

## PROGRAMA DE ATIVIDADES: CRIAÇÃO DE UMA PERSONAGEM QUE EMERGE DO CLOWN- PARTE II

### *ACTIVITY SCHEDULE: Creating a Character Emerging from the Clown - Part II*

VIEIRA, Hugo Américo Pereira Cardoso<sup>1</sup>

---

#### **Resumo**

Neste artigo, continuação de um artigo publicado na edição anterior da European Review of Artistic Studies, conta uma descrição pormenorizada de todas as atividades correspondentes à prática laboratorial analisada sobre o contributo do *yoga*, do *kung-fu*, da dança-teatro e da técnica *viewpoints* na construção de uma personagem que emerge do *clown*. É de elevar que muitas vezes as operações exigidas na expressão teatral nem sempre são reconhecidas, dado o elevado grau de intimidade que o estado de que falamos exige. Neste sentido, o uso de instrumentos de trabalho usados nesta área pode em muito contribuir para o desenvolvimento dos sujeitos, promovendo as competências necessárias para o trabalho de atores e futuros formadores.

#### **Abstract**

This article follows another published in the previous edition of the European Review of Artistic Studies. It tells a detailed description of all corresponding activities in the laboratory practices. It analyses the contribution of yoga, kung-fu, dance-theater and viewpoints technique in the construction of a character that emerges from the clown. It is important to point out that the operations required in theatrical expression are not always recognized. This owes to the high degree of intimacy required by the state that is spoken of. In this sense, the use of work instruments of this area can greatly contribute to the development of the subjects, as it promotes the necessary skills for the work of actors and future trainers.

**Palavras-chave:** *Escuta; Sensibilidade; Emoções; Corpo.*

**Keywords:** *Listening; Sensitivity; Emotions; Body.*

**Data de submissão:** setembro de 2020 | **Data de Publicação:** dezembro de 2021.

---

<sup>1</sup> HUGO AMÉRICO PEREIRA CARDOSO VIEIRA – Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro e Instituto Politécnico de Bragança. PORTUGAL. Email: [hugovieira@utad.pt](mailto:hugovieira@utad.pt).

## INTRODUÇÃO

Perante a questão levantada, resta-me refletir sobre o desafio de uma formação específica de criação artística que auxiliasse não só os participantes na compreensão de uma linguagem contemporânea do *clown*, mas também que os dotasse de instrumentos de criação e que os situasse na dimensão do híbrido performativo. Durante este percurso criativo, procurei perceber as competências que os participantes desenvolveram ao nível das diferentes linguagens, da articulação do próprio laboratório, do nível reflexivo que a linguagem artística provoca nos indivíduos e compreender a participação mais relevante dessas áreas na construção da “personagem”. Assim, tirando partido do tema principal do projeto, escuta, na análise das diferentes partes que compõem este laboratório, interessa identificar momentos onde a consciência e a resposta cinestésica estão mais presentes e perceber o seu contributo na arte performativa e nos indivíduos enquanto pessoas, artistas e futuros formadores. Desta forma, tentei perceber de que maneira é que a dimensão cinestésica, que envolve a experiência, contribui para a construção de competências criativas e reflexivas tanto nas pessoas como um todo, como no produto artístico.

### 1. Programa de atividades

Durante o **primeiro dia/ primeira Sessão** foram desenvolvidos **cinco Momentos** nos quais abordamos temas diferentes tal como descrevemos nos quadros que se seguem, acompanhados respetivamente de um comentário do investigador deste estudo a cada momento:

1ª Sessão - Momento 0	Duração: 25 minutos (aprox.)
<b>Apresentação</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apresentação do grupo</li> <li>- Jogo dos nomes e dos animais</li> <li>- Apresentação do projeto e do programa de atividades</li> </ul>	
<p><b>Reflexão:</b> Neste momento de apresentação constatamos que o grupo era constituído por seis elementos, quatro do sexo feminino e dois do sexo masculino. Quase todos os participantes residiam na área do Porto e apenas um elemento é natural da Alemanha. Todos têm experiência nas artes performativas, três dos elementos trabalham o <i>clown</i> a nível profissional e outros três na área do teatro, da dança e da música.</p> <p>No final da apresentação individual cada elemento devia repetir em primeiro lugar todos os nomes dos animais que cada um elegeu para si e em segundo lugar o nome de um animal com a primeira letra do seu nome. Neste exercício cuja intenção era conhecer um pouco mais cada um dos elementos do grupo, libertando algumas inibições e ansiedades, ao mesmo tempo que se pretendia estimular a concentração através da memorização dos nomes de cada um e do seu animal. Foi notória a vontade</p>	

que cada um teve em partilhar resumidamente a história da sua vida, quer pessoal quer profissional. O esforço de concentração foi evidente ao se recordarem dos nomes de todos os colegas e dos animais atribuídos, acompanhado pelo riso e boa disposição.

Na apresentação do projeto e do laboratório em questão foi conhecida a curiosidade dos participantes para com este, a vontade de participarem, produzirem e criarem. As apresentações foram bem aceites e não houve dúvidas.

1ª Sessão - Momento I	Duração: 35 minutos (aprox.)
<b>Consciência corporal e trabalho de energia – Yoga</b>	
<i>Grounding;</i>	Visualizando o centro da terra e fazendo a ligação a este através de um canal de luz que sai do nosso cóccix ou dos nossos pés com as cores azul, laranja ou dourado e de seguida visualizando um canal de luz que vem do universo e nos ilumina é suposto ficarmos mais conectados com tudo que está à nossa volta, tornando-nos mais presentes no momento, permanecendo mais atentos ao espaço que nos envolve, assim como aos restantes companheiros. Proporciona também uma ligação com o cosmos e o centro da terra que por sua vez favorece a expansão da consciência, libertando-nos de problemas e preocupações, dando a sensação de bem-estar, tranquilidade, aquietando a mente e o espírito.
<i>Pranayama;</i>	Fazer uma respiração completa do <i>yoga</i> , dividida em três partes: abdominal, intercostal e torácica. Seguimos com a <i>bhastrika</i> que sugere uma inspiração e expiração rápida com som, ao mesmo tempo que expande e comprime o abdómen respetivamente. Passamos a uma retenção com ar, <i>kumbhaka</i> , inclinando o tronco para a frente na posição sentada e expirando na subida. Seguido de uma retenção sem ar, <i>rechaka</i> , contraindo o abdómen e inclinando o tronco para a frente na posição sentada, inspirando na subida.
<i>Agnisari Dhauti</i> ou <i>Agnisari Kriya;</i>	Executar uma série de retrações e relaxamentos abdominais, ou seja, contrair e soltar a zona abdominal rapidamente por cada vez que se esvaziam os pulmões.
<i>Asanas;</i>	Realizar uma sequência de posturas (ver anexos) de pé, sentadas e deitadas que se devem manter durante dois tempos correspondentes a uma inspiração e a uma expiração, transferindo a posição para outra postura na inspiração seguinte. Estes movimentos e ações devem fazer-se com bastante precisão e com uma respiração completa.
<b>Reflexão:</b> Na primeira parte, <i>grounding</i> , observamos que foi um momento importante no que respeita à quietude e harmonia que envolvia os corpos, libertando-nos de pensamentos e preocupações desnecessárias. Todos os elementos seguiram as sugestões, mas deparamo-nos que Vagner teve algum desconforto na posição sentado devido à falta de flexibilidade corporal. No <i>Pranayama</i> notou-se que o som que as pessoas produziam não era tão alto quanto deveria, pelo que se justifica pela in experiência neste tipo de exercícios, tornando o efeito menos profundo, ainda que tenha igualmente um efeito positivo. Nas retenções com ar ( <i>kumbhaka</i> ) e sem ar ( <i>reshaka</i> ), a serenidade continuava apesar de algumas pessoas não estarem bem sintonizadas com o grupo devido à falta de concentração e mais preocupação em ver do que fazer, como foi o caso da Heloise e do Vagner. Na fase <i>Agnisari Dhauti</i> houve um nítido aumento da quietude dos corpos e do espaço. Os indivíduos estavam sintonizados. Nas <i>asanas</i> foi considerável a falta de coordenação, flexibilidade e equilíbrio, associados em alguns casos a uma condição física que não era a melhor, referentes a alguns indivíduos em específico. Alguns elementos seguiam os tempos planeados e outros pareciam um pouco desorientados, como Heloise. Os fatores positivos pautam-se com o facto de as pessoas	

