação performativa pública. Torna-se então necessário perceber que as minhas experiências nas danças da costa oeste de África têm agora um papel fulcral na compreensão desta temática. Durante sete anos tenho vindo a contactar com esta forma de dançar, tendo já participado em inúmeros *workshops* nacionais e internacionais e viajado duas vezes para o continente africano, mais precisamente para Burkina Faso em 2016 e para o Benim em 2019, no contexto de cursos intensivos sobre as recriações artísticas de formadores locais sobre as danças tradicionais das culturas dos seus respetivos países. Este fator tem uma inegável influência na forma como danço e me exprimo. Esta é a prática que me possibilita uma maior realização em termos artísticos e por isso, na minha pesquisa, uso as danças da costa oeste de África como base para o encontro do corpo com a natureza e conseqüente reflexão.

De forma a dar continuidade ao projeto iniciado na Pós-Graduação, proponho-me também explorar as possibilidades performativas dos espaços exteriores convencionais em comunhão com o mencionado anteriormente. A razão desta escolha prende-se com a

curiosidade sobre a diferença entre criar sobre dança num espaço interior de sala de aula e criar no exterior, percebendo quais as diferentes respostas performativas que advêm desta mudança de espaço, bem como as metodologias usadas.

## 1.2. Raízes - Expansão da Teoria

Num momento inicial, e após a elaboração da questão de partida, dedico a minha pesquisa à teoria que está subjacente ao tema parecendo-me relevante este enquadramento, não só para uma validação académica, mas também para eu própria, enquanto criadora de um objeto artístico poder perceber mais profundamente sobre os vários subtemas que estou a abordar sabendo que este conhecimento me permite inspirar e relacionar com conceitos e com pesquisas sobre o tema, elaborados anteriormente de uma forma mais vasta que pode ser composta por vários caminhos.

Começo pelo tema e conceito das “danças da costa oeste de África” justificando o uso desta designação, bem como o meu interesse e respetivas referências. A costa oeste africana banhada pelo oceano Atlântico inclui atualmente os seguintes países: Benim, Burkina Faso, Cabo Verde, Costa do Marfim, Gâmbia, Gana, Guiné, Guiné-Bissau, Libéria, Mali, Mauritânia, Níger, Nigéria, Senegal, Serra Leoa e Togo. Historicamente é uma zona de grande miscigenação cultural, pois ao longo do século XV ocorreu a formação de vários reinos e impérios africanos e conseqüentemente o surgimento de novas culturas (Visentini et al., 2012) o que se refletiu nas danças, através do diálogo entre as várias culturas existentes na região. Mais tarde, já no fim da década de 50 do século passado, inicia-se uma revolução cultural na Guiné, acompanhada de várias ações políticas e sociais, *Demystification Project*, iniciada por Sekou Touré, que esteve na base de criação do Ballet Nacional de Guiné Conacry onde os bailarinos e coreógrafos se inspiraram nas técnicas de dança contemporâneas desenvolvidas na Europa naquela altura e começaram a fazer recriações e reinterpretações da sua própria cultura.

Tendo em conta a dimensão do continente africano, percebemos, através de inúmeras pesquisas teóricas, que cada região tem as suas próprias especificidades históricas que se refletem no seu contexto histórico e social.

É, portanto, na minha opinião, redutor falarmos em “dança africana” bem como é errado referirmo-nos ao continente africano como um lugar estático e cristalizado nas suas centenas de povos, sem ter em conta o deslocamento, interação e fusão entre as suas várias culturas (Visentini et al., 2012). Sugiro então o uso da designação “Danças da costa

oeste de África” como sendo o conceito mais abrangente, e ao mesmo tempo, menos redutor destas danças. Considero ainda importante citar Patrick Acogny de forma a tornar mais sólida a minha escolha pelo termo “Danças da costa oeste de África”

[...] os trabalhos de Robert Farris Thompson (1974), que reconhece sete particularidades em comum às formas visuais da arte africana, e especificamente às danças africanas: o policentrismo, a polirritmia, a repetição, as curvas, a “dimensionalidade”, o sentido holístico e o sentido de passado épico (ASANTE, 1990). Para esses pesquisadores afro-americanos, toda a forma que não incluísse tais princípios estéticos não poderia se considerar pertencente ao campo da “dança africana”. Logo, partindo dessa perspectiva, a “verdadeira” dança africana está presente apenas nos contextos “tradicionais” de representação, nos rituais, nas cerimônias funerárias, nos ritos de iniciação [...] Não falamos “o africano”, assim não dançamos “a dança africana” (Acogny, 2017, p.144).

Fazendo uma ponte entre o início e os dias de hoje parece-me relevante perceber que o que nos chega, enquanto alunos e investigadores, é já uma recriação e reinterpretção das danças “tradicionais”. As coreografias e movimentos nunca correspondem na íntegra ao ritual em si, o que chega a nós é uma abordagem do corpo físico, tendo em conta algumas características de movimento, mesmo porque, muitas vezes, como é o caso do Benim, os membros que integram um ritual vodum, não estão autorizados pela própria cultura a passarem para fora da comunidade vodum tudo o que aconteceu durante o ritual. Este tipo de informação, não é ainda documentada, tendo como fontes orais principais Vincent Harisdo que é beninense e Eva Azevedo, cujo projeto de doutoramento na Faculdade de Motricidade Humana em Lisboa, ainda em curso, incide no estudo das danças do Benim, associadas ao contexto social, político e religioso em que estas se inserem, bem como na ligação histórica com o Brasil, levando em consideração o passado colonialista existente entre estes dois países e respetivas culturas.

De forma a concluir esta primeira abordagem parece-me importante reforçar que quando menciono as “danças da costa oeste de África”, falo de visões de visões, ou seja, o meu campo de estudo serão as aulas regulares de danças da costa oeste de África, com a denominação “Uma outra visão das danças da costa oeste de África” da bailarina e coreógrafa Eva Azevedo, que nas suas aulas propõe a sua própria visão e interpretação dessas danças que, por sua vez, é uma visão de uma outra visão sobre as danças da costa oeste de África.

Como referências artísticas destaco: os trabalhos de Cristina Rosa Velardo, bailarina e coreógrafa espanhola fundadora do festival *Africa en Danza*; Eva Azevedo, bailarina e coreógrafa portuguesa, da qual destaco o trabalho *Farisogo Sira- O Caminho*

*do Corpo*, que explora também a relação entre as danças da costa oeste de África e os elementos da Natureza; Vincent Harisdo, bailarino e coreógrafo beninense residente em Bordéus que aborda, nos seus trabalhos e investigações, uma nova visão das danças africanas, com base nas danças tradicionais do seu país de origem.

Refiro que este meu interesse da relação entre a Natureza e as danças da costa oeste de África vem sobretudo da minha experiência de sete anos, durante os quais sempre senti que estas danças me levavam a restabelecer uma conexão com a Natureza, que penso cada vez mais perdida e nebulosa nos dias de hoje. Compreender o corpo e a natureza como elementos que se integram e interagem mútua e reciprocamente é, na minha opinião, a chave para restabelecer o equilíbrio entre o ser humano e o que o rodeia.

Gostaria ainda de fazer referência a um conceito que, não estando na base do meu projeto, está implícito nele, a saber, o conceito de *interculturalidade*. Segundo Teresa Fabião (2011, p.100) este pressupõe uma troca cultural, um diálogo entre culturas, “[...] algo-em-processo, como diálogo, como troca, como comunicação, e a coloca a partir de uma perspetiva relacional, de reciprocidade e de transformação mútua, onde tradução, flexibilidade, conflito e negociação são dinâmicas omnipresentes.”. Sobretudo porque, umas das bases da presente pesquisa, são as danças da costa oeste de África que constituem um contexto social e cultural que não são os meus, mas nos quais me inspiro e encontro a minha forma de me expressar, nutrindo sempre um profundo respeito e gratidão por todos os bailarinos, coreógrafos e gente inspiradora que conheci ao longo destes sete anos. Espero com este trabalho poder não só honrar esta cultura, mas trazer para o campo da discussão artística estas práticas que devem ter como objetivo repensar a nossa posição no mundo enquanto agentes de mudança.

Mas afinal, o que é a “natureza”? A transição entre o século XIX e XX trouxe a mudança de paradigma em relação a este conceito. Se por um lado, no século XIX, a Natureza era olhada à luz do modelo cartesiano que previa a dicotomia entre corpo e mente e, conseqüentemente, uma representação mecanicista da natureza tomando o corpo humano como um fim e não como um meio para o seu entendimento (Teixeira, 2019), por outro, no século XX, o corpo passa a ocupar o lugar central que por si é capaz de gerar pensamento e discurso e posicionar-se perante o mundo e os fenómenos que o rodeiam através do constante diálogo com o que o envolve, e em que a natureza é considerada como algo vivo com o qual estabelecemos “Uma relação dinâmica, na qual a própria natureza é capaz de esclarecer sobre a nossa relação connosco e com os outros seres” (Mendes & Nóbrega, 2004, p.128). Muitos foram os artistas que basearam as suas

criações neste conceito. Isadora Duncan (1989), por exemplo, afirma na sua biografia que a sua primeira ideia de movimento para a dança inspira-se no ritmo das águas. Esta bailarina procurou nos movimentos “naturais” a oposição à rigidez imposta pela técnica do *ballet* clássico. Na atualidade, Anna Halprin usa a dança, e outras formas de expressão artística, na busca de uma cura individual e planetária, diluindo as fronteiras entre arte, medicina e o sagrado. Através da criação e da realização de *workshops* em ambientes naturais a bailarina propõe que o corpo possa encontrar o seu próprio movimento e expresse toda a sua experiência e sabedoria (Kuhlman, n.d.). Também Anne Teresa De Keersmaeker, coreógrafa contemporânea, cria coreografias cujos temas não têm necessariamente a ver com a natureza, mas que têm por base a Razão Áurea, as Séries de Fibonacci e a Geometria Sagrada que lhe permitem criar sequências de movimentos para integrar uma lógica compositiva (Spanghero, 2014). A sua criação *Violin Phase* foi, sem dúvida, umas das performances que mais me inspirou, na qual a repetição e reorganização de estruturas coreográficas que partem de um pequeno conjunto de movimentos deixam, no final, marcas no chão que podem ter múltiplas interpretações, desde uma flor, a uma mandala remetendo-nos para um universo natural. No contexto nacional tenho como referência o trabalho *Farisogo Sira- O Caminho do Corpo* da bailarina, coreógrafa e professora Eva Azevedo, minha orientadora neste mestrado, que neste projeto explora os cinco elementos da natureza - Terra, Água, Ar, Fogo e Espaço- através dos “cinco ritmos da Alma, de Gabrielle Roth” e tem por base as danças da costa oeste de África, das quais é investigadora desde 2003. Eva Azevedo, nos seus *workshops*, alia o seu vastíssimo conhecimento nestas danças ao seu trabalho certificado na área de pilates *matwork*, o que permite aos seus alunos explorarem os diferentes elementos associados aos ritmos correspondentes com uma maior consciência corporal. Uso as formações *Farisogo Sira- O Caminho do Corpo* como campo de investigação do meu projeto, onde pretendo fazer uma análise das aulas através de observação participante<sup>1</sup> e recolher material que me permita elaborar a minha proposta coreográfica. Entendo o conceito de “natureza” como a representação do meio natural que envolve e participa na vida humana, desde as plantas, às rochas, às estações do ano, aos fenómenos naturais que, no presente projeto, é usado em comunhão com a dança e o corpo com a finalidade de gerar discurso artístico e performativo.

---

<sup>1</sup> A Observação Participante é realizada em contacto direto, frequente e prolongado do investigador, com os atores sociais, nos seus contextos culturais, sendo o próprio investigador instrumento de pesquisa. Requer a necessidade de eliminar deformações subjetivas para que possa haver a compreensão de factos e de interações entre sujeitos em observação, no seu contexto. É por isso desejável que o investigador possa ter adquirido treino nas suas habilidades e capacidades para utilizar a técnica (Correia, 1999, p. 31)

Após esta pesquisa inicial surge, quase de forma inconsciente, a vontade de trabalhar e explorar os quatro elementos da natureza- Terra, Água, Ar e Fogo - porque encontro nas suas manifestações estímulos para a criação artística. Talvez por serem precisamente uma “manifestação” é que me dão as ferramentas necessárias para criar um discurso performativo subjetivo sobre a objetividade presente em cada um deles. Ao longo da pesquisa bibliográfica sobre os elementos da Natureza deparo-me com a falta de referências e investigações sobre os mesmos no campo da dança, no entanto, observo que existem inúmeras manifestações artísticas quer na área da dança quer noutras disciplinas artísticas acerca deste tema. Isadora Duncan, Anna Halprin e Anne Teresa De Keersmaecker são, como afirmei anteriormente, grandes inspirações no que concerne ao relacionamento entre dança e natureza. Não obstante, também encontro em autores de outras áreas um vasto leque de artistas com os quais identifico a minha pesquisa. Alexandra Neuman na sua performance *An Ecology of Mind* (2020) questiona sobre a relação entre corpo, mente, mundo, e a noção recursiva de matéria, pensando sobre matéria (Neuman, n.d.) através da instalação numa sala de estrutura metálica em que no centro está um amontoado de terra com entulho, e projetado atrás da mesma, estão os vídeos de trinta e quatro pessoas submersas no solo apenas com a cabeça no exterior. Kenneth White, escritor e poeta escocês, autor de várias obras como *Derives* (1978), *Les Cygnes Sauvages* (1983), *La Maison des Marées* (2005), cria o conceito de *geopoética* inspirado num mundo unificado onde os seres humanos estão em constante diálogo com o que os rodeia. Para White, a criação deste conceito significa que a convergência entre o pensamento, a poesia e a ciência pode romper com as fragilidades “[...] inerentes à fragmentação e dualidade do conhecimento vislumbrando o “todo”; a “inteireza” do ser humano no mundo buscando refletir sobre a vida na terra e o papel do ser humano nesse contexto.”(Kozel, 2012, p.66).

Considerando estes apenas alguns exemplos de trabalhos artísticos que me inspiram a pesquisar sobre a natureza, defino os quatro elementos da Natureza - Terra, Água, Ar e Fogo- nomeados por Empédocles em 494-434 a.C., como o “objeto” de estudo da pesquisa.

### 1.3. A Prática da Teoria

Após uma pesquisa teórica inicial, tenho como intenção perceber como colocar em movimento os três conceitos fundadores do projeto - danças da costa oeste de África, Natureza e espaço exterior. Admitindo as formações do curso *Farisogo Sira- O Caminho do Corpo* como o meu primeiro campo de investigação, o segundo passa a ser um espaço exterior convencional que pode ser um jardim, uma praia, uma serra, entre outros. Pretendo explorar o espaço natural não apenas como componente cenográfico, mas também onde me inspiro, e onde procuro uma forma de comunicação e interação através do movimento com todas as formas vivas presentes. Um dos objetivos a que me proponho nesta pesquisa é *Experimentar/Analisar a diferença entre estar na ou com a Natureza*. Existem diferenças, quer nas palavras *com* e *na*, quer nas experiências resultantes das mesmas. No que diz respeito à preposição *com*, ela implica o uso do meio que rodeia o bailarino de forma mais afastada e menos comprometida, ou seja, usa o meio como elemento cenográfico, como um elemento construtivo na performance. A contração *na* (em+a), por outro lado, pressupõe uma prática imersiva e sujeita ao meio que rodeia o performer - “Estou mais disponível e incitada a desenvolver uma forma de movimento em colaboração com a materialidade de um lugar dando preferência a trabalhar em parceria com esta ao invés de trabalhar sob as minhas próprias condições” (Kramer, 2012, p.88). A imersão na natureza prevê um diálogo sensorial com aquilo que rodeia o corpo transformando a sua perceção subjetiva sobre o ambiente experimentado e assim atuar em processos de significação (FUTURO, 2020).