terem acompanhado até ao fim a sequência de exercícios, independentemente do modo como as executavam. Numa próxima vez devemos optar por executar as *asanas* com um tempo mais prolongado para que as pessoas possam tirar mais proveito de cada posição. Aqui o nosso maior interesse era trabalhar as *asanas* enquanto movimentos que promovem a quietude mental, a presença enquanto ser humano que vive no aqui e agora, o estado de alerta do corpo e da mente, o relaxamento ativo do corpo e da mente, a sintonia entre os participantes, o aumento da consciência cinestésica de cada um com o todo, o despertar do corpo e da mente e tranquilizar o espírito de todos os envolventes. Identificamos este tempo do *yoga* como sendo de silêncio, encontro com nós próprios e com os restantes em redor. Foi muito importante para termos a noção de que estávamos todos juntos para atingir o mesmo objetivo, minimizar distâncias entre os seres e os objetos ao mesmo tempo que o corpo desperta serenamente para uma realidade em concreto, ‘escutar’.

1ª Sessão - Momento II	Duração: 55 minutos (aprox.)
<b>Aumento do fluxo de energia e trabalho cardiovascular – Kung-fu</b>	
Rotação das articulações;	Fazer rodar a cabeça, ombros, pélvis e pernas para o lado esquerdo e direito. Mover o peito para trás e para a frente. Fletir os joelhos ao peito. Caminhar como um lagarto alongando e alternando conjuntamente as pernas e os braços, sem arquear a bacia.
Execução de posições base ( <i>Má Bo</i> e <i>Gong Bo</i> ) exercitando o <i>Chang Chuang</i> (pau imóvel);	No <i>Má Bo</i> , abrir as pernas com cerca de três vezes o tamanho dos pés. Os quadris permanecem paralelos ao chão com os dedos dos pés apontados para fora. Dobrar as pernas numa posição de agachamento pela sua metade, tendo as canelas perpendiculares ao chão e as coxas paralelas ao chão, formando um ângulo de 90° em ambos os joelhos. Olhar em frente e manter o corpo ereto, peito para fora e as nádegas comprimidas. O peso é centrado e os pés estão apoiados no chão. Executar o <i>Chang Chuang</i> significa fazer uma pausa de cinco segundos sem efetuar qualquer tipo de movimento e no próximo segundo executar um ângulo de 90° girando todo o corpo para posição <i>Gong Bo</i> . Aqui as pernas estão com uma abertura de cerca de cinco vezes o comprimento do pé. Dobrar a perna da frente para uma posição de agachamento pela sua metade tendo a canela perpendicular ao solo e a coxa paralela, formando um ângulo de 90° no joelho. Manter o corpo ereto. Os quadris paralelos ao chão e peito para fora. A perna de trás é reta e os pés estão apoiados no chão.
Lançamento de pernas ( <i>Hing Ti Tupi</i> ; <i>Chie Ti Tupi</i> ; <i>Cem Ti Tupi</i> );	<i>Zheng Ti Tui</i> : estar com os pés juntos, os braços estendidos para os lados e os ombros nivelados, as mãos estendidas em palmas, olhar para frente. Dar um passo à frente com o pé direito. Transferir o peso para a frente e chutar com força a perna esquerda em linha reta com os dedos dos pés apontados para a testa. Trazer a perna para baixo rapidamente e colocar o pé direito na sua posição original. Manter o peito para fora e quadril reto. A perna que chuta está em linha reta durante todo o movimento e o tornozelo flexionado. O pé da perna de apoio está apoiado no chão.

	<p><i>Xie Ti Tui</i>: igual ao lançamento anterior, mas desta vez chutar com força a perna esquerda em linha reta com os dedos dos pés apontados para o lado direito da cabeça.</p>
	<p><i>Ce Ti Tui</i>: Ficar de lado com os pés juntos, olhar para o lado direito, estender o braço direito para a frente e o braço esquerdo para trás, as duas mãos estendidas em palmas. Dar um passo obliquamente para a frente com o pé esquerdo. Transferir o peso para a frente e chutar com força a perna direita para cima apontando os dedos dos pés para o lado da cabeça. Dobrar o braço direito pelo cotovelo e colocar a palma da mão direita na frente da axila esquerda levantando a mão esquerda sobre a cabeça. Olhar para a frente. Trazer a perna para baixo rapidamente e colocar o pé direito na sua posição original. Olhar para o lado direito e estender os braços novamente para a sua posição original. Alternar o exercício com a outra perna simultaneamente. Manter o corpo ereto e o peito para fora. A perna que chuta está em linha reta através de todo o movimento e o tornozelo flexionado. O pé da perna de apoio está plano ao chão.</p>
<p>Execução de saltos (Tornado ou <i>Xuan Feng Jiao</i>; Flôr de Lotus ou <i>Teng Kong Wai Pai Tui</i>);</p>	<p><i>Xuan Feng Jiao</i>: dar um passo com o pé esquerdo e obliquamente um passo com o pé direito para a frente. Logo de imediato fazer <i>pivot</i> levantando o calcanhar do pé esquerdo e girando o corpo anti-horário em 180°, trazendo também em chute a perna direita. Quando colocar o pé direito no chão, transferir o peso para a perna direita e empurrar o pé direito com força, enquanto balança os dois braços simultaneamente. Dobrar a perna esquerda e levantá-la para o canto superior esquerdo, executar o chute para o interior, com a perna direita. A perna do chute está em linha reta. A bofetada é sobre o interior do pé direito e é concluído em frente da face. A perna esquerda pode ser reta ou dobrada. O corpo deve rodar pelo menos 270°. A aterragem pode ser feita com o pé direito, com os dois pés ou com o pé esquerdo, dependendo da técnica que segue no pontapé.</p>
	<p><i>Teng Kong Wai Pai Tui</i>: Dar um passo com o pé direito obliquamente para direita. Balançar os braços para cima e saltar chutando a esquerda para cima e para a frente iniciando uma rotação do corpo no sentido horário, trazendo o corpo o mais alto possível. Quando o corpo está no meio do ar, executar um pontapé para fora com o pé direito. Dobrar ou estender a perna esquerda, enquanto estiver no ar. A bofetada com a mão sobre o lado de fora do pé direito deve ser concluída no ponto mais alto do chute. Após a batida, a perna direita deve continuar o balanço do lado de fora, enquanto se mantém o peito para fora e o corpo ereto. O corpo deve rodar pelo menos 270°. A aterragem é realizada em simultâneo com os dois pés ou no pé de retrocesso, dependendo da técnica que se segue no pontapé.</p>
<p>Combinação básica de movimentos simplificados da forma <i>Lien Pu Ch'üan</i>;</p>	<p>Realizar uma sequência de posições (ver anexos) de pé que se devem manter durante dois tempos correspondentes a uma inspiração e a uma expiração, transferindo a posição para outra posição na inspiração seguinte. Estas posições fazem-se com bastante concentração e atenção, já que nenhuma técnica pode ser eficaz sem uma base estável e segura. Posteriormente, as</p>