No sentido de orientar o processo de criação, começo então por elaborar um quadro de objetivos que se organizam fazendo uma pesquisa individual dos dois temas centrais primeiramente, e finalmente estabelecendo objetivos comuns.

| DANÇAS AFRICANAS DA COSTA OESTE                                   | QUATRO ELEMENTOS DA NATUREZA   |
|---|--|
| Experimentar/Analisar diferentes qualidades de movimento          | Identificar locais onde possa ter contacto com os quatro elementos               |
| Experimentar/ Analisar diferentes padrões de movimento            | Experimentar/Analisar a diferença entre estar <i>na</i> ou <i>com</i> a Natureza |
| Identificar/Nomear qualidades de movimento                        | Identificar/nomear as diferenças entre estar <i>na</i> ou <i>com</i> a Natureza  |
| Identificar/Nomear padrões de movimento                           | Analisar qualidades/ características de cada elemento: Terra, Ar, Água e Fogo    |
| Explorar/Analisar como estas qualidades e padrões ocupam o espaço |  |

Tabela 1- Quadro de objetivos individuais

| <b>DANÇAS DA COSTA OESTE DA ÁFRICA+ QUATRO ELEMENTOS DA NATUREZA</b>   |
|--|
| Cruzar os dados entre as qualidades e padrões identificados no espaço interior (espaço convencional de sala de aula) com as qualidades e padrões identificados no espaço exterior (Jardins, campos, praia, etc.) |
| Atribuir qualidades e padrões a cada elemento da Natureza  |
| Experimentar/Confrontar e Analisar a conjugação enumerada anteriormente num espaço convencional e num espaço exterior <i>na</i> e <i>com</i> a Natureza  |
| Observar/ Analisar possíveis modificações nos padrões e qualidades de movimento trazidas pelas variantes do espaço exterior (ex.: condições atmosféricas, pés descalços, tipo de solo, etc.)                     |
| Escolher entre trabalhar <i>com</i> e <i>na</i> Natureza   |
| Criar uma narrativa de movimentos  |

Tabela 2- Quadro objetivos comuns

É com estes dois quadros que termino este capítulo na ânsia de mover a pesquisa até ao próximo elemento contando com a mutabilidade que deriva da comunicação cíclica entre os vários elementos.

## **2. ÁGUA (INÍCIO DO PROCESSO CRIATIVO)**

Água, o segundo capítulo, pretende explorar o início do processo criativo. Seguindo a dinâmica dos quatro elementos, este é um capítulo vital e que “alimentará” e influenciará o restante trabalho até à sua entrega. Tal como é referido no texto acima é neste capítulo do projeto em que o corpo “é posto à obra” e com isto surgem soluções performativas, bem como conflitos que levam ao seu questionamento. É um capítulo de tentativa e erro, em que procuro definir uma forma de trabalho que seja orientadora, mas não limitativa. Confronto-me com a facilidade de nos sentirmos inspirados por tudo e ao mesmo tempo por nada, achando que não podemos perder um único segundo a olhar para o lado, pois numa fração de segundo pode estar a chave do sucesso do projeto. É um período de grande agitação e motivação, em que a câmara de filmar/ fotografar, o telemóvel e o caderno (ver Anexos) me acompanham todos os dias, já que me sentia impelida a captar de qualquer forma todos os estímulos criativos com os quais me

deparava. O caminho não é direto. Tal como num rio, as margens são instáveis, o que pode mudar subitamente o seu curso, mas uma coisa é certa, a finalidade é desaguar no grande mar.

## **2.1. Nascente - O início do processo criativo**

Dou início ao processo criativo tendo como objetivo estabelecer os meus campos de pesquisa e participar ativamente em cada um deles. Pretendo participar nas aulas dançando e capturando momentos através da fotografia, vídeo e apontamentos escritos, e, explorar os espaços exteriores convencionais usando práticas de movimento, registos fotográficos, audiovisuais, desenho e escrita.

- Aulas regulares de Danças da costa oeste de África lecionadas por Eva Azevedo, em que o principal objetivo é uma pesquisa sobre qualidades e padrões de movimento que observo e pratico, e que são comuns às diferentes coreografias que são apresentadas nas aulas. Este campo surge da minha necessidade em ter para a pesquisa um “território” neutro, ou seja, um espaço onde as pessoas dançam e não são sugestionadas diretamente pelos elementos da Natureza, nem tão pouco são inundadas com a necessidade de perfeição na execução dos movimentos, pois existem pessoas que estão nas aulas apenas pelo lazer.

- Aulas da formação *Farisogo Sira- O Caminho do Corpo*, lecionadas também por Eva Azevedo, nas quais pretendo participar, não só como aluna, mas como observadora. O objetivo é perceber como é que Eva trabalha os elementos da Natureza no corpo, elaborar um esquema com informações de cada um dos elementos e, ao mesmo tempo absorver também toda essa informação com o meu corpo através do movimento, acompanhando sempre as aulas com registos de vídeo.

- Espaços exteriores convencionais que podem ser jardins, praias, serras, montanhas, rios. Nestes espaços pretendo recolher imagens e sons, elaborar textos e desenhos criativos, bem como experimentar envolver-me com o meio através do movimento.



Figura 1- Aulas regulares de danças da costa oeste de África



Figura 2- Aulas regulares de danças da costa oeste de África



Figura 3- Aulas regulares da costa oeste de África

Estas imagens são referentes às aulas regulares de danças da costa oeste de África que expressam algumas bases de movimento das aulas, entre elas, os joelhos fletidos

(Fig.2) que para além de serem uma característica comum a estas danças, tal como refere Eva Azevedo, permite, aos bailarinos uma maior mobilidade na execução de movimentos rápidos e saltos. É curioso perceber que a exigência dos movimentos se torna cada vez menor quanto mais consciência sobre esta posição os bailarinos tiverem. Observo que, enquanto as pessoas que participam nas aulas dançam, seguindo as instruções de Eva, nada é estático, não existem paragens, tudo é fluido, mesmo que haja uma posição de permanência, há um balanço dos joelhos que mantém o ritmo do corpo vivo e preparado para a próxima sequência (Fig.1 e Fig.3). Estas aulas são acompanhadas por música ao vivo, o que para a maior parte dos alunos tem uma grande influência na forma como experienciam o momento, muitos alunos referem que os instrumentos conectam o grupo, conectam o corpo com a *terra*. Posso observar que a música ao vivo possibilita uma sincronia única entre o corpo e o som, em que os pés e os *djémbes* (instrumento musical de percussão com origem africana) se unem, para criar um momento de expansão do corpo e alma de quem dança.



Figura 4- Curso *Farisogo Sira- O Caminho do Corpo*

Figura 5- Curso *Farisogo Sira- O Caminho do Corpo*Figura 6- Curso *Farisogo Sira- O Caminho do Corpo*

O curso intensivo *Farisogo Sira- O Caminho do Corpo* conta já com três edições anuais nas quais participei. Nesta formação Eva Azevedo propõe aos alunos a exploração dos cinco elementos da Natureza - Terra, Água, Ar, Fogo e Espaço- associados aos cinco ritmos de Gabrielle Roth - Quietude, Fluidez, Stacatto, Lírico e Caos - através da linguagem de movimento das danças da costa oeste de África. As aulas dividem-se por módulos de seis horas em que cada um corresponde a um elemento da Natureza e subdividem-se em dois momentos de três horas. O primeiro momento é dedicado à apresentação do elemento ao corpo tendo em conta o ritmo associado. Nestas três horas

iniciais a professora propõe aos alunos exercícios técnicos e de consciência corporal que visam estabelecer uma postura, uma forma de movimento e um ritmo no corpo congruente com o elemento da natureza em questão, passando posteriormente para uma sequência coreográfica (Fig.5). Nas três horas seguintes o foco passa a ser a criatividade do bailarino que, após a interiorização da coreografia, está apto a criar em conjunto ou individualmente, sequências de movimento que tenham por base todo o trabalho desenvolvido anteriormente (Fig. 4). Nestas formações Eva convoca bailarinos com experiência em dança e movimento, de forma a possibilitar uma aprendizagem mais focada e direcionada. É curioso observar os corpos treinados a mergulharem na experiência das danças da costa oeste de África. A maior parte dos bailarinos tem experiência prévia nestas danças, mas a formação exige uma imersão total naquilo que são, para Eva Azevedo, as bases desta linguagem, requerendo uma procura da manifestação das mesmas no repertório de cada corpo, tendo em conta também, o seu próprio contexto sociocultural. Aprender as danças da costa oeste de África significa incorporar um conjunto de simbologias, tradições e movimentos inerentes à cultura em que se inserem, bem como uma técnica (Fig.6) que pressupõe, segundo Fazenda (2012, p.68) citada por Ligiéro (Ligiéro, 2017) “um programa de desenvolvimento, da força, da flexibilidade, do alinhamento, do ritmo e do equilíbrio, desenvolve determinadas qualidades de movimento e o virtuosismo; coloca a ênfase em certas partes do corpo e relações entre si”. Ao longo de seis meses pude desenvolver esta técnica e fazer uma pesquisa sobre a interpretação dos elementos da natureza pela Eva Azevedo, que irá ter um propósito de comparação e amparo teórico na minha pesquisa. No decorrer das formações tiro notas e analiso vídeos, para mais tarde criar um quadro que me possibilite tirar conclusões sobre ambas as interpretações e, posteriormente questionar, através do movimento, sobre as possibilidades performativas resultantes destas conclusões.



Figura 7- Aldeia de Couce, Serra de Valongo



Figura 8- Serra Santa Justa, Valongo



Figura 9- Praia fluvial de Melres, Gondomar



Figura 10- Praia fluvial Melres, Gondomar

O terceiro e último campo de pesquisa é constituído por espaços exteriores, subentendido que lugares e espaços onde a natureza se manifesta. Podem ser jardins públicos, praias, rios, florestas, etc. Neste campo os objetivos são vários e vão desde questionar a diferença entre dançar *com* e *na* natureza, a como pesquisar as possíveis diferenças entre executar a mesma série de movimentos num espaço de sala de aula e num espaço exterior.

Começo por visitar vários locais, como algumas praias do Porto, praias fluviais em Gondomar (Fig. 9 e Fig.10), Serra de Valongo (Fig.8), Santa Justa (Fig.7). Em todos os locais tento estar com o máximo de atenção àquilo que me rodeia, tiro fotos, gravo vídeos e tomo notas. Depois executo exercícios de movimentação que são, nesta fase, pequenas improvisações que surgem dos estímulos que o corpo percebe e que o fazem mover, tal como refere Ciane Fernandes no seu livro *Dança Cristal: da arte do movimento à abordagem somático-performativa*.

A percepção de si mesmo e a criação de relações só são possíveis através desse local existencial, dessa conexão entre o ser humano e a natureza que o abraça. (...) movimento inclui pausa, mover inclui ser movido e a sensação de si mesmo inclui estar com/no ambiente vivo. (Fernandes, 2018, p.178)

Procuro entender o corpo como um todo com a natureza em momentos em que é imperativo apelar a todos os sentidos e sensações, respeitando os impulsos interiores e exteriores. Começo a entender que, para descodificar a diferença entre dançar *com* e *na* natureza devo questionar inicialmente que tipo de práticas de movimento podem ser utilizadas para abordar os espaços exteriores enquanto impulsionadores da criação artística.

## 2.2. Leito - O Caminho a percorrer

Após a recolha de material é necessário agora organizá-lo, assumindo que existe sempre uma continuidade nesta recolha.

Passo a exibir um quadro com uma síntese de apontamentos referentes às aulas regulares de danças da costa oeste de África e do curso *Farisogo Sira- O Caminho do Corpo*.

| AULAS REGULARES   | CURSO   |
|---|---|
| <p><b><u>Qualidades:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Choque</li> <li>- Ação-reação</li> <li>- Contratempo</li> <li>- Periferia-centro</li> <li>- Elástico (tudo o que vai volta)</li> </ul> <p><b><u>Padrões:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peito pulsante</li> <li>- Pés pulsantes</li> <li>- Joelho dobra constantemente</li> <li>- Peso a maior parte das vezes está na ponta dos pés</li> </ul> | <p><b><u>Terra:</u></b></p> <p>Eva Azevedo - Estrutura; firmeza; estátua; ossos;<br/>Catarina Alves- Suporte; pés; centro de conexão; dádiva; ritmo; som</p> <p><b><u>Água:</u></b></p> <p>Eva Azevedo - Articulações; fluidez; fluido; emoções<br/>Catarina Alves- Sangue; transporte; corrente; ancas; vai e volta contínuo</p> <p><b><u>Ar:</u></b></p> <p>Eva Azevedo - Leveza<br/>Catarina Alves- Um esforço intenso de transição para um estado de leveza; balão; leveza vs estrutura; para lá do corpo; extravasamento; pertencer ao ar;</p> <p><b><u>Fogo:</u></b></p> <p>Eva Azevedo<br/>- Grupo; ritmo do coração; mola; explosão;<br/>Catarina Alves- Exaustão; repetição; transe; descontrolo; comunidade</p> |

Tabela 3- Quadro síntese de apontamentos escritos elaborados nas aulas regulares de danças da costa oeste de África e do curso *Farisogo Sira- O Caminho do Corpo*

Ao analisar este quadro síntese percebo que existe uma necessidade de justificar aquilo que entendo por “qualidades de movimento” pois este é um termo muito amplo e sujeito a várias interpretações inerentes aos diferentes tipos de linguagem que podem focar a análise do movimento em diferentes parâmetros, desde a forma como ocupam o espaço, às formas do corpo assumidas, ao ritmo, à intenção e expressividade (Turtelli, 2003). Para um melhor entendimento deste conceito, é inegável o grande contributo de Rudolph Laban que com os seus estudos sobre corpo e movimento sistematizou o seu próprio método “*Effort- Study*”, entendendo a palavra *effort* não como esforço, mas sim

como a mobilização muscular consciente que gera uma qualidade expressiva de movimento. Este estudo permitiu a Laban definir quatro propriedades básicas do movimento (fatores de esforço) que se articulam dinamicamente entre si: peso, espaço, tempo e fluência (Glowinski et al., 2017). Partindo de uma oposição de critérios, o teórico subdividiu as categorias mencionadas anteriormente, definindo assim os elementos de esforço: pesado-leve, direto-indireto, rápido-lento e livre- limitado. Assim sendo e numa análise muito geral, podemos definir qualidade de movimento no “como” e “de que maneira” realizamos o movimento (Malanga & Botelho, 2013). De notar que no momento de análise dos movimentos das aulas regulares de danças da costa oeste de África e do curso *Farisogo Sira* não foi utilizado nenhum tipo de estudo de análise de movimento. Esta recolha é resultante de uma observação e interpretação própria. Assim sendo o objetivo da presente pesquisa não é aprofundar os conceitos de Laban nem tão pouco fazer uma aplicação direta do seu estudo, mas sim, promover um melhor entendimento daquilo que é observado e registado para, posteriormente, aplicar em termos práticos.

Aquando da observação das aulas regulares surgiu o conceito de padrão, que identifiquei como sendo as características corporais presentes nos corpos que dançam, independentemente das coreografias e diferentes danças propostas por Eva Azevedo. Resulta desta observação que a posição de joelhos fletidos, tronco ligeiramente inclinado para a frente e solto e peso corporal na ponta dos pés constituem uma posição básica para ser possível praticar estas danças. Posso então concluir que foram identificadas qualidades de movimento e padrões de movimento, tal como consta na primeira coluna do quadro síntese de apontamentos (Tabela 3).