	técnicas devem realizar-se de maneira rápida e forte mantendo sempre a definição dos movimentos. A respiração deve ser feita corretamente para facilitar o fluxo e a concentração da energia interna.
<p><b>Reflexão:</b> Começamos o <i>Kung-fu</i> com o aquecimento e alongamento das articulações, fazendo rotações com diferentes partes do corpo. Depois passamos para a execução de posições base (<i>Ma Bu</i> e <i>Gong Bu</i>) que começavam a dar forma à concentração, onde também pusemos em prática a imobilidade (<i>chang chuan</i>). Seguimos com o lançamento de pernas que nos proporcionava o foco e a determinação caracterizados pela vontade de fazer os exercícios o melhor possível, despreocupados de qualquer limitação do corpo, procurando sempre o ponto de equilíbrio e o objetivo. A seguir, executamos saltos (tornado ou <i>Xuan Feng Jiao</i> e a flôr de Lotus ou <i>Teng Kong Wai Pai Tui</i>) o que suscitou muita curiosidade, porque era novidade ao mesmo tempo que revelava ser uma força que os incitava na descoberta de um corpo capaz de se superar no que respeita à coordenação de movimentos, à destreza física, agilidade, à projeção do corpo, rapidez e velocidade. O desafio continuou com uma combinação básica de movimentos simplificados da forma <i>Lien Pu Ch'üan</i> que fez o grupo refletir, mais especificamente, sobre os elos de ligação com o <i>clown</i> e as potencialidades que daqui podem advir para o trabalho da personagem a criar.</p> <p>Esta parte distinguiu-se pelo aumento de uma energia mais rápida e explosiva, exigindo um controlo do corpo, aprimorado pela sua dificuldade de execução, escutando-o de um ponto de vista mais impulsivo que no <i>yoga</i>. Nesta prática de <i>kung-fu</i> imaginamos adversários que se caracterizaram na prática por movimentos simbólicos de ataque e contra-ataque. Aqui trabalhou-se a condição física, mais especificamente a flexibilidade dinâmica, o impulso, a força e o equilíbrio. Verificou-se mais uma vez a falta de prática de exercício físico em alguns dos elementos, enquanto outros tinham mais facilidade em acompanhar. Vagner era aquele que mostrava uma capacidade de movimento mais limitada no que respeita à flexibilidade e à coordenação motora. O ritmo de trabalho podia ter sido mais rápido, mas foi um pouco quebrado com as diversas tentativas a que os participantes se propuseram fazer, mais concretamente nos saltos e na combinação básica de movimentos simplificados. A falta de experiência nesta área era evidente, contudo o interesse manteve-se e o empenho também, associado à vontade de realizar os exercícios. É de salientar que não foi exigido grande rigor técnico nas posições, pois o nível do grupo requeria um trabalho mais debruçado na coordenação dos movimentos, foco, amplitude e desassociação de diferentes partes do corpo e não tanto na postura rigorosa e exigente do corpo <i>Kung-fu</i> como na colocação dos pés com determinada abertura. Na parte dos saltos, optou-se também pela compreensão do movimento e não se deu tanta importância ao rigor. A execução de alguns exercícios foi apenas feita para um dos lados, porque queríamos avançar. Na música, optamos por <i>Linkin Park</i> por ter uma batida forte que nos fazia dirigir as ações com mais intensidade, determinação e precisão para o cumprimento dos objetivos. No final, era visível o aumento de energia, transportado para o estado de alerta desejado. A vontade de saber como é que estas técnicas se iam encaixar também começava a suscitar curiosidade.</p>	

<b>1ª Sessão - Momento III</b>	<b>Duração: 125 minutos (aprox.)</b>
<b>Princípios físicos do movimento no tempo e no espaço – Técnica <i>Viewpoints</i></b>	
<b>Preparação física e emocional da técnica <i>viewpoints</i>:</b>	
Correr para o centro;	Todos correm em círculo e num dado momento um dos elementos começa a dirigir-se para o centro. Todos devem segui-lo, mas não deve ser evidente que a ideia partiu de alguém em específico, mas sim de mútuo consentimento.
Saltos em altura;	Todos correm em círculo e saltam o mais alto possível sem fazer barulho na chegada, escutando-se mutuamente.

Doze/ seis/ quatro;	Todos correm em círculo com uma distância equidistante entre os corpos. Numa ação recíproca os elementos devem efetuar, doze mudanças de direção, seis saltos e quatro stops.
<b>Introdução individual de cada viewpoint em grelha no trabalho do Tempo:</b>	
Tempo;	Variação de velocidade que o movimento ocorre. Rápido ou lento. Colocados em diferentes linhas respeitando as separações de uma grelha definida no chão, os elementos devem andar sempre para a frente, sem resistir, rápido, lento e correr, sentindo o teu próprio movimento.
Duração;	Quanto tempo dura um movimento ou sequência de movimentos. Não é a que velocidade vais mas o tempo que ficas em cada velocidade. Respeitando a grelha e com as regras do exercício anterior, agora pode: mover de costas; parar e começar. Com escuta sobre o teu movimento.
Resposta cinestésica;	Reação física espontânea de movimento que ocorre dentro de nós em resposta a estímulos exteriores de movimento ou som. Impulso de movimento que ocorre da estimulação dos sentidos. Põe o teu foco também nos outros e deixa-te ser influenciado por eles. Aqui interessa o ‘quando’ te moves em vez de quão rápido ou quanto tempo. Não escolher o que está certo ou errado mas deixares-te usar pelo que acontece à tua volta. Deixar que tudo te faça mudar sem a obrigação de ser interessante ou inventivo. Estar aberto, ouvir com o corpo todo, ver o mundo através de um foco suave. Só precisamos receber e reagir (ação-reação). Ser imediato, sem censurar respostas a um estímulo exterior à tua volta. Usar em conjunto as mesmas regras do exercício anterior podendo agora passar para a linha do outro, mas só pode estar um em cada linha.
Repetição;	Inclui repetir o nosso próprio movimento ou a forma, tempo, gesto de alguma coisa fora do nosso corpo. Deixar o nosso movimento ser determinado pela repetição de mais alguém (o caminho de outro; a sua direção; a velocidade; paragens e inícios). Deixar, quando te moves (resposta cinestésica), como te moves (tempo), durante quanto tempo (duração), ser determinado pela repetição. Juntar as regras anteriores e acrescentando a possibilidade de deitar e ajoelhar, ou seja: Tempo (andar sem resistir, rápido ou lento; correr); Duração (mover de costas; parar e começar); resposta cinestésica (passar para a linha do outro, mas só pode estar um em cada linha); repetição (deitar e ajoelhar).
<b>Introdução individual de cada viewpoint no trabalho do Espaço:</b>	
Topografia;	A paisagem, o padrão do piso, o desenho que se cria no espaço através do movimento. Imaginamos que temos a sola dos pés pintada e quando nos movemos no espaço, é a figura que envolve o chão, o padrão do piso que emerge no tempo.  Acabaram as grelhas e podem usar: tempo, duração, resposta cinestésica, repetição, andar para a frente, andar de costas, ajoelhar, imitar, deitar, correr e fazer ângulos de 90°.
Relação espacial;	A distância entre objetos no palco, especialmente de um corpo com o outro. Um corpo ou grupo de corpos. O corpo e a arquitetura.