A segunda coluna do quadro (Tabela 3) refere-se aos apontamentos escritos durante o curso *Farisogo Sira - O Caminho do Corpo* e está dividido nos elementos da Natureza. Para cada elemento são mencionadas as qualidades de movimento, palavras e imagens estímulo sugeridos pela professora Eva Azevedo e de seguida por mim. Este quadro permite-me observar algumas qualidades simbólicas de cada elemento da Natureza que se refletem no corpo das bailarinas. Ao participar no curso, não só como observadora, mas também como bailarina, permite-me perceber que muitas vezes existe uma grande diferença entre aquilo que se observa e aquilo que se dança. Os estímulos dados pela professora são interpretados de forma diferente pelos diferentes corpos, apesar de existir uma linha condutora comum. Surge com esta análise uma relação mais direta com o propósito da pesquisa - elementos da natureza através de um corpo - que permite a recolha de material a ser usado na composição coreográfica.

A organização do material recolhido possibilita a clareza do caminho a seguir. O próximo passo será, perceber de que forma esta recolha e análise se funde nos espaços exteriores. Pretendo aplicar na prática as qualidades e padrões de movimento anteriormente referidos, bem como as palavras e imagens estímulo, nos espaços exteriores mencionados no subcapítulo anterior. Levo algumas questões. Haverá uma modificação das qualidades de movimento quando expostas aos estímulos exteriores? Quais os condicionamentos que vou encontrar?

### **2.3. Meandro - O caminho tortuoso de criar**

O meandro refere-se às curvas acentuadas e mudanças súbitas de direção que um rio pode sofrer ao longo do seu caminho. É neste subcapítulo que são expostas algumas fragilidades, constrangimentos, dúvidas bem como ajustamentos do processo criativo.

Começo por referir a crise pandémica que se instalou mundialmente provada pelo vírus corona, que fez com que a população fosse obrigada a seguir regras que, entre outras coisas, restringiram e continuam a restringir a nossa liberdade. Somos obrigados a ficar em casa, assolados pelo medo de contágio deste novo vírus. Espaços públicos, estabelecimentos de ensino, espaços culturais e comércio foram encerrados. Durante cerca de dois meses somos obrigados a ficar nos nossos lares, limitados às saídas consideradas como básicas: compras domésticas e passeio de animais de estimação. Estas restrições levaram à suspensão de uma parte da pesquisa aqui proposta. Tornou-se inviável a ida aos espaços exteriores. É doloroso perceber que esta parte da pesquisa tem de ser anulada mas, ao mesmo tempo, percebo o quão urgente é resgatar a nossa relação com a natureza e que podem existir formas de o fazer sem ter que, necessariamente, haver um deslocamento até ao exterior. De que forma? Surge de forma automática “*Através do movimento*”, se partir da relação simbiótica e uma que corpo e natureza formam. Ambos estão em constante movimento numa relação de trocas infinitas e universais. A solução para este constrangimento parte da criação de uma ligação simbólica, subjetiva e baseada no que observo em cada um dos elementos, ligando-a posteriormente à pesquisa já efetuada.

Com a impossibilidade de livre circulação, surge também a inquietação quanto ao local de apresentação da performance. Inicialmente o objetivo era a apresentação num espaço público, mas com todas as incertezas que vivemos, esse deixou de ser viável, pelo

menos para já. Então, as primeiras experiências práticas são realizadas na garagem de casa dos meus pais, um local que não tem as melhores condições para a dança, mas que oferece uma ampla área e que aporta a minha própria história. Este conforto do lar, favorece a reflexão sobre a história do corpo que dança e sobre o que isso pode trazer para a pesquisa proposta. É neste local que o corpo se confronta com aquilo que se propõe a dançar e o que realmente quer dançar. Muitas dúvidas quanto ao tipo de linguagem surgem. Dança contemporânea? Danças da costa oeste de África? Dança *afro contemporânea*? Estas são questões levantadas pela prática e que só a prática pode resolver.

### 3. AR (FORMAÇÃO COREOGRÁFICA)

Esse processo de dar forma a sonhos ou de suprir necessidades realiza-se por intermédio da sensibilidade, da concretude, da materialização e da ação do conhecimento e da vontade. (Salles, 1998, p.53)

Não o vemos. Ele apenas se manifesta imprimindo movimento. Na sua invisibilidade característica acaricia os corpos e mantém-nos vivos. Ar é o capítulo do movimento, do movimento que leva à prática e à materialização da pesquisa. Inicia-se o processo de criação coreográfica. O invisível que se condensa na visibilidade dos movimentos. Aqui se pretende explorar os métodos utilizados para a criação coreográfica, bem como as soluções performativas referentes ao espaço.

#### 3.1. Inspiração - Composição Coreográfica

É no início deste subcapítulo que resgato a análise das aulas de danças da costa oeste de África e do curso *Farisogo Sira- O Caminho do Corpo*. Este resgate é necessário para a coerência da pesquisa e dos objetivos a que me propus. No que se refere às aulas de danças da costa oeste de África, recolhi aquilo que anteriormente defini como qualidades de movimento (Fig.12) e que são a qualidade choque, ação-reação, contratempo, periferia-centro e elástico (tudo o que vai volta). Defini também os seguintes padrões de movimento: peito pulsante, pés pulsantes, joelho dobra

constantemente e o peso, a maior parte das vezes, está na ponta dos pés. Conduzida por estes fatores sou levada a experimentações de movimento em que tento cruzar, através da prática, as qualidades de movimento identificadas nas aulas regulares com as qualidades subjetivas e simbólicas escritas durante o curso *Farisogo Sira- O Caminho do Corpo* (Fig.11) e elaboro esquemas e apontamentos que me ajudam nesta sistematização como as figuras abaixo ilustram.

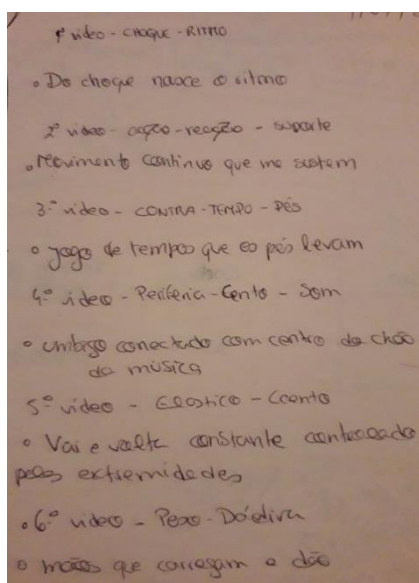


Figura 11- Apontamentos bloco de notas

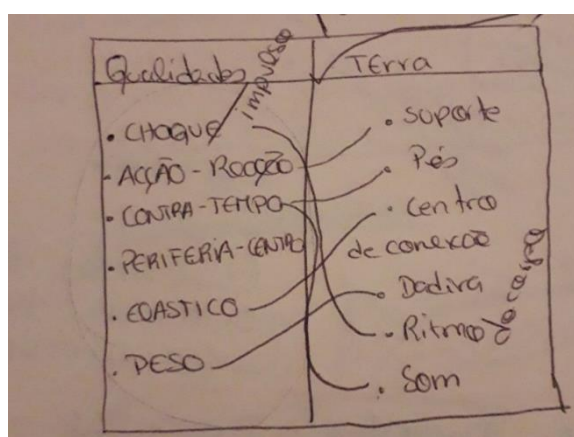


Figura 12- Apontamentos bloco de notas

Durante estas sessões, sinto-me bem por começar a colocar em prática toda a pesquisa efetuada, mas não sinto fluidez de movimento no meu corpo. A preocupação em manter no meu corpo tudo aquilo que tinha aprendido sobre as danças da costa oeste de África e ser fiel à sua linguagem de movimento está agora a bloquear a expressão dos impulsos do meu corpo, pois ao fazer estas associações, sou levada a convocar movimentos que já conheço, que são familiares ao corpo, não sendo isso o que pretendo. Sendo uma pesquisa tão orientada para a Natureza em união com o corpo, sinto que esta rigidez me impede de fluir naturalmente e deixar que os elementos ocupem espaço no meu corpo. Esta é uma fase do processo de questionamento e frustração, pois percebo agora que, se me mantiver neste registo não estou a ser fiel àquilo que realmente pretendo fazer neste projeto, nem tão pouco vou gerar resultados satisfatórios.

Após alguma reflexão, percebo que não posso abandonar tudo aquilo que já tinha pesquisado sobre as aulas e o curso e, que estas linguagens das danças da costa oeste de África já fazem parte do meu vocabulário, então resolvo fazer uma adaptação ao processo através da inversão de alguns passos. Ou seja, em vez de começar por aplicar na prática inicial as qualidades e padrões identificados de forma a gerar movimento, parto da análise

simbólica de cada elemento, realizada durante o curso profissional, para no final concluir observando a existência, ou não, destes fatores ao longo da performance.

De forma a compor coreograficamente existe a necessidade de criar linhas orientadoras, que no caso do presente projeto, foi a criação do seguinte quadro (Fig.13) que sistematiza o que foi observado durante o curso profissional em conjugação com a minha própria interpretação simbólica dos quatro elementos da Natureza e os movimentos que observei.

| TERRA                     | AGUA                                | AR  | FOGO                                   |
|---------------------------|-------------------------------------|---|--|
| Raízes<br>sustento<br>Pés | Ondas<br>Continuidade<br>baixa/anca | Folhas ao vento<br>leveza<br>braços/peito | Incêndio<br>Explosão<br>Corpo<br>to do |

Figura 13- Apontamentos bloco de notas- Quadro síntese

O quadro apresenta para cada elemento uma imagem estímulo, uma palavra estímulo, que com a prática se traduzirá numa qualidade de movimento, e uma parte do corpo. Estas associações resultam de um impulso inicial para a compreensão de cada elemento da Natureza e a forma como ele se traduz em palavras que posteriormente têm de ser postas em movimento. Começando pelo elemento Terra, a imagem estímulo é *raízes*, surgida da observação dos registos fotográficos anteriormente feitos. É interessante perceber a malha que existe no subsolo e que conecta todas as árvores e plantas numa floresta, formando uma vasta rede de inúmeras trocas e diálogos. Estas raízes, quando emergem da terra, mostram-nos a sua força e robustez seguindo diferentes direções na busca de água e nutrientes. Elas representam a procura individual e coletiva por bases seguras que permitam uma expansão. A palavra estímulo, *sustento*, surge com dois significados simbólicos: o de sustento enquanto provedor de alimento, pois é da terra que a maior parte dos alimentos que mantém a nossa espécie surge; e sustento enquanto ação de sustentar, pois é a “terra” que nos suporta. Ou seja, quando pensamos na terra, ou no elemento Terra, automaticamente nos surge a materialização do chão que pisamos, das estradas que percorremos. *Pés* é a parte do corpo associada ao elemento Terra pois, como

seres bípedes que somos, são eles que nos mantêm em contacto direto com o chão, com o centro da terra, possibilitando o equilíbrio necessário para progredir.

Para o elemento Água, surge a palavra estímulo *ondas*, que assim como *raízes*, resulta da observação e fascínio pelas mesmas. O movimento que faz deslocar enormes massas de água num vaivém contínuo e que leva e traz, modificando assim a paisagem a cada passagem. A palavra estímulo *continuidade* surge pela observação de que nada na água é estático, não existem momentos de paragem, tudo é contínuo. Mesmo ao observar o mar calmo percebemos que existe um movimento constante que modifica a paisagem. A parte do corpo *bacia* liga-se a este contínuo, é uma zona que simbolicamente representa a vida, o feminino, a sexualidade. Ao pensar na bacia trazemos à memória a imagem de um feto envolto no líquido amniótico que o faz viver. As próprias características anatómicas desta parte do corpo são arredondadas, fluídas e curvilíneas.

O elemento Ar, talvez tenha sido o mais difícil de “objetificar”. Certo dia, enquanto estava na garagem dos meus pais, reparei nas folhas que se moviam ao sabor do vento e, concluí que essa era a própria manifestação do Ar. O movimento das folhas em rodopios foi, sem dúvida, um momento de grande inspiração. Proponho então como imagem estímulo *folhas ao vento*. Enquanto observava aquela dança das folhas observei o quão leves se tornaram, o que antes era pesado e estava no chão, tinha agora adquirido uma leveza que as fazia levantar, voar e desenhar formas no espaço e, por isso escolhi como palavra estímulo *leveza*. O *peito/ braços*, foram uma associação simples a este elemento, provavelmente *cliché*, mas procurando uma manifestação do ar no corpo nada parece mais óbvio do que a caixa torácica e as suas ramificações (braços). Temos como adquirido o processo da respiração, mas muito vezes não nos apercebemos da importância vital que esta tem. Trocamos uma matéria indesejada (CO<sub>2</sub>) por outra vital (O<sub>2</sub>).

O elemento Fogo tem como imagem estímulo *incêndio* que surgiu por ter visto um vídeo que recordava os incêndios de Pedrógão Grande no ano de 2017, as imagens que recolho são da imensa devastação provocada pelo fogo, que muito me impressionou. A capacidade de destruição do fogo é enorme e rápida provocando alterações na paisagem. O que outrora eram verdes florestas agora são florestas cinzentas. Por outro lado, sabemos também que o fogo é regenerativo e, muitas vezes, necessário para limpar a área de matéria velha, purificando a terra. Como palavra estímulo nomeei *explosão*, não como um acontecimento que deriva da exposição de determinados materiais ao fogo, mas sim como uma manifestação violenta, súbita e ruidosa que é possível observar quando olhamos uma fogueira por exemplo. Aqueles pequenos estalidos frenéticos que resultam

do ato de queimar. Sugestionada pela devastação do todo provocada pelo fogo, associe o *corpo todo* a este elemento. O *corpo todo* é abalado por esta *explosão*, que mesmo começando na ponta do dedo se propaga rapidamente às restantes partes do corpo.

Numa primeira fase utilizo a improvisação e a consciência corporal como métodos de pesquisa das imagens e palavras estímulo no corpo. As sessões começam com um pequeno aquecimento para a ativação muscular e segue-se o primeiro momento no qual estou parada de olhos fechados na posição vertical, relembro mentalmente e simultaneamente a imagem e a palavra do elemento que pretendo pesquisar e direciono o foco para a parte do corpo, ou para o corpo todo no caso do elemento Fogo. Os olhos fechados auxiliam a mobilização da minha atenção e foco no corpo. A consciência corporal permite-me observar e identificar a parte do corpo que pretendo mobilizar para gerar movimento percebendo as palavras e imagens estímulo. Segue-se a improvisação quando sinto que o foco e atenção já estão direcionados para a parte do corpo e as palavras e imagens já estão interiorizadas. Começo por pequenos movimentos, quase invisíveis que obedecem ao impulso interior de mover, deixo que o corpo se mova, tentando eliminar qualquer julgamento ou preconceito sobre o que está a acontecer. Para este abandono foi muito importante lembrar as aulas da Pós-Graduação em Dança Contemporânea de *Feldenkrais* cujo lema era *do it less*, o que para mim sempre foi bastante difícil por considerar que não havia nada de fantástico nos pequenos movimentos, mas agora com este projeto percebo que existe um enorme potencial criador nos pequenos movimentos e gestos e, tenho necessidade de explorá-los primeiro antes mesmo de me deslocar no espaço. Eles representam a consciencialização em movimento da simbiose entre corpo, imagem, palavra, espaço e tempo. Após esta primeira parte, sigo para a improvisação mantendo sempre a consciência corporal ativa, o que se torna quase um contrassenso, pois se por um lado pretendo estar atenta e consciente do corpo, por outro quero que ele faça o que os seus impulsos lhe sugerem, e isso é querer ser observadora participante do meu próprio corpo. Sabendo da possibilidade de perder o foco da consciência do que estou a fazer sirvo-me da câmara de filmar para posteriormente poder analisar o que foi feito. A respiração tem, também, um papel fundamental pois, além de auxiliar na concentração e consciencialização, ela própria permite-me mapear os movimentos que vão surgindo. Reparo que ao perceber o ritmo da minha respiração percebo as dinâmicas dos movimentos, se são mais calmos ou acelerados, se requerem um maior ou menor esforço físico. Neste momento não me

preocupado com a ocupação do espaço, deixo que o corpo flua, concentrando-me apenas nas respostas de movimento que começo a obter para cada elemento.

No segundo momento começo a perceber que os movimentos resultantes da consciência corporal e improvisação adquirem diferentes tipos de intensidade e velocidade. A tendência é começar por movimentos pequenos e depois eles se irem ampliando quer na sua forma quer na ocupação do espaço. Esta dinâmica que acontece para todos os elementos é registada para posteriormente integrar na criação final. Ao longo das várias sessões apercebo-me que não quero criar uma linha de movimentos a seguir, ou seja, uma coreografia marcada, durante a qual todos os movimentos apresentados são memorizados e interpretados pelo corpo. Constatado que na performance final pretendo improvisar sobre linhas orientadoras do movimento, quer seja em termos espaciais, quer seja relativamente à qualidade dos mesmos, mas não me restringir às regras impostas por uma linha concreta de sequências de movimentos.

### 3.2. Expiração - Aplicação das composições coreográficas no espaço

Na sequência do capítulo anterior começo a definir os movimentos no espaço, a criar linhas orientadoras do corpo e movimento.

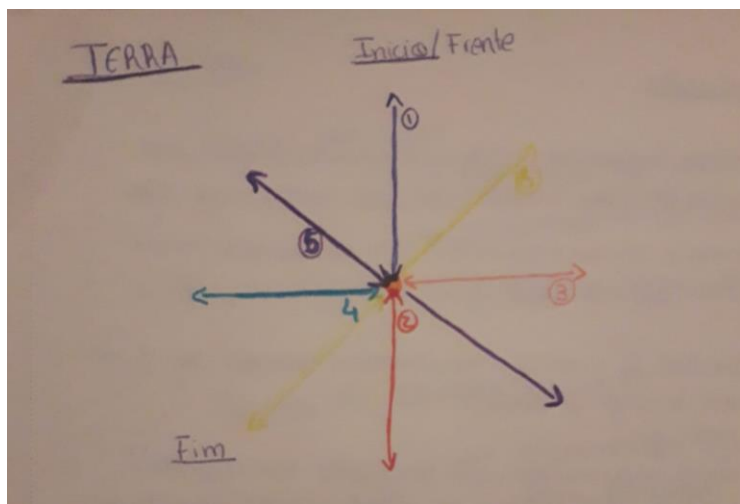


Figura 14- Apontamentos bloco de notas- Movimentação elemento Terra

Começando pelo elemento Terra, inspiro-me na imagem estímulo *raízes* para orientar a movimentação no espaço. As linhas retas indicam o caminho a percorrer pelo

corpo bem como a forma de este o fazer, que é entendido quer através da direção aplicada à linha em forma de seta, quer através da sua cor (Fig.14). O início é no centro onde há uma tomada de consciência do elemento Terra, através da ativação da imagem e palavra estímulo, os movimentos começam por ser pequenos e quase impercetíveis, depois seguindo o impulso dado pelos pés o corpo começa a mover-se pelas linhas um e dois, ainda com movimentos pouco amplos e expansivos, a uma velocidade lenta. Chegado novamente ao centro o corpo toma outra orientação, seguindo as linhas três e quatro, os movimentos começam a ser mais amplos e expansivos e de maior intensidade. Tal como as raízes que se estendem ao longo da terra, os pés são os impulsionadores do movimento que vão ocupando cada vez mais as linhas com movimentos em crescendo de intensidade e amplitude. A partir da linha cinco o corpo é contagiado pela qualidade de movimento impressa pelos pés, passando pelo chão durante toda a linha e terminando na linha seis em que os pés se manifestam no plano superior do espaço com saltos. A ida ao centro é propositada e representa simbolicamente a conexão corpo-centro da terra, de onde deriva toda a energia para os pés se moverem.

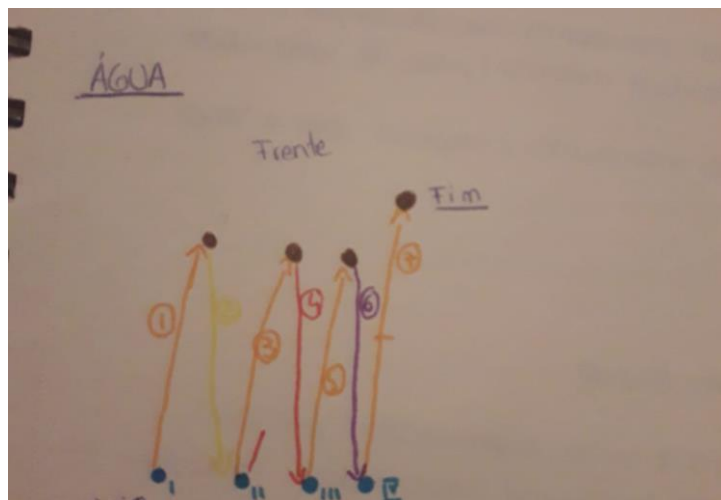


Figura 15- Apontamentos bloco de notas- Movimentação no espaço elemento Água

Segue-se o elemento Água cujas linhas orientadoras do movimento são baseadas na imagem estímulo *onda* (Fig.15). A sequência de movimento parte agora do impulso dado pela bacia e tem início em I, onde acontece novamente uma consciencialização da palavra e imagem estímulos que provocam pequenos movimentos na bacia. Segue-se um deslocamento do corpo para a frente referente ao número um que corresponde simbolicamente ao momento em que a onda, depois de atingir o pico, desliza até à areia,

esta chegada corresponde aos pontos castanhos, o encontro da água com a areia, a união entre o elemento Água e o elemento Terra. Após esta chegada em que o corpo balança entre os dois elementos, segue-se a volta da água para o mar referentes às linhas dois, quatro e seis. Tal como no elemento Terra, cada linha representa a intensidade e amplitude dos movimentos que têm em comum os impulsos e qualidades originadas pelo movimento da bacia e que vai aumentando gradualmente passando pelo plano do chão até ao mais superior. Os pontos II, III e IV, representam momentos de quase paragem, antes da onda voltar a ganhar forma e partir. Estas partidas são sempre deslocamentos para a frente impulsionadas pelo movimento da bacia e estão numeradas com um, três, cinco e sete, sendo que esta última corresponde ao momento final em que as características corporais e de movimento do elemento Água perdem expressão para dar lugar ao elemento Ar.

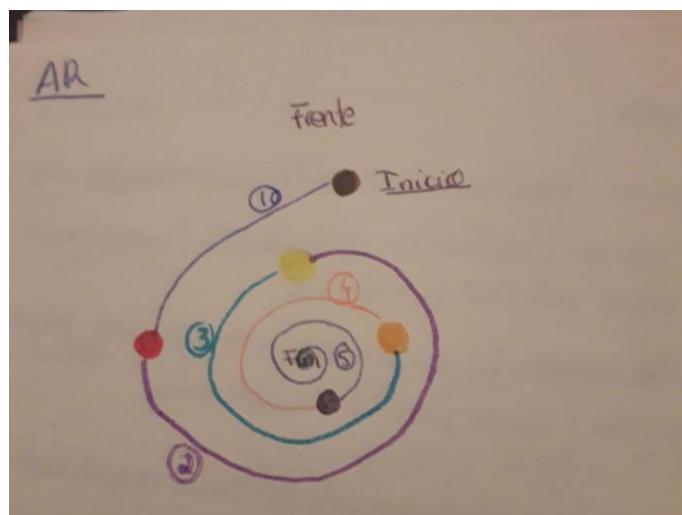


Figura 16- Apontamentos bloco de notas- Movimentação no espaço elemento Ar

É a vez de entrar em cena o elemento Ar cuja movimentação pelo corpo se dá em forma de espiral, inspirada na imagem estímulo *folhas ao vento* (Fig.16). Esta é a movimentação mais difícil tendo em conta a sua forma e partindo do princípio que a performance se baseia em improvisação com linhas orientadoras, mas não com uma sequência coreográfica definida, o que pode originar desvios do caminho orientador das linhas e provocar falhas na perceção do observador. Tal como nos elementos anteriores, as linhas sugerem, através das suas cores e numeração, diferentes intensidades de amplitudes dos movimentos executados, começando na linha um, com a tomada de

consciência da imagem e palavra estímulo tendo em conta o foco no peito e braços. A respiração neste momento é notória de forma a manifestar através do som o ar que inspiro e expiro. Segue-se um crescendo de intensidade e amplitude dos movimentos, expandindo-se através do peito e braços até ao final. Os pontos que interseccionam as linhas correspondem a momentos de suspensão, como se o corpo ficasse preso ao teto, como se o corpo por breves segundos estivesse no ar. O ponto de chegada do corpo é, mais uma vez, o centro, que representa o culminar da espiral e o entranhamento da leveza no corpo que está agora pronto para ser imerso no elemento Fogo.

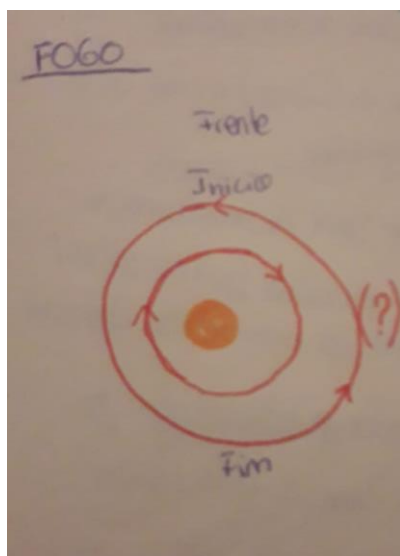


Figura 17- Apontamentos bloco de notas-  
Movimentação elemento Fogo

Por fim, o elemento Fogo, aquele para o qual não consegui criar linhas com cores ou números, em que não consegui definir nem aplicar as regras que foram aplicadas nos elementos anteriores (Fig.17). No Fogo não há crescendo de intensidade, mas sim um corpo em frenesim, que oscila entre micro e grandes *explosões*, essas que podem começar na ponta do dedo, mas que rapidamente se expandem para o resto do corpo. O corpo é contagiado pela sua própria imprevisibilidade. Neste elemento apenas defino o centro como sendo o ponto de início e estabeleço uma movimentação circular em torno desse centro onde o corpo vai e volta cada vez mais contagiado pelo Fogo. No quadro anteriormente exposto (Fig.13) identifiquei a palavra estímulo *incêndio*, mas ao definir estas movimentações básicas para este elemento apercebo-me que a palavra *fogueira* faz mais sentido. As fogueiras têm um significado simbólico de purificação, de recomeço e de continuidade, vemos desde sempre, nos mais variados países e culturas o

espaço que circunda a fogueira como um espaço de diálogo quer comunitário, quer espiritual. Neste momento final o corpo assume a sua própria vontade de ser e de mover-se, assume o caos gerado pelo crepitar da fogueira. Não querendo fazer uma abordagem demasiado extensa e massiva ao conceito de transe, identifico-o como sendo uma possibilidade tendo em conta o estado caótico, imprevisível e descontrolado em que o corpo está. Fazendo um paralelismo com as danças da costa oeste de África, durante a minha viagem ao Benim pude presenciar vários rituais tradicionais em que os bailarinos manifestavam o transe, em que a sua mente era silenciada e os seus corpos se predispunham a um estado multissensorial possibilitando a conexão entre o visível e o invisível. Zeca Ligiéro (2017) refere-se à transição para este estado como uma prática recorrente e comum às danças da costa oeste de África que acontecem em contextos “celebratório-ritualísticos”. Apesar de não apresentar a performance neste contexto, a fogueira como símbolo e o corpo frenético unem-se para criar um momento de manifestação do movimento do corpo conectado com os seus próprios impulsos sem interferência da mente racional.

#### **4. FOGO (APURAMENTO DRAMATÚRGICO)**

Em toda prática criadora há fios condutores relacionados à produção de uma obra específica que, por sua vez, atam a obra daquele criador, como um todo. (Salles, 1998, p.37)

É, mais uma vez, na escrita de *Gestos Inacabados: Processos de criação artística* de Cecilia Almeida Salles que encontro amparo para a continuação da escrita da presente monografia. Este livro tem acompanhado o processo de criação, não como um objeto de estudo, mas como uma escrita com a qual identifico o meu processo de criação que se vai mostrando infinitamente inacabado, pois a cada ensaio, a cada nota, a cada viagem para um lugar novo dentro e fora de mim, surgem novas ideias, novos olhares e materialidades.

Fogo apresenta-se como sendo o capítulo que pretende mostrar os fios condutores da performance, o momento aglutinador das diferentes partes que compõe o projeto e a performance final. Tal como o próprio elemento indica, é um momento de apurar, de “limpar” a performance tornando mais claro o seu propósito e fazendo com que as várias partes que compõe a performance dialoguem entre si numa forma coerente e transparente.

## **4.1. Dramaturgia**

Parti para a criação do projeto sem nenhuma ambição dramaturgica, no sentido de contar uma história, criar um personagem, ou sequer fazer uma representação fiel à realidade dos quatro elementos da Natureza. O objetivo era, e continua a ser, que o corpo revele ao público os produtos da sua pesquisa, que mostre as conexões existentes entre os diferentes tipos de movimento, gerados a partir da sua própria experiência com os quatro elementos da Natureza e, que crie no espaço, linhas nas quais aparecem significados que ficarão sujeitos ao olhar subjetivo do público. O fio condutor da performance é o próprio corpo e a forma como ele se vai mostrando e revelando ao longo da performance, começando pelos pés como impulsionadores do movimento no elemento Terra, passando para a bacia no elemento Água, peito e braços no elemento Ar e no momento final da performance, Fogo, o corpo todo que se inunda de impulsos vindos das suas diferentes partes. À medida que esta dramaturgia do corpo se torna mais clara e evidente surgem questões quanto à forma de potenciar este desvendamento do corpo e, é aqui que surgem as questões quanto ao figurino, cenografia e som.

## **4.2. Figurino, Cenografia e Som**

O figurino passa a ter um papel relevante como integrador da performance. Idealizo uma roupa que auxilie a leitura do desvendamento do corpo. Começo, por pensar num figurino que acompanhe a direção ascendente e que possibilite uma maior segmentação do corpo para tornar mais evidente a parte que gera o impulso do movimento (Fig. 18).