	<p>Quebrar as regras sociais de distâncias entre pessoas, como por exemplo quando vamos no autocarro e nos movemos, tornando o contacto menos educado com mais distâncias dinâmicas de proximidade extrema e separação extrema. Fazer curvas, círculos, diagonais e tocar nos outros para que estes se desloquem.</p>
Forma;	<p>Contorno ou linha do corpo que se cria no espaço. As formas podem ser divididas em: linhas, curvas ou uma combinação de ambas. Também pode ser estacionária, movendo-nos através do espaço. A forma pode ser feita de três maneiras: o corpo no espaço; o corpo em relação com a arquitetura; o corpo em relação aos outros companheiros.</p> <p>Cada elemento vai ao espaço cénico e mostra uma série de formas corporais distintas, aleatoriamente.</p>
Gesto;	<p>Movimento que envolve parte ou partes do corpo. O gesto é a forma com princípio, meio e fim. Pode ser feito com as mãos, os braços, as pernas, a cabeça, a boca, os olhos, os pés, o estomago ou outras partes e combinações que podem ser isoladas. Existem dois tipos de gestos: comportamentais e expressivos. Os primeiros pertencem ao concreto, ao mundo físico do comportamento humano que nós assistimos todos os dias na nossa realidade. Gestos que vemos no supermercado ou metro: coçar, indicar, acenar, curvar, saudar. Este pode dar informações sobre a personagem (caráter), período de tempo, saúde, circunstâncias, tempo, roupas, (...). É definido pelo caráter ou tempo e lugar no qual eles vivem. Pode ter um pensamento ou intenção por trás. Pode ser ainda trabalhado em termos de gesto privado e gesto público, distinguido entre ações performativas em solidão e aqueles realizados com conhecimento ou proximidade dos outros. O gesto expressivo expressa o estado interior, uma emoção (alegria, dor, tristeza, aborrecimento, euforia, êxtase), um desejo, uma ideia ou valor (liberdade, justiça, bondade, caos, cosmos, guerra). Os gestos expressivos são mais abstratos e simbólicos do que os comportamentais. São universais e intemporais e normalmente não são vistos na vida quotidiana. Podem também ser vistos como poéticos.</p> <p>Um elemento na sua vez entra no espaço cénico e faz uma série de gestos expressivos. O fim do gesto tem de ser estático. O grupo tenta adivinhar o seu significado.</p>
Arquitetura;	<p>O ambiente físico no qual trabalhamos afeta o movimento. Aqui aprendemos a dançar e a envolver-nos com o espaço que nos rodeia. A arquitetura divide-se em massa sólida, textura, luz, cor e som.</p> <p>Deixa a arquitetura determinar a tua forma, gesto, tempo e topografia. Quebra a quarta parede, vê e inclui o outro lado que tu sintas entre ti e ele. No trabalho de arquitetura também se pode estabelecer diálogo com objetos distantes (o outro lado da porta, estrelas, sol, lua...).</p> <p>Aqui cada elemento entra em cena e faz um gesto ou uma forma que se relacione com a arquitetura da sala. É permitido fazer sons. Na segunda variante, o movimento tem um fim estático.</p>
<p><b>Reflexão:</b> Neste momento optou-se por fazer três exercícios diferentes que trabalham a escuta corporal individual e do grupo. Nestes exercícios sentia-se que quando se desconcentravam, perdiam o sentido de união e cumplicidade dando vida a um ritmo sem sintonia, desequilibrado. É de salientar</p>	

que para estar presente e conseguir um bom resultado neste trabalho “é preciso ter ouvidos e olhos na pele”. Foram detetados momentos de excitação, aceleração, velocidade e outros fatores que contribuíram e se caracterizaram como ordenadores, ou seja, que provocavam nos outros reações por obrigação. Damos como exemplo algumas mudanças de direção onde existiam gestos de braços que indicavam um sentido ou uma direção que automaticamente influenciavam o movimento dos companheiros. Nos exercícios em grelha sobre o “Tempo” fizeram-se dois grupos de três pessoas diferentes que funcionavam em períodos distintos, o que permitia ao grupo que estava de fora observar o que estava a exercitar. O primeiro grupo conseguiu resultados bastante bons, embora houvesse alguns momentos em que Paulo não estava bem conectado com Heloíse e Carla. Estes dois últimos elementos mantiveram-se bastante sintonizados e fazia-se sentir muita consciência e resposta cinestésica nos seus movimentos, como por exemplo em momentos de corrida ou ajoelhar/andar. O segundo grupo também funcionou bem, contudo sentia-se alguma falta de atenção, provocada pelo sentido de crer mostrar e preocupação em fazer bem. *Filomena* foi muito desleal, alheia às regras, infringindo-as constantemente, não reagindo verdadeiramente às informações dos outros e utilizando constantemente o sentido da visão, chegando mesmo a olhar para trás de si inúmeras vezes para se orientar em relação aos outros, no espaço. Por outro lado, podíamos observar neste elemento momentos de improvisação fantásticos que despertavam curiosidade e sentido de humor, mesmo não sendo este o objetivo dos exercícios. No final dos exercícios deparamos que este elemento ainda não tinha entendido bem o conceito de escuta corporal. Foi também visível o sentimento de indecisão de *Vagner*, apresentado por ele sob a forma de hesitação dos seus próprios impulsos, quando começava uma ação e interrompia imediatamente com outra ou parava por força maior do pensamento. Era perceptível o fator de indecisão deste elemento e foi nesta área que se desenvolveu o trabalho com ele durante o laboratório, na tentativa de o ajudar a ultrapassar essa dificuldade. *Soraia* estava bastante presente e conseguiu reagir em certas situações, mesmo estando de costas para os outros no momento em que alguém invadia a sua pista. Com o segundo grupo, existiu também alguma confusão com o *viewpoint* ‘repetição’ que foi interpretado muitas vezes com atitudes de vai e vem do corpo, deixando de fora outras possibilidades que, do nosso ponto de vista, seriam mais interessantes, como imitar alguém ou repetir um gesto pessoal.