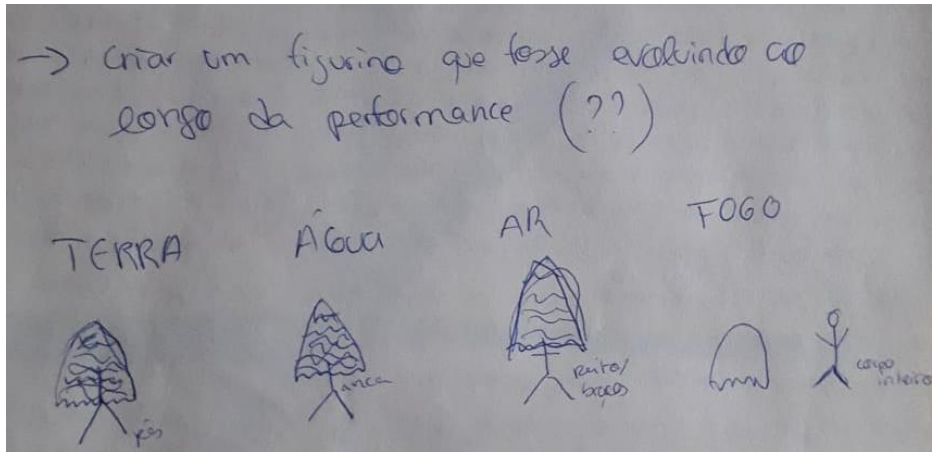


Figura 18- Apontamentos bloco de notas- Figurino

A imagem acima apresentada (Fig.18) revela a primeira ideia quanto ao figurino, que seria uma espécie de cúpula de tecido que iria progredir no sentido ascendente acompanhando o desenvolvimento da performance ao longo dos quatro elementos da Natureza. Neste momento, refletia, também, sobre uma possível ocultação do rosto, pois sentia que esta era uma pesquisa sem rosto num corpo inicialmente sem identidade, cuja identidade se iria construindo à medida que os elementos tomavam conta do corpo e dos seus movimentos. Desejava apenas revelar e exibir um corpo sem identidade ou género, um corpo caracterizado pelo movimento e não por um rosto. Ponderei esta ideia vezes sem conta, ensaiei com lençóis na cabeça, tentei de tudo para ocultar o meu rosto, a minha própria identidade. Enquanto prosseguia com as minhas leituras deparei-me com a seguinte frase do livro *Dança Cristal – da Arte do Movimento à Abordagem Somático-Performativa* (2018) de Ciane Fernandes: “A reativação do movimento orgânico em conexão com o meio é parte de tendências artísticas que questionam cada modo de operação e controle sociais, subvertendo-os, e também propondo uma nova reintegração no/com o contexto.”. Esta frase sugere-me o relançamento e o resgate para as áreas artísticas de questões que relacionam corpo e natureza num contexto de espaço exterior de forma a provocar discussões em torno da forma como nos relacionamos com a Natureza e consequentemente as regras que nos são impostas e nos controlam. Então uma nova ideia surge quanto ao figurino. Pretendo agora usar um fato preto (calças e blazer, camisa branca) e uns sapatos pretos, muito comum em contextos formais associados a negócios e a um estatuto social de poder. Tornou-se evidente o uso deste figurino, pois traz para a performance uma reflexão crítica sobre as “capas” e “máscaras” que vestimos e nos impedem de conectar connosco, com o outro e com o que nos rodeia.

O fato representa as normas, as regras, as obrigações, aquilo que nos sufoca no dia-a-dia e que não nos deixa ver. Este figurino possibilita a evidência das partes do corpo, pois a performance inicia com o descalçar dos sapatos, seguindo-se o despir das calças, posteriormente o casaco e por fim a camisa, apresentando no final uns calções e *soutien* de cor neutra. Este despir do corpo significa simbolicamente o despojar-se de forma segmentada de normas, regras, restrições e constrangimentos que abafam a clareza dos pensamentos e dos movimentos. O rosto passou a ser mostrado, no seguimento do restante figurino. Todos os fatos têm rosto, todos os corpos têm identidade e cada um com os seus próprios anseios. Desta nova camada simbólica emerge uma última opção dramaturgica. O início da performance passa a ser no lugar do público, havendo posteriormente a ida para o centro. Esta nova forma de começar a peça surge no seguimento do uso do fato. Começar no público é, simbolicamente, colocar este corpo no meio da sociedade que o “abafa” com as suas normas, regras e constrangimentos. É quando este corpo se levanta que toma consciência do que o rodeia, encarando o espaço e os restantes corpos e decide afastar-se. O corpo e a sua dramaturgia não deixam de ser o foco principal, apenas se juntou mais uma camada simbólica que orienta a leitura da performance num sentido de questionamento sobre a sociedade que os nossos corpos habitam.

Como referido no capítulo Ar, o local de ensaios e sessões, foi durante a maior parte do processo a garagem da casa dos meus pais. Em conjunto com a Eva Azevedo e a Mariana Costa (arquiteta e responsável pela cenografia da performance), foram encontrados imensos significados simbólicos para o uso da garagem como “palco” para a performance. Percebemos que é um local que aporta consigo uma história familiar e consequentemente a minha, observado pela quantidade de coisas materiais que não tinham uso e que já existiam ali há muitos anos que representavam, em paralelismo com o projeto aqui apresentado, a descoberta de uma forma de dançar que aporta a experiência dançante do corpo adquirida até ao momento. Em termos de iluminação era um local com bastante luz natural, o que permitia um jogo de sombras bastante interessante. A incidência da luz numa placa de metal localizada ao fundo da garagem permitia o reflexo do corpo, evidenciando cada uma das suas partes, pois, conseguimos, através de um arnês e de uma roldana suspendê-lo no teto o que permitia que este se deslocasse para cima e para baixo. Tudo estava a correr bem até à chegada do inverno gelado que fez com que este se tornasse num local frio, com o chão em tijoleira ainda mais frio, o que impossibilitou a fluidez dos movimentos pelo medo da ocorrência de lesões. Desta impossibilidade surge a oportunidade de retomar os ensaios na escola de dança *Dance 4U*

em Matosinhos. Bruno Mourato (fundador do projeto e dono da escola) abriu as portas à criação sem pensar duas vezes, tornando possível os ensaios num espaço preparado para a prática da dança. Este espaço sala de aulas de dança tem as características inerentes a um espaço deste tipo e, para este projeto houve a necessidade de o transformar no espaço de apresentação da performance. Para isso, decidimos cobrir o espelho e as restantes paredes com um material preto de forma a evocar uma *blackbox* tornando o espaço o mais neutro possível, permitindo-nos assim o uso de um foco de luz convencional para a iluminação do espaço.

Passo agora para o último elemento constituinte da performance, o Som. Antes de mais, parece-me importante referir que os arranjos musicais da performance são da autoria do músico e compositor Paulo das Cavernas. No princípio da composição coreográfica não usava nenhum tipo de som ou música, pois era no silêncio que o corpo melhor fluía e respondia aos seus impulsos, mas no desenrolar do processo, usando o telemóvel, recolhi dois sons, o de folhas ao vento e o de sementes de cevada em movimento numa peneira, que me inspiravam e me faziam partir para momentos de improvisação. Contudo, senti que não era suficiente e comecei a colocar aleatoriamente músicas com as quais identificava o projeto apresentado, tendo sido aí que se deu o primeiro encontro com a música para o elemento Terra. O tema *Music for 18 musicians* (1974-1976) de Steve Reich, compositor americano, destacado por ser o impulsionador da música minimalista, ligou-se às sequências de movimento que estavam a ser criadas de forma instantânea. A música caracterizada pelo seu ritmo bem definido, as vozes subtis e a forma como os diferentes instrumentos começam a revelar-se ao longo da partitura musical, compõe o universo dos movimentos do corpo para o elemento Terra, tornando o momento geométrico, angular, todavia com subtis curvas.

Para o elemento Água foi escolhido um excerto de quatro minutos de uma música do álbum *Jamaica- Waves and Light and Earth* (1993), composto por Takashi Kokubo, designer acústico ambiental e produtor musical. Os seus trabalhos partem da recolha de sons da natureza e dos seus fenómenos captados através de instrumentos tecnológicos altamente sofisticados. O excerto utilizado é constituído pelo notório som das ondas do mar, seguido de uma simples partitura musical harmónica. Ao ouvir esta música somos automaticamente lançados no universo por ela evocado, possibilitando uma fusão entre movimento e som, sugestivo de um ambiente calmo e relaxante, composto por movimentos impulsionados pela bacia e que, suportados pelo som, se expandem pelo espaço.

O som escolhido para o elemento Ar é um arranjo musical elaborado a partir da música *Saa Magni* (2003) de Omou Sangaré, cantora e música do Mali, que é constituído pela parte instrumental da música, pelo som das folhas ao vento, por mim recolhido, e por um som de vento forte. Este arranjo acompanha a leveza dos movimentos do corpo neste elemento, a música como que *rodopia*, alternando entre andamentos rápidos e lentos, com momentos de uma quase suspensão da mesma, o que é também observável ao longo das movimentações.

Por fim, para o elemento Fogo, inicialmente foi pensada a execução dos movimentos em silêncio, mas concluí que o som poderia ajudar na leitura do momento. O som do crepitar, comunica com os movimentos corporais imprimindo-lhes uma maior intenção e intensidade, culminando num desvanecimento do corpo, do som e da luz, deixando um final aberto que tem como objetivo a continuação da procura de um corpo que quer ser elemento.

## 5. Quinto Elemento

O artista lida com a sua obra em estado de permanente inacabamento. No entanto, o inacabado tem um valor dinâmico, na medida em que gera esse processo aproximativo na construção de uma obra específica e gera outras obras em uma cadeia infinita. O artista dedica-se à construção de um objeto que, para ser entregue ao público, precisa ter feições que lhe agradem, mas que se revela sempre incompleto. (Salles, 1998, p.78)

É, revendo-me uma vez mais nas palavras de Cecilia Almeida Salles, que escrevo este capítulo final que tem como objetivo as considerações finais sobre a prática artística, olhando para o futuro. Este é um final inacabado, no sentido em que é uma das partes constituintes do processo que irá ser apresentada em contexto académico e sujeita a avaliação. No entanto, não é um fim em si mesmo. As descobertas pessoais e artísticas ocorridas ao longo do processo permitem-me perceber melhor o caminho, ou os caminhos a seguir. Percebo e admito que durante todo o desenvolvimento deste processo de criação fui inundada por estímulos criativos, bem como novas práticas teóricas e de movimento que agora me motivam e instam a continuidade deste processo. *4em1- Construção do*

*Corpo Elemento* não foi um fim, nem tão pouco o fim. É um momento transitório que tenta expor o resultado de um processo contínuo de pesquisa.

## 5.1. Visões Futuras

A criação do projeto *4em1- Construção do Corpo Elemento* permitiu-me a absorção de conceitos e práticas que desconhecia até então. Ao pesquisar mais sobre artistas e teóricos que fundem o corpo e a Natureza, percebi que quero explorar mais práticas que me permitam criar num contexto de espaço exterior, bem como outras que focalizem a sua atenção no movimento orgânico. Quero também dar continuidade a este processo propondo-o para residências artísticas e novas apresentações, que me irão possibilitar colocar em prática aspetos que tive de abandonar para esta apresentação, tal como a pesquisa e a apresentação em espaços exteriores. Gostaria ainda de criar algum objeto artístico que refletisse a questão tão presente relativa ao *inacabamento* do processo artístico. Na minha opinião, expor processos artísticos é uma forma de mostrar ao público em geral o que implica criar, desde o tempo despendido, às falhas, às carências monetárias muitas vezes a ele associadas e que o limitam. Considero-o importante para uma maior valorização dos artistas em Portugal, pois todo o esforço e dispêndio de energia por parte do artista é condensado em apresentações, que podem ter um maior ou menor valor monetário, mas que apenas cobre os custos dessa mesma apresentação.

## 5.2. Considerações Finais

*4em1- A Construção do Corpo Elemento* é o culminar de dois anos de pesquisa que se iniciou durante a Pós-Graduação em Dança Contemporânea com o projeto *Matéria (In)CORPORada*.

Movida pela curiosidade de pesquisar sobre o corpo e as possíveis formas de este se relacionar com a Natureza apresento esta criação que, tal como *Matéria (In)CORPORada* se propõe a relacionar quatro partes distintas do corpo com os quatro elementos da Natureza, tendo como bases para essa pesquisa a linguagem das danças da costa oeste de África, servindo-se dos métodos de improvisação e consciência corporal. A diferença entre estes dois projetos está na forma da sua apresentação, pois o primeiro foi apresentado em formato vídeo e o presente irá ser apresentado publicamente. Esta

diferença permitiu-me explorar novos caminhos de percepção e criação do movimento pois, ao contrário do que aconteceu em *Matéria (In)CORPORada* em que me “servi” do meio que me rodeava e, mesmo não sendo esse o objetivo, acabei por o usar apenas como “pano de fundo”. Na performance *4em1- A Construção do Corpo Elemento* acontece o reverso, pois tento resgatar através do movimento e das suas qualidades o universo natural e os quatro elementos. Outra diferença é que o presente projeto pesquisa também sobre as qualidades de movimento das danças da costa oeste de África, não com o propósito de ser uma performance sobre estas danças, mas sim, admitir a sua influência no movimento gerador da performance, pois foi nesta linguagem que encontrei um movimento com o qual me identifico e uma cultura que me fascina e com a qual pretendo aprender mais sobre a vida e sobre a dança. Ao olhar para a criação constato que as qualidades e padrões de movimento que identifiquei ao longo da pesquisa estão presentes no movimento. Noto, por exemplo, que a posição de *joelhos fletidos* é usada constantemente ao longo da performance, assim como, movimentos com a qualidade de *choque*. Sinto que existiram algumas fragilidades no que toca a esta parte da pesquisa, pois o fato de não ter partido para a análise de qualidades de movimento e padrões apoiada num modelo teórico de observação, fez com que os dados recolhidos fossem subjetivos e pouco precisos, o que mais tarde dificultou a sua aplicação.

É na conclusão desta monografia que faço, também, referência à respiração que inicialmente me auxiliava no mapeamento dos movimentos, e que aos poucos se foi tornando um elemento integrador da performance. A respiração audível para o público torna clara a necessidade do corpo de se libertar das “amarras”, simbolizadas pelo figurino. Ela mostra a consciencialização daquilo que “sufoca” o corpo e auxilia na sua libertação. No elemento Ar, a respiração torna-se a materialização do movimento, acompanhando as suas suspensões e espirais.

A conclusão deste projeto permitiu-me encontrar a minha voz criadora. Durante a pós-graduação lutei muito contra mim mesma, pois estava “amarrada” ao meu próprio medo de expressar aquilo que verdadeiramente queria. Este medo estava associado a uma necessidade própria de nomear e enquadrar em algum estilo de dança aquilo que estava a criar. Questionava-me constantemente sobre o nome que poderia dar ao movimento que estava a gerar: “Danças da costa oeste de África”? “Dança Contemporânea”? “Dança afro-contemporânea”? No presente, com a criação de *4em1- A construção do Corpo Elemento*, sinto que o mais importante é expressar genuinamente aquilo que o meu corpo quer dizer, sem medos nem preconceitos e abarcando toda a experiência dançante. Ao

dançar esta criação sinto que o meu corpo é livre na sua autenticidade e sinto-o a passar por diferentes estados de libertação.

Penso que o principal objetivo com a criação deste projeto foi cumprido. O encontro entre a Natureza e o corpo gerou-se, produzindo material para a criação coreográfica, que teve em conta a minha experiência dançante. O corpo iniciou, um caminho de descoberta pelos quatro elementos da Natureza com o propósito de ser, ele mesmo, Elemento. Seria presunçoso da minha parte afirmar que ele se tornou Elemento. Reconheço tão só que o meu corpo se tornou parte de si mesmo, respondendo aos seus próprios impulsos. Resgatando a ideia inicial, em que corpo e Natureza se integram mutuamente e que fazem parte do mesmo universo, permito-me concluir que ele próprio é um Elemento.

## BIBLIOGRAFIA

- Acogny, P. (2017). As Danças Negras ou as Veleidades para uma Redefinição das Práticas das Danças da África. *Rebento*, (6), 144. Consultado a 13 janeiro 2020 disponível em <http://www.periodicos.ia.unesp.br/index.php/rebento/article/view/144>
- Batista Correia, M. (2009). A Observação Participante enquanto Técnica de Investigação. *Pensar Enfermagem*, (2), 31. Consultado a 9 maio 2020, disponível em [http://pensarenfermagem.esel.pt/files/2009\\_13\\_2\\_30-36.pdf](http://pensarenfermagem.esel.pt/files/2009_13_2_30-36.pdf).
- Camponogara, S., Souza Ramos, F., & Cardoso Kirchhof, A. (2013). Reflexões sobre o conceito de natureza: aportes teórico-filosóficos. *REMEA - Revista Eletrônica Do Mestrado Em Educação Ambiental*, (18), 488. Consultado a 3 março 2020, disponível em <https://doi.org/10.14295/remea.v18i0.3582>.
- Fabião, T. (2011). Danças africanas e interculturalidade: práticas artísticas e pedagógicas em Portugal. *Revista Angolana De Sociologia*, (8), 100. Consultado a 2 junho 2020, disponível em <https://journals.openedition.org/ras/544>.
- Fernandes, C. (2018). *Dança cristal: da arte do movimento à abordagem somático-performativa* (1st ed., p. 178). Edufba.
- Futuro, B. (2020). *A experiência imersiva do escuro na produção de sentido* (Tese de mestrado). –Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Departamento de Artes e Design.
- Glowinski, D., Yahia Coll, S., Baron, N., Schaerlaeken, S., Grandjean, D., & Sanchez, M. (2017). Body, Space, and Emotion: A Perceptual Study. *Human Technology*, (1), 32-57. Consultado a 14 agosto 2020, disponível em <https://archive-ouverte.unige.ch/unige:109584>.
- Kozel, S. (2012). Geopoética das paisagens: olhar, sentir e ouvir a “natureza”. *Caderno De Geografia*, (37), 66. Consultado a 21 setembro 2020, disponível em <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=333228743005>.

Kramer, P. (2012). Bodies, Rivers, Rocks and Trees: Meeting agentic materiality in contemporary outdoor dance practices. *Performance Research*, p. 87. Consultado a 26 fevereiro 2020, disponível em <https://doi.org/10.1080/13528165.2012.712316>.

Ligiéro, Z., 2017. Motrizes culturais – do ritual à cena contemporânea a partir do estudo de duas performances: Danbala Wedo (afro-brasileira, do Benin, Nigéria e Togo) e Sotzil Jay (Maia, da Guatemala). *Karpa Journal*, [online] Consultado a 12 junho 2020, disponível em: <https://www.calstatela.edu/al/karpa/zeca-ligi%C3%A9ro>.

Malanga, E. and Botelho, I., 2013. A análise laban do movimento aplicada ao ballet clássico. *Arte Revista*, [online] (2), p.7. Consultado a 29 março 2020, disponível em: <http://www.fpa.art.br/ojs/index.php/teste/article/view/39>.

Mendes, M., & Nóbrega, T. (2004). Corpo, natureza e cultura: contribuições para a educação. *Revista Brasileira De Educação*, (27), 128. Consultado a 16 maio 2020, disponível em <https://doi.org/10.1590/S1413-24782004000300009>.

Neuman, A. (2020). *an ecology of mind* — Alexandra Neuman. Alexandraneuman.com. Consultado a 21 outubro 2020, disponível em <https://alexandraneuman.com/an-ecology-of-mind>.

Spanghero, M. (2014). Dançando números, formas e padrões. *FAP- Revista Científica*, 123-141. Consultado a 17 maio 2020, disponível em <http://periodicos.unespar.edu.br/index.php/revistacientifica/article/viewFile/1377/74>

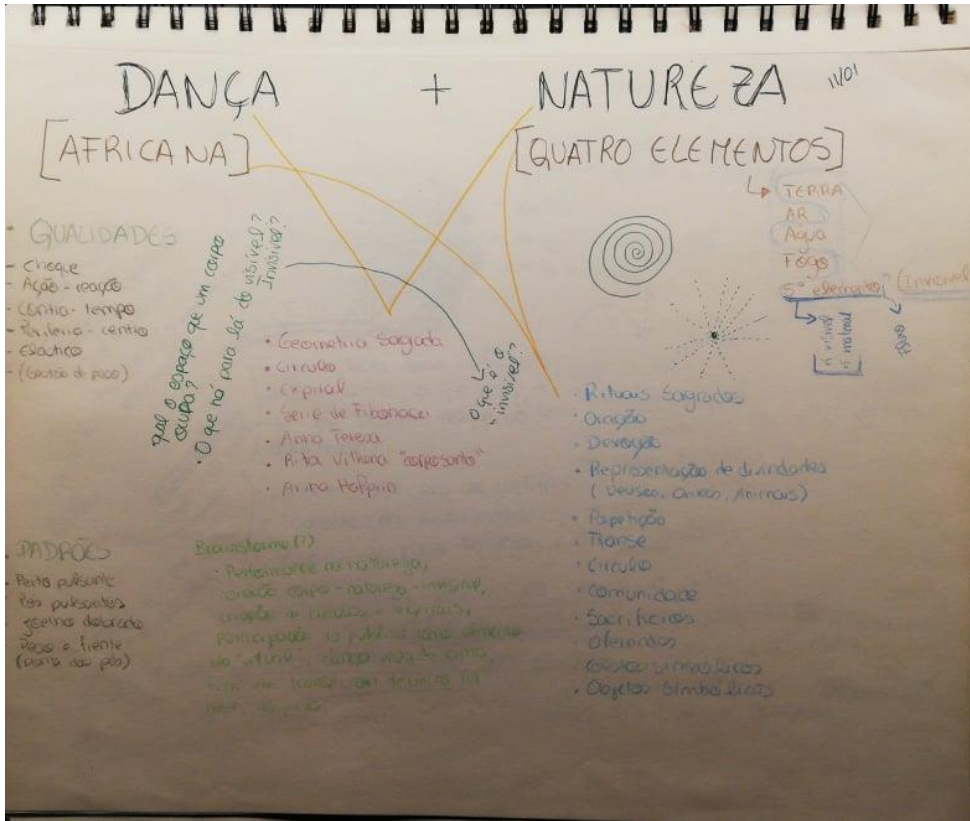
Teixeira, A. (2019). “Natureza”? Um sobrevoo sobre alguns momentos da história da dança ocidental do século XVIII e XX. *Moringa - Artes Do Espetáculo*, (2), 43-52. Consultado a 7 abril 2020, disponível em <https://doi.org/10.22478/ufpb.2177-8841.2019v10n2.49815>.

Turtelli, L. (2003). *Relações entre imagem corporal e qualidades de movimento: uma reflexão a partir de uma pesquisa bibliográfica* (Dissertação mestrado). Universidade Estadual de Campinas.

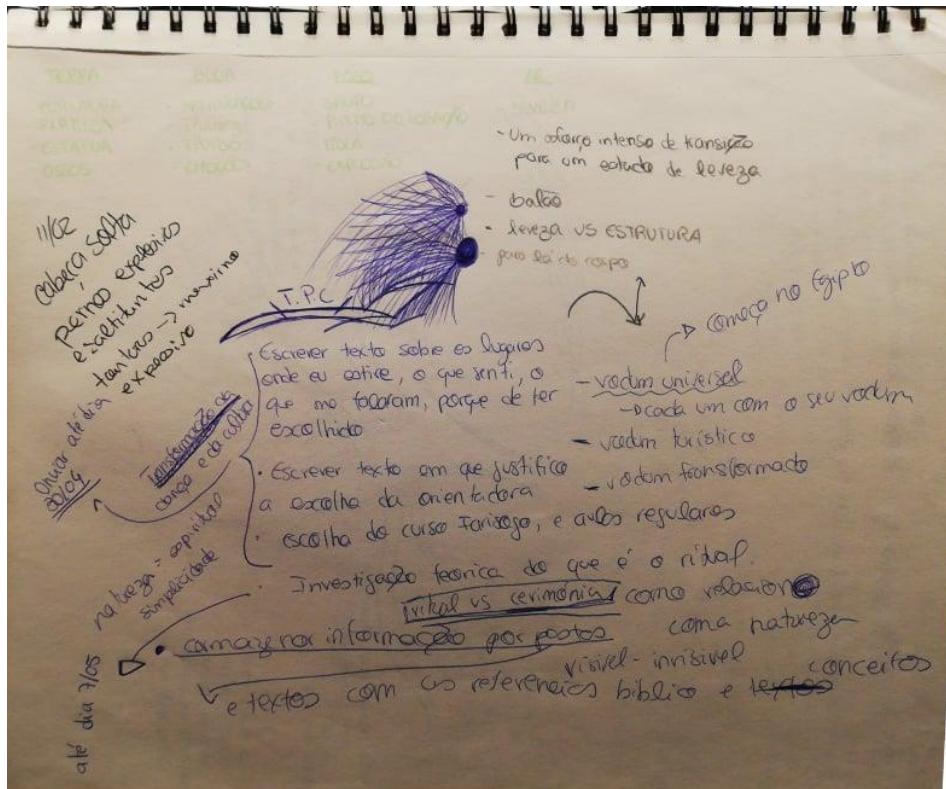
Visentini, P., Ribeiro, L., & Pereira, A. (2012). *História da África e dos Africanos*. Editora Vozes Limitada.

**ANEXOS**

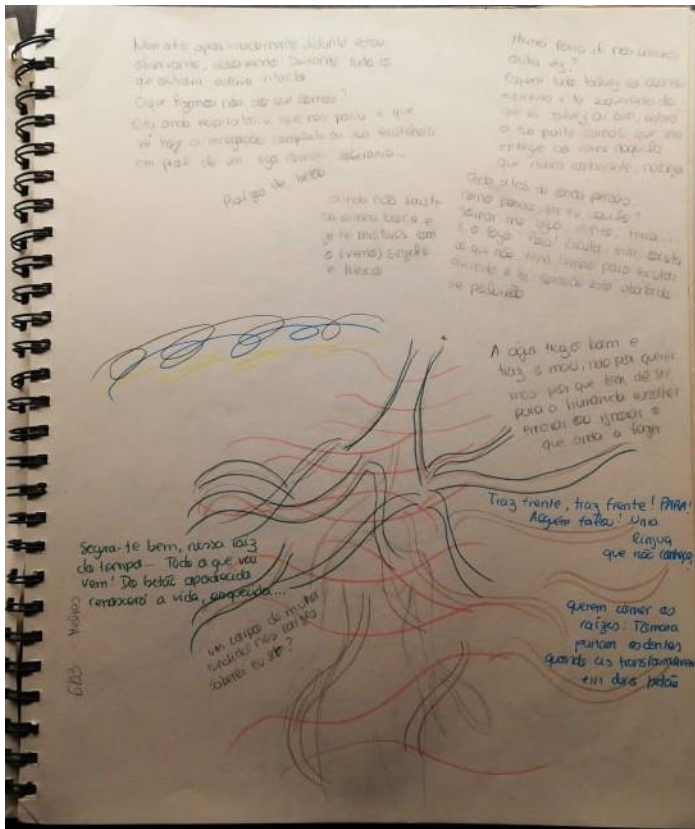
Anexo A- Bloco de notas, página 1



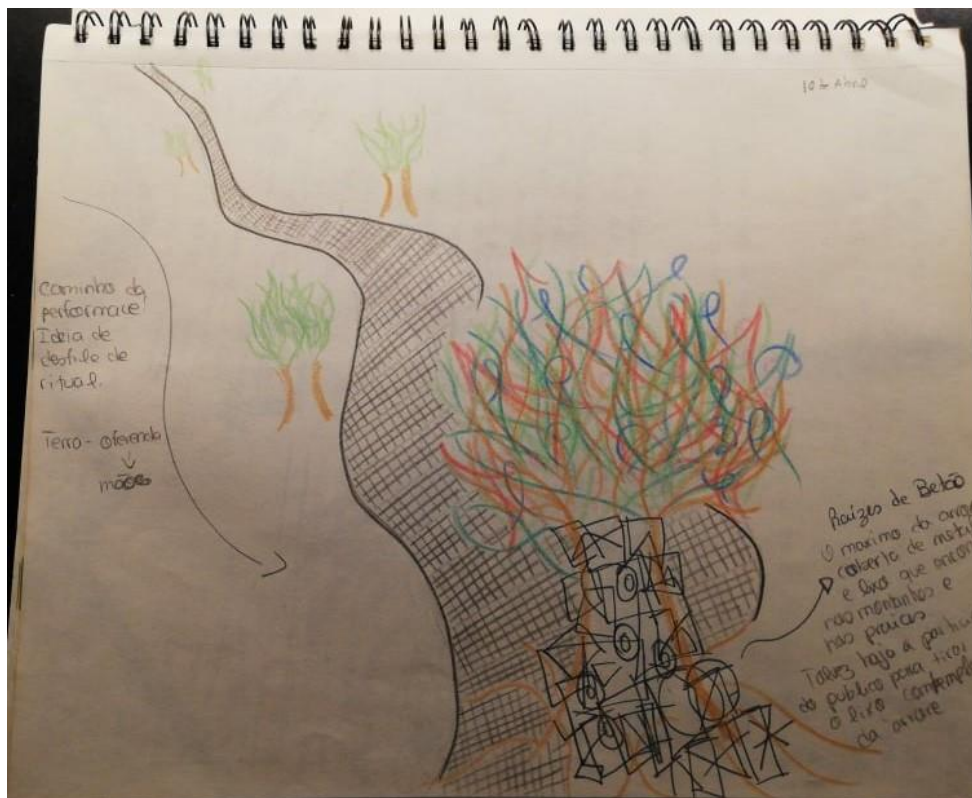
Anexo B- Bloco de notas, página 2



Anexo C- Bloco de notas, página 3



Anexo D- Bloco de notas, página 4



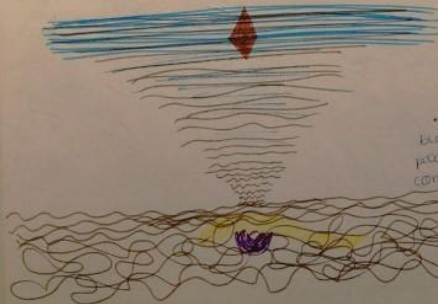
Anexo E- Bloco de notas, página 5

5/06  
 Reflexão após exploração de movimentos terra, após debates, semi análise do vídeo

- som, batida corporal, desajuste, ritmo, trabalho, som, objetividade no movimento, exatidão, posição base, de vici (de homem proporcionalmente perfeito ao homem trabalhador (in)tegrante da natureza); pé

7/06  
 Reflexão após exploração dos corpos que deixam a terra,

- Descontingência (não se existe esta palavra), descida, amolecimento dos corpos, perda de proporcão, dentes - terra, linhas - curvas, de cima para baixo, procura desorganizada, posição anatomicamente perfeita para novos camadas



09/06 - observação dos vídeos do dia 6 e 7 de junho

- Assim um corpo ainda descende na base de um ritmo interior que se expressa pelo pé, fígado e posição base aprendida com a mãe e no Zemi com vici
- Um corpo que se quer desmaterializar, deixar a terra = ser terra
- Resumir los pedaços que não necessitam propriamente de si mesmo
- movimentos excêntricos, pé remonta

Resumo de 40 minutos de vídeo

- Definir o eixo
- Pensar nos quadros de tempo anteriormente trabalhados (suparte, pé, centro de gravidade, dança, ritmo, som)

| Características               | Terra               |
|-------------------------------|---------------------|
| • corpo                       | Suparte             |
| • ritmo - tempo               | Pé                  |
| • ritmo - centro              | Centro de gravidade |
| • ritmo - base                | Dança               |
| • ritmo - (do eixo para fora) | Ritmo               |
| • ritmo de pé                 | Som                 |