Nos exercícios sobre o “espaço” fizeram-se igualmente dois grupos. No primeiro grupo sentimos diversas vezes a “intenção” de se relacionarem com os outros, o que revelou falta de confiança no poder da escuta, enquanto fator que gera movimento e comunicação espontaneamente sem pensar. A justificação de Heloíse para isto foi que sentiu o exercício como uma história, daí o ter de fazer para não quebrar a comunicação com os outros e dar seguimento à história. Paulo não tinha muita conexão com o espaço, mostrava-se distante. No segundo grupo, Carla e Soraia estavam bem ligadas, enquanto Filomena ainda se encontrava um pouco perdida, omitindo as regras dos exercícios. O ritmo foi bom e a topografia foi rica. No exercício da “forma” houve alguma confusão com estados sentimentais e emoções que cortavam a força da silhueta e transformavam a sua frieza em alguma coisa mais expressiva, poética. As pessoas que estavam a observar diziam o que entendiam como forma ou não, perante as ações que outro colega apresentava no espaço cénico, aumentando o sentido de humor. Sentiu-se indecisão, manifestada por Carla, Filomena e Vagner. Contudo Vagner começava a ter mais noção do problema e a batalha com ele próprio instalava-se. Diversas vezes recorreu a uma forma para chegar ao produto final, quando a intenção do exercício era encontrar uma forma imediata. Paulo é muito expressivo e emotivo, transmitindo juntamente a presença do pensamento, dificultando o melhor resultado deste exercício. No “gesto expressivo” cada pessoa fez uma série de gestos e o resto do grupo que observava tentou adivinhar o que o colega queria transmitir, obtendo êxito. Aqui demos conta que o tempo começava a apertar e por isso passamos à frente os gestos comportamentais, pois interessava-nos explorar mais o trabalho poético que o comportamental. No trabalho da “arquitetura” cada um teve direito a entrar em cena e marcar uma posição relacionada com qualquer coisa que pertencesse ao espaço interior da sala. A posição tinha um princípio, meio e fim. Estes três últimos exercícios resultaram bastante bem, porque permitiu a cada um experimentar e ser avaliado pelos colegas que estavam a observar.

1ª Sessão - Momento IV	Duração: 75 minutos (aprox.)
<b>Coreografia e improvisação: Dança-teatro e <i>Clown</i></b>	
<b>a) Dança-teatro/ Pina Bausch:</b>	
Visualização de vídeos referentes ao excerto da obra <i>Café Müller</i> de Pina Bausch;	<a href="https://vimeo.com/8535486">https://vimeo.com/8535486</a> (dos 3min.44s aos 4min.20s e dos 43min.57s aos 46min.06s) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rXMluQ75k5g">https://www.youtube.com/watch?v=rXMluQ75k5g</a>
Enrolamento vertical do corpo;	Apertando o períneo e o abdómen, descer e subir, enrolando e desenrolando cada vértebra da coluna muito lentamente, ao mesmo tempo que fletimos e esticamos os joelhos. A cabeça é a última coisa a chegar à verticalidade do corpo, em simultâneo com a extensão dos joelhos. Os braços acompanham o movimento do corpo.
Arqueamento vertical do corpo;	Contrair o períneo e o abdómen. Contrair os glúteos e arquear o tronco para a frente ao mesmo tempo que fletimos os joelhos. Os braços seguem a forma arqueada e vertical do corpo subindo para a frente e descendo, acompanhando simultaneamente o enrolamento e desenrolamento da coluna. A cabeça é a última coisa a chegar à verticalidade do corpo, em simultâneo com a extensão dos joelhos e os braços a apontar para baixo.
Interpretação e representação coreográfica de um excerto da obra <i>Café Müller</i> de Pina Bausch;	Reprodução adaptada da coreografia original.
<b>b) <i>Clown</i>:</b>	
Jogo dos saltos;	Dois a dois, em fila indiana, de pé, executar uma série de saltos, cada dois na sua vez, da frente para trás e de trás para a frente, passando pelos elementos do meio. Os das pontas efetuam o número de saltos propostos pelos outros anteriores e a seguir mudam a ordem do número de saltos para metade (a primeira fila começa com dezasseis saltos. Os últimos fazem os dezasseis saltos seguidos de oito saltos. Novamente os primeiros fazem oito saltos seguidos de mais quatro saltos. Os últimos repetem os quatro saltos, seguidos de mais dois saltos. Os primeiros repetem os dois saltos e fazem mais um. Os últimos dão um salto e mais um, e quando chega outra vez à primeira fila, estes saltam uma vez e a seguir cumprem todos ao mesmo tempo um salto).
A cadeira das emoções;	Sentado numa cadeira passar, sentir e expressar três estados emocionais, seguindo a ordem do formador: a coisa mais fantástica que aconteceu na vida; neutro; a coisa mais horrível que aconteceu na vida.
<i>Clown</i> / Pina Bausch;	- Imitar a coreografia retirada de um excerto da obra de Pina Bausch – <i>Café Müller</i> a partir do <i>clown</i> de cada um.
<b>Reflexão:</b> Neste momento correspondente à dança-teatro e como só tínhamos uma hora e meia para terminar a primeira sessão, optamos por trabalhar só a coreografia de Pina Bausch. Vimos os excertos do <i>Café Müller</i> de onde tiramos a coreografia que nos interessava estudar. Falamos um pouco sobre a obra e outras partes desta que despertavam curiosidade para trabalhar com o <i>clown</i> . A presença do nonsense, das repetições e da intemporalidade são momentos de grande intensidade nesta obra tão profunda que nos faz aproximar em muito do absurdo e nos provoca o riso, tal como o <i>clown</i> opera nas suas ações. Sem querer dizer com isto que Bausch criou uma obra <i>clown</i> . Neste estudo não nos interessava as emoções e sentimentos de Bausch ou dos outros bailarinos, mas sim a sua fisicalidade em momentos específicos. Fizemos dois exercícios individuais que nos permitiram acompanhar	

melhor a coreografia e partimos para a prática desta. Os exercícios trabalharam a descida e a subida vertical do corpo em forma de enrolamento e arqueamento da coluna vertebral. Os aspetos negativos mais relevantes que alguns elementos apresentavam nestes exercícios foram a rigidez e a resistência do corpo, acompanhados pela falta de coordenação na sincronia do tronco com os joelhos, nas subidas e agachamentos, principalmente Paulo. O tempo que o grupo despendeu para memorizar a coreografia foi considerável e questionamos dois fatores: o de estar a trabalhar em círculo que posiciona os indivíduos de frente uns para os outros, pois assim dá a sensação de espelho e caímos mais depressa nos erros e nas dúvidas dos colegas; a falta de experiência em dança contemporânea de alguns indivíduos, principalmente Paulo. Soraia e Carla eram os que mostravam mais à-vontade neste terreno, embora apresentassem também dificuldades na compreensão da sequência.

Na parte destinada ao *clown* o tempo começava a apertar e o plano destinado para o primeiro dia estava a ficar ameaçado. Então, abdicamos de alguns exercícios introdutórios ao *clown* e optamos por passar diretamente ao último exercício, imitação da coreografia do fragmento da obra *Café Müller* de Pina Bausch, partindo do princípio que metade do grupo tinha bastante experiência em *clown*. Este era um exercício bastante completo no que respeita a componentes como o ritmo, o tempo, o crescendo, o equilíbrio, o desequilíbrio e o fracasso, no trabalho de *clown*. Carla propôs-se fazer o exercício e foi um trabalho muito bem conseguido, embora com falta de um pormenor bastante importante, a vontade de partilhar com o público, referido pela própria com a seguinte frase: “estava a tentar cumprir a coreografia, mas também não estava muito preocupada em jogar com o público”. No decorrer da conversa com Carla e perante os resultados deste primeiro exercício, sentimos que foi uma passagem demasiado rápida para este exercício sem um pré-aquecimento *clown*. Mesmo assim, tentamos outro exercício novamente com Carla que se debruçava mais para a parte emocional do *clown*. O resultado também não superou as expectativas e daqui concluímos que era um exercício demasiado profundo, forte e complexo. Tal como no exercício anterior, sem um bom aquecimento a resposta não consegue ser suficientemente verdadeira por parte de quem o pratica, nem o público consegue obter a melhor informação. Carla afirmou que se sentiu bastante confusa com o exercício principalmente pelo facto de estar sentada numa cadeira que lhe limitava a liberdade de expressão e bloqueava as emoções. Desta maneira, decidimos fazer um dos exercícios introdutórios que tínhamos planeado, o jogo dos saltos, na tentativa de aquecer e estimular melhor o nosso encontro com o *clown*. Este exercício de saltos e stops em cadeia permite visualizar através de reações espontâneas, comportamentos característicos do *clown* de cada um. Foram observáveis tiques, gestos e outras reações próprias de cada um, mas que os deixou perplexos com eles mesmos. A vontade de querer fazer bem e errarem, sítio onde reside o fracasso, vivido sob a forma de curiosidade, hesitações, frustrações, vitórias, confiança, desequilíbrio, alegria, perfeccionismo e preocupação resultou no aumento do sentido de humor e vontade de saber mais sobre as reações *clownescas* que cada um tem dentro de si e que normalmente não se apercebe no dia-a-dia. De seguida, Paulo tentou imitar a coreografia de Pina Bausch, contando a história de uma mosca, provocando-nos o riso. Sentiu-se da parte dele a falta de contacto com o público, mas existiu muita emoção e prazer em fazer. Soraia fez a coreografia seguinte. A partilha com o público foi mais forte e a gestualidade bastante firme e segura. Não houve a preocupação de contar uma história, como foi sugerido, simplesmente deixou fluir o movimento e a expressividade, fazendo-se notar mais a coerência de movimentos do que com o colega anterior.

Fazendo a reflexão geral do primeiro dia/ primeira sessão, apuramos que foi um dia intenso, cheio de prazer, entusiasmo e com bons resultados no trabalho, embora alguns exercícios pudessem ter sido executados com mais rapidez. O facto de todas as pessoas terem experiência em performance foi de todo muito favorável. A consciência e a resposta cinestésica foram bem interiorizadas pelas pessoas, marcadas por um estado de sensibilidade e um sentido de escuta que era evidente. Sentimos também que os *viewpoints* tiveram um grande contributo

para este estado, não retirando o valor do *yoga*, do *kung-fu*, da dança-teatro e do próprio *clown*. Sentimos alguma desilusão em não termos conseguido resolver todos os exercícios planeados. Por outro lado, esta falha aumentou a curiosidade e a vontade de fazer mais e gerou novas decisões para que o dia seguinte corresse da melhor maneira possível e sem percalços. O motivo deste contratempo foram os atrasos de alguns indivíduos e um problema técnico da câmara de vídeo. Além disto, tivemos que sair mais cedo que o previsto do Balletatro devido ao “Festival Debandada”, que pelas dezassete horas e trinta minutos se fazia sentir com o seu barulho no edifício AXA, inclusive na sala que ocupávamos do *Balletatro*. De qualquer maneira, o trabalho conseguido até aqui foi sem dúvida muito importante para limar e estruturar o dia seguinte, cortando e definindo novos exercícios capazes de satisfazer as necessidades mais visíveis de cada participante.

Durante o **segundo dia/segunda sessão** foram desenvolvidos **quatro Momentos** onde abordamos os mesmos conteúdos nuns temas e diferentes conteúdos noutros temas, fazendo a relação com o primeiro dia. Nesta sessão, agimos com a preocupação de focar os nossos interesses, oferecendo conteúdos que fossem coerentes com os da sessão anterior, na perspetiva de aumentar os conhecimentos dos participantes com vista às suas necessidades. Passamos a apresentar nos quadros seguintes o programa de atividades no mesmo registo dos primeiros:

2ª Sessão - Momento I	Duração: 40 minutos (aprox.)
<b>Consciência corporal e trabalho de energia – Yoga</b>	
<i>Grounding</i> ativo e <i>asanas</i> ;	Muito lentamente visualizar uma bolha de água fresca e cristalina à nossa volta com cardumes de peixes de cores azul e dourado que nadam em nosso redor. Os braços flutuam na água. Todo o corpo está envolvido por água, pelo mar. Num momento, os peixes entram no nosso corpo que fica cheio de azul e ouro e dançamos com eles dentro de nós. Agora os peixes absorvem todas as nossas energias negativas, os maus pensamentos e saem do nosso corpo para o centro da terra. Só fica água, ondulação e movimento. Aparecem novamente os peixes, agora em tons laranja e amarelo que giram à nossa volta em círculos e espirais. Entram novamente pelos nossos pés e estamos com eles, com a areia e com o centro da terra. A seguir, pensamos na coisa que mais queremos que aconteça na nossa vida. Os peixes têm uma rosa onde está inscrita essa informação e desta vez enviamos os peixes com a rosa para o universo. Sem perder a conexão com o centro da terra, com o universo e todo o movimento que está dentro e fora de nós, começamos a sequência de <i>asanas</i> da sessão anterior.
<b>Reflexão:</b> Este foi um momento de meditação ativa caracterizado pelo silêncio e serenidade onde tivemos a possibilidade de visualizar os corpos envolvidos, e em contacto com diferentes elementos da natureza que representam diferentes tipos de energia. A água significa organicidade e fluidez que facilitam a própria movimentação do corpo, limpando e tranquilizando o corpo, a mente e o espírito. A água só por si facilmente aparece na nossa imaginação com várias cores e reflexos. O mar, imensidão e abundância, transformação e regeneração da vida enquanto ser transparente que nada	

altera, mas tudo transforma. Ao envolver o corpo da cor azul estávamos a protegê-lo e a curá-lo de todos os males, a sedar as dores físicas e a ultrapassar questões emocionais, ao mesmo tempo que nos dá tranquilidade, direção e equilíbrio na vida. Com a cor dourada elevamos a nossa capacidade do estudo da ordem superior do universo, das leis e dos princípios que o governam. Através dele podemos entender melhor a organização mental, as leis ou as probabilidades que geram a ordem no interior do caos espiritual. A predominância da cor dourada eleva a espiritualidade e a prosperidade das pessoas. Ao usarmos o laranja ou outros tons de laranja colocamos energia a nível mental e espiritual e ajudamos a limpar o *karma*. O amarelo representou a colocação da vitalidade a nível físico e teve a intenção de ajudar as pessoas a alcançar os seus objetivos. Os peixes representam a alegria, o sonho, a fantasia, o devaneio, a parte ligada às emoções e à sensibilidade, tentando perceber tudo em nosso redor para além do concreto, do real, que é o mundo onde costumamos estar com frequência. Com os peixes procuramos as explicações místicas do mundo, abrindo a oportunidade ao esoterismo e tentando alcançar a compreensão, tornando-nos mais sensíveis no encontro de si e do seu estado de ânimo. O centro da terra é mais um forte e potente elemento de energia que renova e gera vida transformando sempre todas as energias positivamente. As rosas são outro elemento protetor que simbolizam a concretização de desejos, vontades e outros anseios que sejam pedidos.

A seguir passamos diretamente aos *asanas*, desta vez com a respiração em três tempos, mudando igualmente de posição na inspiração. Sentimos desta vez mais confiança do que na sessão anterior e na capacidade de execução dos exercícios. Toda a gente seguiu o formador no tempo desejado, sem grandes confrontos. A qualidade dos movimentos, a concentração e o estado de sensibilidade também aumentou nitidamente à medida que os exercícios se desenvolviam. Tivemos a sensação que os três tempos usados na respiração foi o tempo ideal, ou seja, proporcionou o aumento de duração de cada *asana*, o que permitiu às pessoas sentirem mais verdadeiramente o efeito de cada uma e tornarem-se mais presentes. Terminamos o *yoga* com alguns exercícios de recriação mais dinâmicos, aquecemos as articulações com movimentos rotativos e começamos a trabalhar a parte do *kung-fu*.