Classe (ambos) os integrantes exaltando

- Trabalho com situações
- Trabalho com situações
- Trabalho com situações

Explorar somando do que representa

Explorar somando do que representa

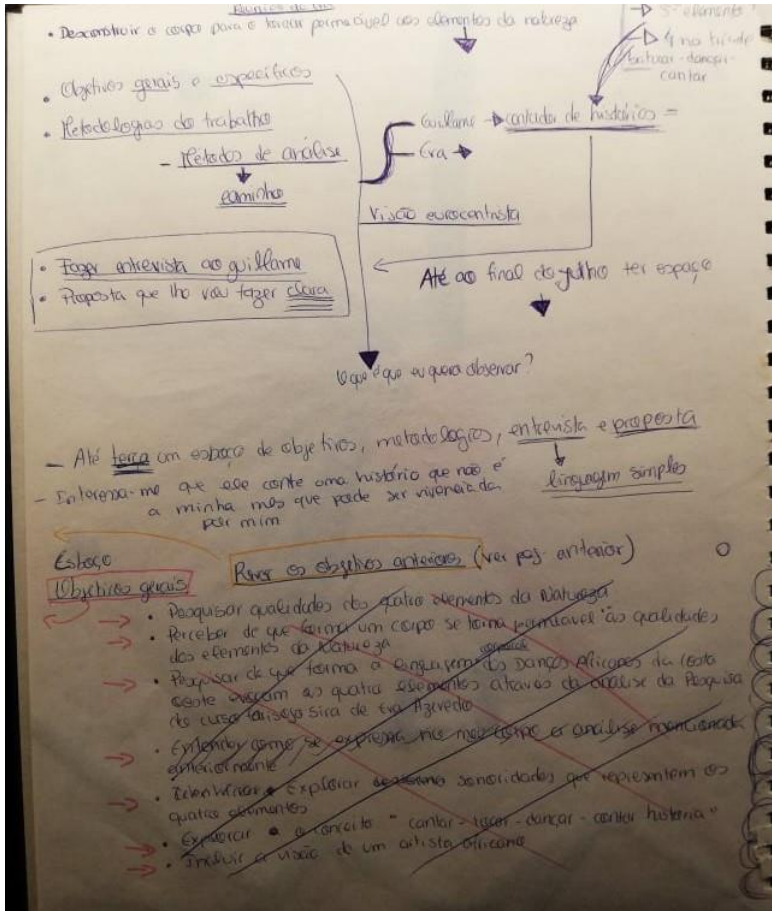
Anexo F- Bloco de notas, página 6

5/06

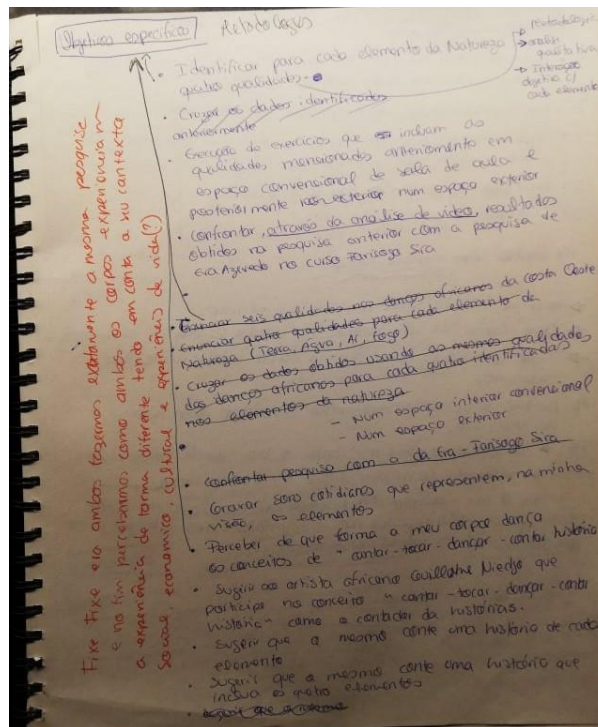
Na garagem  
 movimento terra  
 trabalho que após  
 ritmo de movimento  
 espaço e movimento  
 terra - no espaço tempo



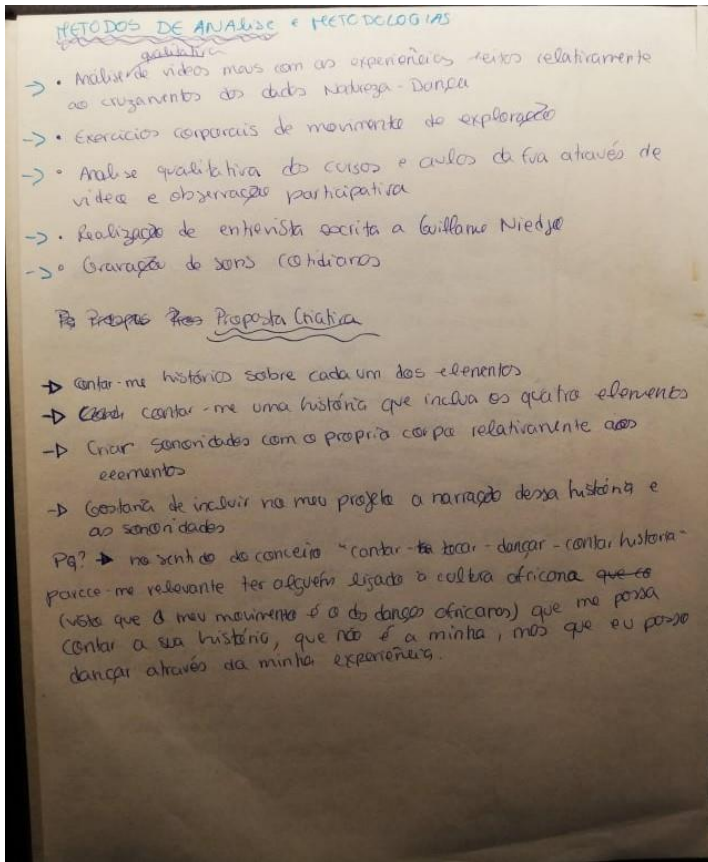
Anexo G- Bloco de notas, página 7



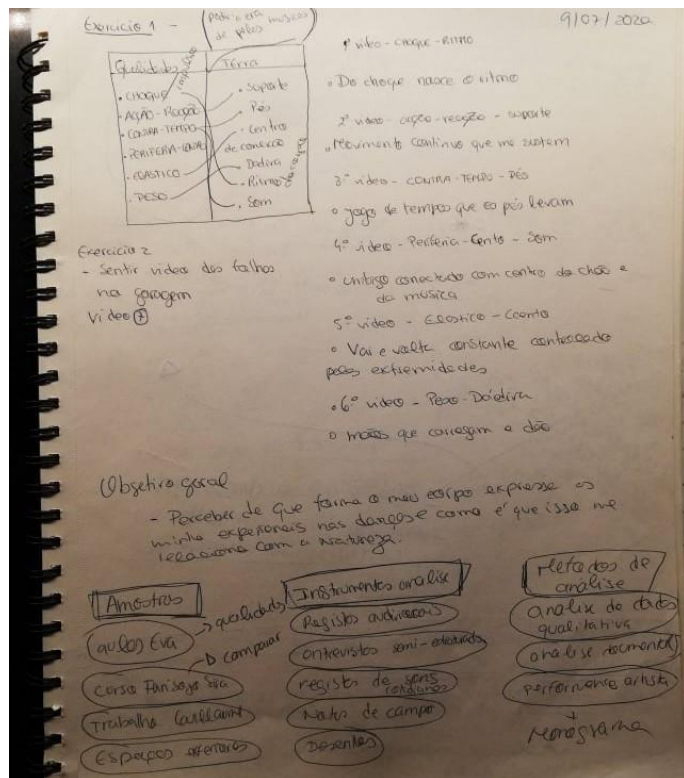
Anexo H- Bloco de notas, página 8



Anexo I- Bloco de notas, página 9

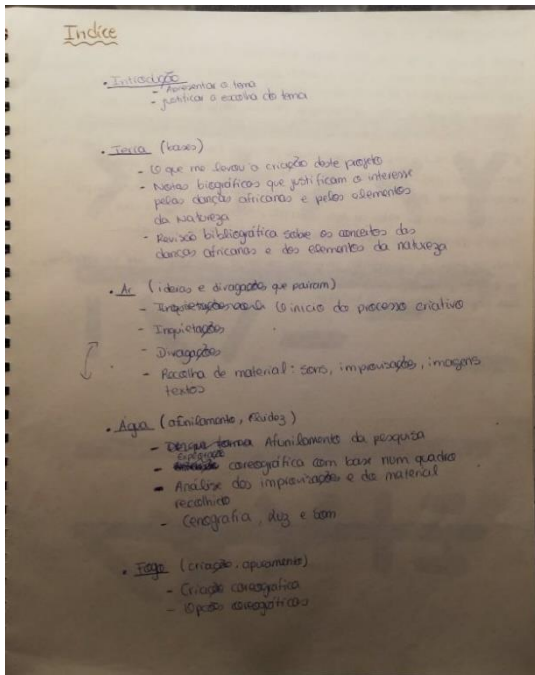


Anexo J- Bloco de notas, página 10

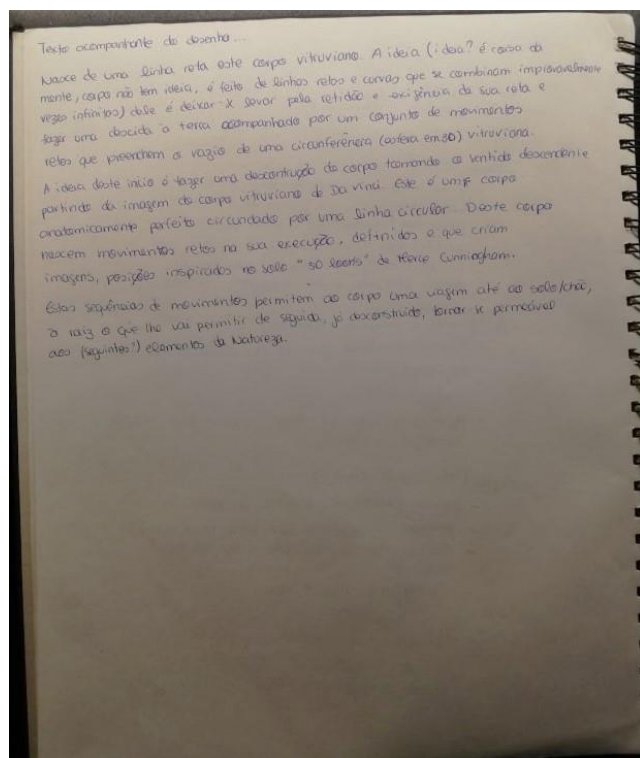




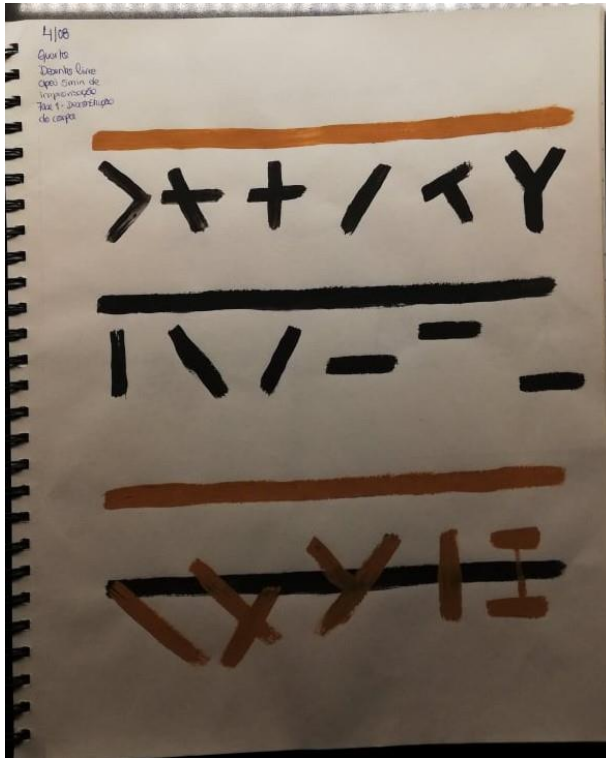
Anexo M- Bloco de notas, página 13



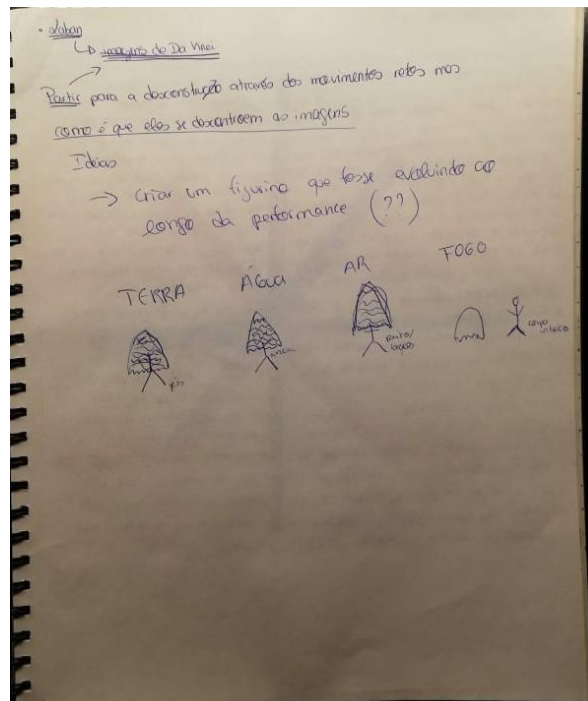
Anexo N- Bloco de notas, página 14



Anexo O- Bloco de notas, página 15



Anexo P- Bloco de notas, página 16

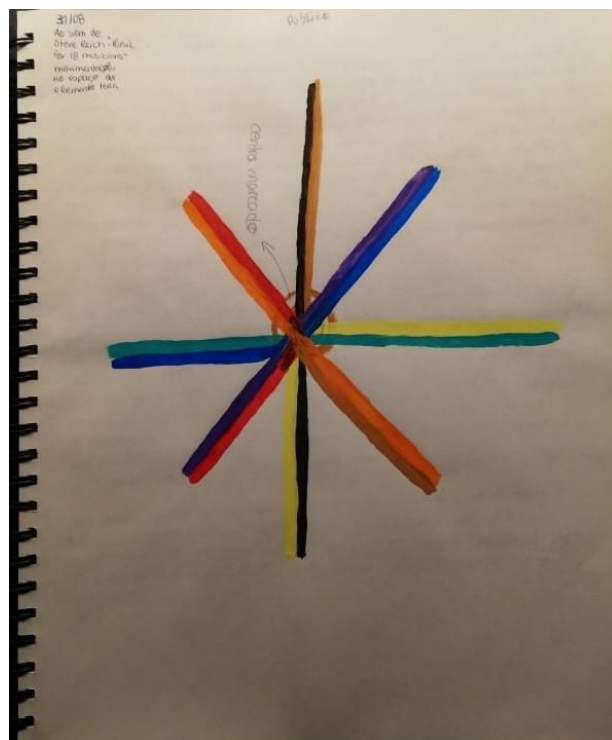


Anexo Q- Bloco de notas, página 17

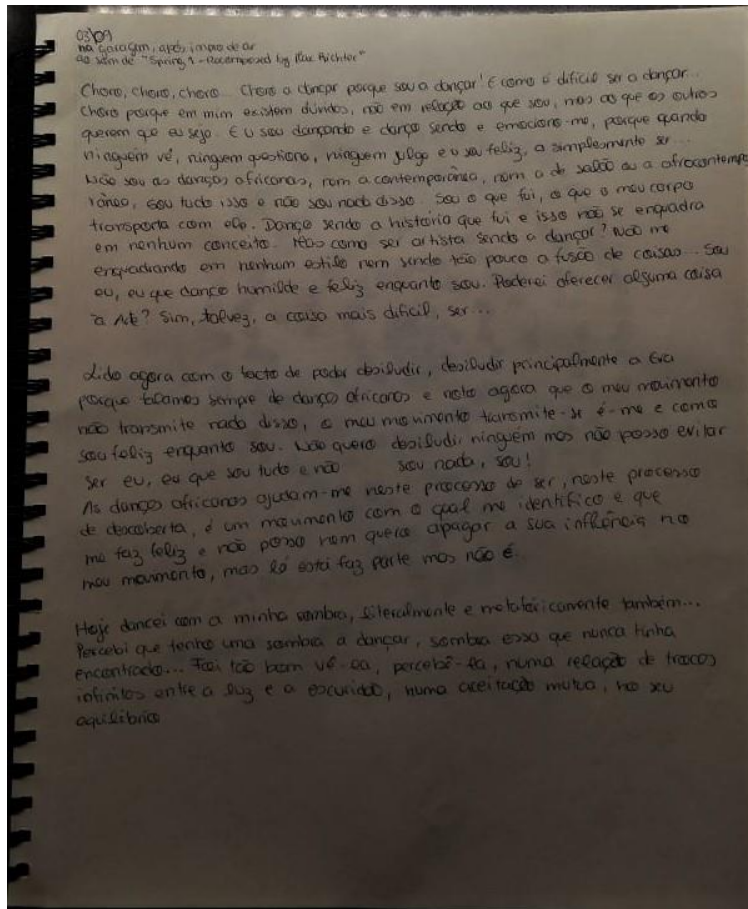
Texto acompanhado de desenho...