2ª Sessão - Momento II	Duração: 22 minutos (aprox.)
<b>Aumento do fluxo de energia e trabalho cardiovascular – Kung-fu</b>	
Rotação das articulações;	Rotação lateral de todo o corpo, ombros para trás e para a frente, pescoço, pélvis e tornozelos. Mover o peito para trás e para a frente. Fletir os joelhos ao peito. Agachamento com batida de palmas.
Execução de posições base ( <i>Ma Bu</i> e <i>Gong Bu</i> e <i>Pu Bu</i> ) exercitando o <i>Chang Chuan</i> (pau imóvel);	Aplica-se a mesma descrição para o <i>Ma Bu</i> e o <i>Gong Bu</i> da sessão anterior. <i>Pu Bu</i> , dar um passo para o lado com cerca de cinco vezes o comprimento do pé e colocar o pé no chão. Os dedos apontam para a frente e a perna mantém-se reta. Dobrar a perna de apoio para um agachamento completo, deixando a coxa em contacto com a barriga da perna, colocando as nádegas o mais baixo possível. Olhar para o lado da perna estendida. Manter o corpo ereto, peito para fora e as nádegas apertadas. O dedo grande do pé da perna dobrada deve apontar para o exterior fazendo um ângulo não superior a 45°. O dedo grande da perna reta deve apontar para a frente. Ambos os pés devem permanecer no chão.
Lançamento de pernas ( <i>Zheng Ti Tui</i> ; <i>Xie Ti Tui</i> ; <i>Ce Ti Tui</i> ; <i>Li he Tui</i> ; <i>Wai Bai Tui</i> );	<p>Repetição na sessão anterior dos exercícios: <i>Zheng Ti Tui</i>, <i>Xie Ti Tui</i> e <i>Ce Ti Tui</i>;</p> <p><i>Li He Tui</i>: juntar os pés com os braços estendidos para os lados na altura dos ombros e as mãos estendidas com as palmas viradas para fora, olhar para a frente. Dar um passo obliquamente para a frente. Chutar a perna direita com força em arco. A perna vai para fora, para cima, passa em frente do rosto e, em seguida, para dentro e para baixo.</p>

	<p>Trazer a perna para baixo rapidamente e colocar o pé direito nas suas posições originais. Manter o corpo ereto e o peito para fora. A perna que chuta deve estar em linha reta através de todo o movimento e o tornozelo flexionado. O pé da perna de apoio deve estar apoiado no chão. Alternar o exercício com a outra perna.</p> <p><i>Wai Bai Tui</i>: juntar os pés com os braços estendidos para os lados na altura dos ombros e as mãos estendidas com as palmas viradas para fora, olhar para a frente. Dar um passo obliquamente para a frente com o pé esquerdo. Chutar a perna direita com força em arco. A perna vai ligeiramente para dentro, para cima, atravessa o rosto e balança para fora quanto possível e para baixo. Trazer a perna para baixo rapidamente e colocar o pé direito nas suas posições originais. Manter o corpo ereto e o peito para fora. A perna que chuta deve estar em linha reta através de todo o movimento e o tornozelo flexionado. O pé da perna de apoio deve estar apoiado no chão. Repetir o exercício com a outra perna.</p>
Execução de saltos (Tornado ou <i>Xuan Feng Jiao</i> ; Flôr de Lotus ou <i>Teng Kong Wai Pai Tui</i> );	Repetição dos mesmos exercícios na sessão anterior
Combinação básica de movimentos simplificados da forma <i>Lien Pu Ch'üan</i> ;	Repetição dos mesmos exercícios da sessão anterior
<p><b>Reflexão:</b> Depois de aquecermos as articulações com movimentos rotativos, passamos para a coreografia de <i>kung-fu</i>, desta vez posicionados em linhas paralelas. Fizemos três vezes a coreografia. Seguimos para as posições <i>Ma Bu</i>, <i>Gong Bu</i> e <i>Pu Bu</i> e a outros exercícios de flexibilidade dinâmica com elevações de pernas. Nesta sessão já situamos com mais precisão a colocação dos pés. Na coreografia já se verificou mais firmeza e direção e na flexibilidade dinâmica apesar de muitas vezes a condição física dos participantes não permitir certos exercícios com mais precisão. O grupo manteve-se bastante recetivo com perseverança e determinação. Nos saltos fizemos unicamente uma passagem e não insistimos na amplitude máxima que os exercícios ofereciam, pois era mais importante a coordenação e o foco. Acabamos o <i>Kung-fu</i> novamente com o trabalho da coreografia sem grandes preocupações no rigor, preocupados unicamente em sermos firmes, ágeis e rápidos nos movimentos.</p>	

<b>2ª Sessão - Momento III</b>	<b>Duração: 410 minutos (aprox.)</b>
<b>Coreografia e improvisação: Dança-teatro e Clown</b>	
<b>Dança-teatro/ Butô:</b>	
Visualização do vídeo referente à performance de <i>butô</i> realizada por <i>Min Tanaka</i> ;	<i>Min à La Borde -1.mov</i> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VgErye7jXbI">https://www.youtube.com/watch?v=VgErye7jXbI</a>
Criação básica do estado <i>butô</i> , guiado;	Caminhar de gatas como se fossem animais com o pelo eriçado sem indicar violência, nem agressividade e sem medo. Simplesmente no estado de alerta máximo. Sentir fortemente as emoções, sentimentos e impulsos que vêm do interior mais profundo, visceral e do exterior que o envolve. A pele, os pelos e os cabelos assumem-se como fortes sensores. Todo o corpo tem olhos. Vemos, escutamos e sentimos através da pele.

Corpo em expansão;	O corpo deve dançar adquirindo constantemente formas e posições que expressem expansividade.
Corpo em contração;	O corpo deve dançar adquirindo constantemente formas e posições que expressem movimentos contrativos.
Corpo em expansão e contração, guiado;	Somos árvores a serem queimadas por um vulcão ao mesmo tempo que somos rebentos de outras árvores que na primavera crescem cheios de vida. Situamo-nos entre a morte e o nascimento, como o <i>butô</i> .
Interpretação e representação coreográfica de dança <i>butô</i> , guiada;	Muito lentamente com esta compreensão da expansão e da contração que rompe com toda a geometria corporal, adquirindo com toda a força o corpo animalesco, orgânico, flexível, contorcido, e usando o <i>soft focus</i> , visualizamos uma flor de lótus na nossa pélvis. Deixar essa flor irradiar luz e nos momentos sentidos, tocar, abraçar e iluminar a miséria humana. A pobreza, a fome e a guerra que guardamos na nossa memória do mundo. Não somos fadas com uma varinha mágica. Somos apenas um ser completo que sente o mundo tal como ele é sem indiferença nem poder e que partilha. A luz não representa uma hierarquia superior, ela é apenas o nascimento de uma coisa que morreu e está a ser transformada em vida. São ciclos entre o fim da vida e o nascimento.
<b>Dança-teatro/ Pina Bausch:</b>	
Dançar livremente;	Ao som da música da obra <i>Café Müller</i> de Pina Bausch, sentir o ritmo e mover o corpo espontaneamente até ouvir novas direções.
Dança toque;	Dois a dois, uma pessoa toca a outra em diferentes partes do corpo e esta reage ao toque afastando ou empurrando com suavidade como se fosse uma dupla que dança. Cada parte estimulada reflete-se em todo o corpo tal como uma corrente elétrica que o faz mover automaticamente. O dedo é o agente catalisador e o corpo do outro o recetor.
Enrolamento vertical do corpo;	Apertando o períneo e o abdómen, subir e descer, enrolando e desenrolando cada vértebra da coluna, muito lentamente ao mesmo tempo que fletimos e esticamos os joelhos. A cabeça é a última coisa a chegar à verticalidade do corpo, em simultâneo com a extensão dos joelhos.
Interpretação e representação coreográfica de um excerto da obra <i>Café Müller</i> de Pina Bausch;	Reprodução adaptada da coreografia original.
<b>Dança-teatro/ Alain Platel:</b>	
Visualização de vídeos referentes a alguns fragmentos da obra <i>Pitié</i> de Alain Platel com a companhia <i>Les Ballets C de la B</i> ;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gqUlaMJICEA">https://www.youtube.com/watch?v=gqUlaMJICEA</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cN4JbtYiXzU">https://www.youtube.com/watch?v=cN4JbtYiXzU</a>
Corpo disforme;	Dois a dois, de frente um para o outro de uma ponta para a outra da sala. Fazer contorções faciais e corporais. Tornar o corpo disforme. Podem imitar sons.