De um centro circular, enraizado nasce a primeira linha  $\phi$  que se explora de nível baixo, sentido leste e contato com o chão, percebendo o que forma se movem e as raízes que são as pés... o que os impulsiona? como se movem? Concluída esta linha vem a segunda linha  $\phi$  já sabendo e percebendo como se mexer as raízes procuram alguma expansão se em alba, ainda baixa, mas alargar o seu campo de penetração espacial (esta linha é feita virada para o público). Finalizada esta linha surge a amarela que procura o ritmo vital das raízes, ao sem de que é que se movem? que ritmo exprimem (esta linha é feita de frente para o público até ~~feita~~ as costas e se de corpo voltado para o lado direito a partir do centro). Surge então a linha verde que explora a expansão a um ritmo lento e surge a ~~azul~~ a fênica linha azul que procura a rápida expansão ao nível médio do corpo das raízes (a linha azul é feita voltado para o centro e a linha verde é feita com o corpo <sup>voltado</sup> para o lado direito, ou seja, de costas para o centro). Fim da linha azul surge a rosa que feita voltado de costas para o centro, esta linha vai ao chão procurar a influência das raízes (pés) sobre o resto do ~~este~~ corpo, para onde me puxam estas raízes? puxam do sentido do corpo ao sentido do ar? Da rosa surge a vermelha que depois desta decide ganhar movimento corpo e ancora-se até as costas e posteriormente para a l linha diagonal (começo do movimento). E eis que surge a sônica e ~~em~~ rejeitando esta feição que atravessa o centro voltado para o o, aqui as raízes exprimem-se em alba, sustentam saltos e rápidos movimentos voltado para o centro e com todos estes desdobramentos a linha constante volta ao centro.

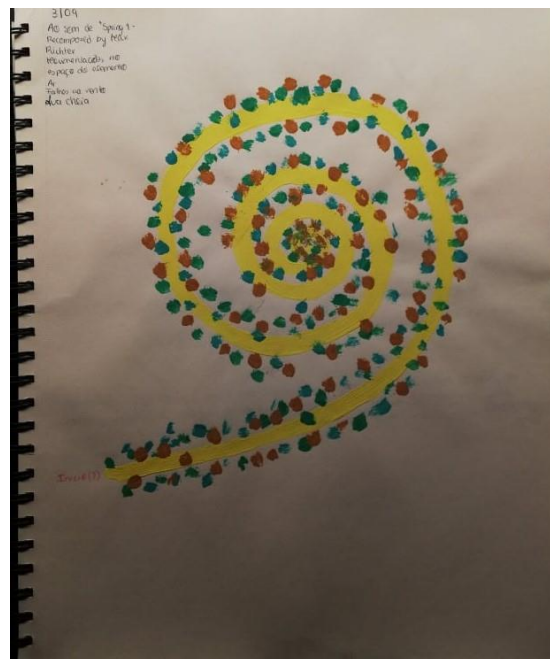
Anexo R- Bloco de notas, página 18



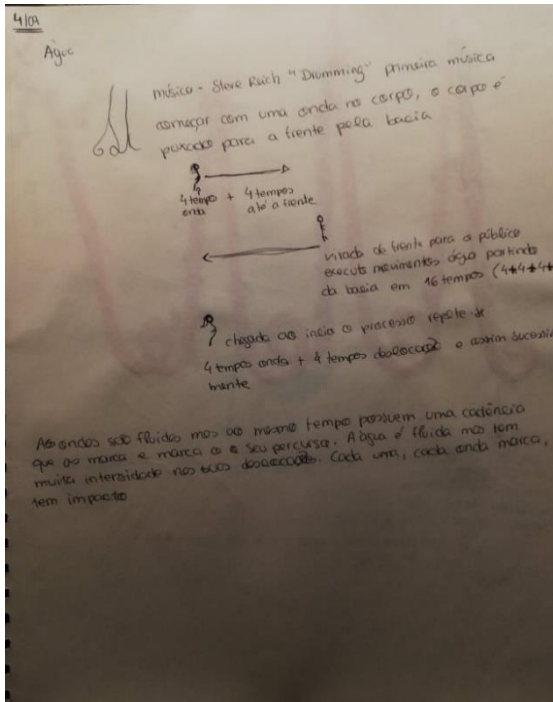
Anexo S- Bloco de notas, página 19



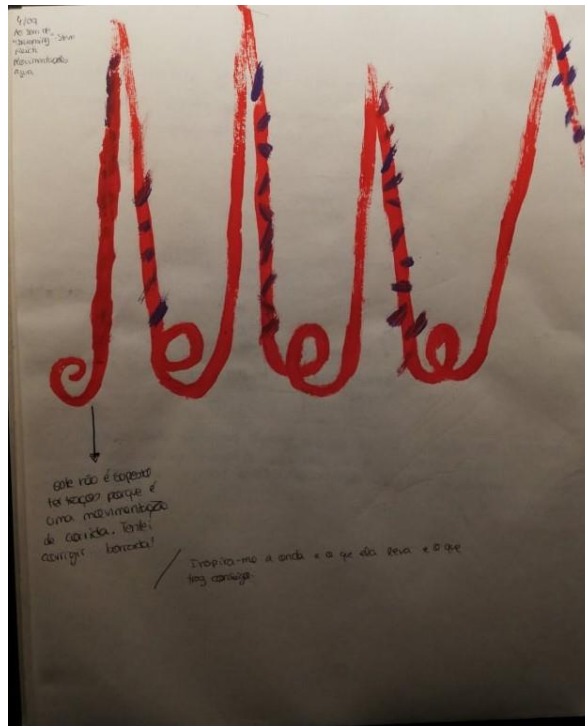
Anexo T- Bloco de notas, página 20



Anexo U- Bloco de notas, página 21



Anexo V- Bloco de notas, página 22



Anexo W- Bloco de notas, página 23

Criado 28/10  
 Catequema  
 Início - 14h30 Fim - ?

Objetivos

- explorar cada elemento
- fazer várias vezes seguidas todos os elementos
- colocar possíveis transições
- filmar tudo
- Analisar vídeos
- criar o eua

Metodologia

- Apoio 1h
- consciência corporal (grupos)
- resistência (exercícios aeróbicos)

Quatro

|                 | TERRA    | ÁGUA         | AR              | FOGO       |
|-----------------|----------|--------------|-----------------|------------|
| imagem corporal | PAÍZES   | Ondas        | FOLHAS AO VENTO | FOGUEIRA   |
| tolerância      | SUSTENTO | CONTINUIDADE | LEVEZA          | EXPLOJÃO   |
| tempo           | PÉS      | BACIA/ANCA   | PETTO/BRANÇO    | CORPO TODO |

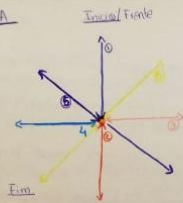
Zira cada elemento e tens em conta a quadra:

- Níveis - movimentos**
  - condição da parte do corpo
  - movimentos iniciais
  - movimentos sem apoio
- Níveis - movimentos**
  - movimentos com maior amplitude
  - possibilidades de movimento em diferentes direções
  - contato do ponto do corpo adjacente "a posição"
  - movimentos sempre baixo o indivíduo
- Movimento - deslocação**
  - deslocações possíveis através dos eixos - movimentos
  - deslocações possíveis com várias direções
  - diferentes impulsos vindo da parte do corpo que se usa a regular

diversos níveis diferentes direções

Anexo X- Bloco de notas, página 24


TERRA



Indicação

- 1) eixo - movimentos / frente pública / nível alto
- 2) mais e menos - movimentos / deslocação / intensidade baixa / frente pública / nível alto
- 3) mais - movimentos / deslocação / intensidade baixa a moderada / frente pública / nível alto
- 4) mais - movimentos / deslocação / maior amplitude de movimentos / intensidade moderada / contato do resto do corpo / perfil para público - corpo para centro / nível alto - médio
- 5) mais - movimentos / deslocação / maior amplitude de movimentos / intensidade moderada - alta / contato do resto do corpo nível alto / e/ deslocação definida
- 6) mais - movimentos / deslocação / amplitude máxima de movimentos / intensidade alta / contato do resto do corpo / nível muito alto - salto / e/ deslocação

ÁGUA




Indicação

- 1) mais - movimentos / frente pública / nível alto
- 2) deslocação impedida pela água / comida
- 3) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 4) mais - movimentos / frente pública / nível alto / intensidade baixa - moderada
- 5) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 6) mais - movimentos / frente pública / nível alto / impulso da deslocação vem do movimento lateral
- 7) deslocação lateral / perfil para público / contato
- 8) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 9) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 10) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 11) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 12) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 13) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 14) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 15) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 16) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 17) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 18) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 19) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 20) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 21) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 22) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 23) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 24) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 25) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 26) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 27) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 28) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 29) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 30) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 31) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 32) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 33) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 34) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 35) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 36) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 37) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 38) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 39) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 40) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 41) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 42) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 43) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 44) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 45) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 46) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 47) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 48) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 49) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 50) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 51) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 52) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 53) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 54) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 55) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 56) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 57) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 58) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 59) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 60) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 61) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 62) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 63) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 64) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 65) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 66) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 67) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 68) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 69) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 70) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 71) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 72) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 73) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 74) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 75) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 76) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 77) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 78) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 79) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 80) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 81) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 82) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 83) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 84) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 85) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 86) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 87) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 88) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 89) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 90) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 91) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 92) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 93) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 94) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 95) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 96) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 97) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 98) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 99) mais - movimentos / eixos com a horizontal
- 100) mais - movimentos / eixos com a horizontal

Anexo Y- Bloco de notas, página 25

AR



Estátua I  
- centro público  
- flutu

Estátua II  
- frente pública


Estátua III  
- centro público

Estátua IV  
- frente pública

Indicações

- micro - movimentos / ~~estág~~ centros públicos / movimento causa histórica e biop / respiração - sons / nível alto
- micro e macro - movimentos com deslocação / nível alto / as intensidade baixa - média / cores públicas
- Estátua I - micro - movimentos / solução de corpo para deslocar a estátua
- 2) macro - movimentos com deslocação em espiral / SI direta definida / nível alto / médio / intensidade moderada
- Estátua II - micro - movimentos com deslocação / nível de corpo para deslocar a estátua
- 3) macro - movimentos com deslocação em saltos / nível muito alto / intensidade alta
- Estátua III - micro - movimentos / solução para o corpo deslocar a estátua
- 4) macro - movimentos c/ deslocação / nível médio e baixo, não sobrecarregado / intensidade alta
- Estátua IV - micro - movimentos / solução para o corpo deslocar a estátua
- 5) macro - movimentos com deslocação / pouca amplitude / intensidade máxima / peso de velocidade
- micro - movimentos / orientar com o fogo

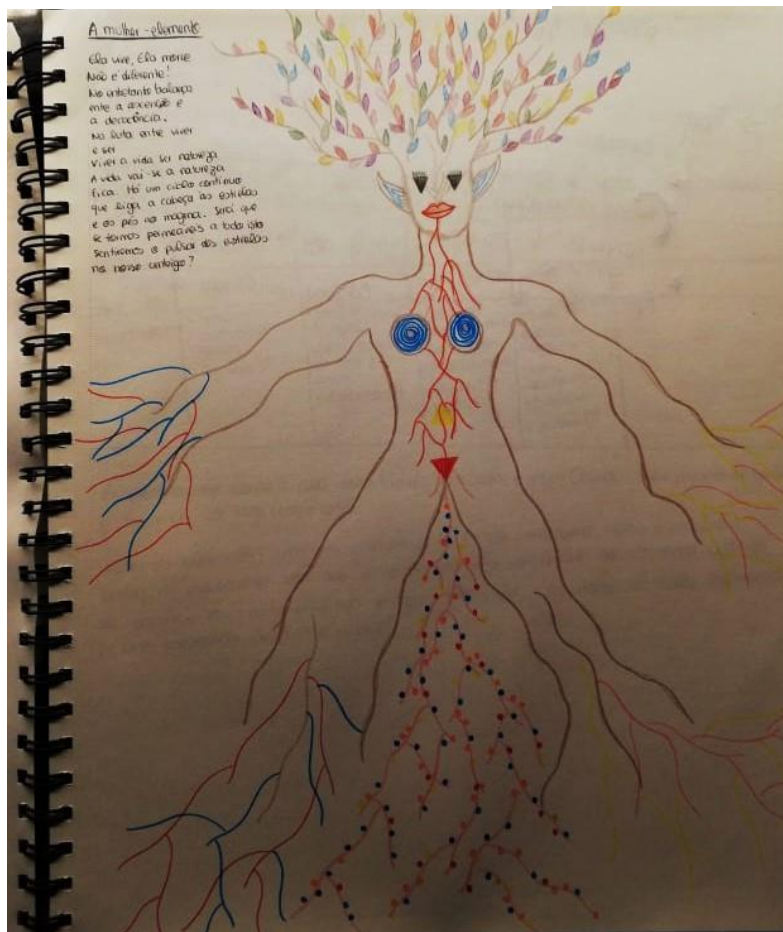
FCGO



- centro - despido
- 2) macro e micro - movimentos / diferentes amplitudes / fronte / intensidade máxima

*Substituir Estátua por momentos de suspensão*

Anexo Z- Bloco de notas, página 26



ESCOLA  
SUPERIOR  
DE MÚSICA  
E ARTES  
DO ESPETÁCULO  
POLITÉCNICO  
DO PORTO

P.PORTO

**M**

MESTRADO  
ARTES CÉNICAS  
INTERPRETAÇÃO E DIREÇÃO ARTÍSTICA

4em1 - Construção do Corpo Elemento  
Catarina Isabel Oliveira Alves