Corpo modelado disforme;	Quatro pessoas. Dois a dois. Um é o dominador da outra que vai ser deformado. Os deformados devem criar uma relação entre eles. Podem tocar-se, falar e caminhar, mantendo o ritmo, o impulso da música e do sentimento que a deformação provoca. Encontrar gestualidades que sejam familiares à sua deformação original.
Corpo 'Pitié' 1;	Dois a dois. Uma é novamente cobaia da outra que vai ser agarrada pela pele. O agarrado deve-se colocar em contrapeso e o que agarra deve ter o cuidado de não magoar.
Corpo 'Pitié' 2;	Cada um deve torcer e agarrar a sua própria pele com vontade de ver o que há no avesso dela. Deve ser executado com intenção, sem medo de se aleijar, com cuidado para não se aleijar e sem violência. A música é o fio condutor desta caminhada epidérmica. Não é uma massagem, mas sim uma dança.
<b>Clown:</b>	
O encontro do <i>clown</i> com o caminhar;	Dois elementos de cada vez devem caminhar na sala livremente e os que estão a observar interpretam e identificam sensações que estes expressam.
O bebé;	O participante deve embalar um bebé contando uma história de terror, criando um ritmo crescente até que o bebé se vai transformando no público e este passa a ser o próprio bebé.
O cão;	Como o exercício anterior, mas desta vez o <i>clown</i> tem um cão que se vai transformar no público e este passa a ser o próprio cão. Aqui trata-se de uma relação de amor com o cão.
Cantar em modo de orgasmo, na inspiração ou estado de parto;	Dizer em modo de orgasmo, na inspiração ou estado de parto e a cantar qual a coreografia de dança-teatro estudada de que gostou mais e que está interessado em trabalhar.
O nariz vermelho;	Abordar alguns conceitos e técnicas relacionadas com o uso do nariz vermelho enquanto máscara.
<i>Grounding</i> ;	Fazer uma respiração completa: abdómen, intercostal e torácica. Inspiramos a cor azul com partículas de ouro. Este ar enche todo o corpo e começam a sair raízes dos nossos pés ou cóccix até ao centro da terra com a cor que quisermos até sentirmos um clic de ligação com esta. De seguida, visualizamos um ecrã onde aparece o nosso <i>clown</i> a dar o espetáculo maior que podemos imaginar. No jardim, na praia, no campo ou na montanha. Esse <i>clown</i> começa a dançar com movimentos lentos a coreografia estudada de que gostamos mais. Este palhaço tem também um balão e uma rosa que leva uma carta com o nosso maior sonho para o universo. Visualizamos agora uma luz desde o universo que reflete sobre nós e entra no <i>chakra</i> craniano. Assim temos a ligação com o centro da terra e com o universo. Convidamos este <i>clown</i> a entrar em nós e saudamo-lo. Observamos um ponto à nossa frente e regressamos. Sentimos o céu, o ar, a terra e as pessoas e lentamente abrimos os olhos.

Clown e coreografias;	No espaço cénico cada elemento deve interpretar a partir do <i>clown</i> a coreografia de dança-teatro estudada de que mais gostou.
Objetivo- problema- solução;	Construção de uma pequena história que contenha um objetivo, um problema e uma solução, de uma situação em específico através das coreografias estudadas na dança-teatro.
<p><b>Reflexão da dança-teatro:</b> Iniciamos o momento de dança-teatro com <i>butô</i>. Abordamos o significado da dança <i>butô</i> e vimos a performance de Min Tanaka que aconteceu num hospital psiquiátrico em França. Fizemos alguns exercícios para atingir o estado <i>butô</i>, uma vez que não se trata de uma coreografia em específico. Com o corpo na posição de quatro, caminhamos lentamente como se fossemos um gato muito atento e desperto a todo o espaço envolvente. Este corpo animalesco sentia tudo o que estava em seu redor, era completamente sensorial. Os olhos, às vezes, reviravam-se devido ao êxtase criado emocionalmente, revelando o lado mais profundo e misterioso da vida. Estes corpos estiveram sempre prontos para dar e receber. Não eram maus nem bons, estavam apenas num estado que se situava entre os dois. Os corpos não eram moles, mas sim firmes e orgânicos. A pele e as células eram olhos que viam e escutavam, eram sensores. Quando os participantes saíram do chão começaram a trabalhar o corpo contraído e expansivo usando o <i>soft focus</i> que Anne Bogart menciona nos <i>viewpoints</i>. Havia momentos rápidos, impulsos esquizofrénicos sem cair no corpo deficiente. Sugerimos a visualização de uma flor de lótus no nosso pélvis muito luminosa e seguindo com o corpo em expansão e contração, estávamos prontos para dar luz, abraçando a fome, a guerra, a pobreza e toda a miséria humana que se encontra no mundo, sem cairmos numa hierarquia superior, mas simplesmente num sentimento de igualdade capaz de o sentir tal como ele é, sem indiferença nem poder, unicamente partilhando o que podemos. A luz representava alguma coisa que criava nova vida, ou seja, ciclos do fim de vida e do nascimento. Pretendemos situarmo-nos nesta fronteira. Transformamo-nos a seguir num vulcão em erupção que queimou tudo em seu redor e lentamente começamos a sentir nova vida a nascer, flores a germinar, animais a crescer. Veio o inverno e tudo começou a morrer novamente, a chegar ao fim da vida e novamente tudo começa a nascer outra vez. Éramos a neve que queimou as ervas verdes que cresceram outra vez. Chegou o verão, um calor de duzentos graus destruiu tudo e mais uma vez começou a orvalhar transformando tudo em nova vida.</p> <p>Foi uma parte muito intensa. Todo o grupo entrou num estado profundo de sensibilidade. O corpo assumiu a sua presença na terra e crescia agora notoriamente mais simples e vulnerável. Todas as pessoas tiveram sensações diferentes. Uns acharam difícil não pensar e conseguir um corpo orgânico, maleável com firmeza e com ritmo ao mesmo tempo; outros acharam difícil o estado de fronteira entre o fim de vida e nascimento, sem atuar, existindo apenas no momento. Carla disse que sentiu abrir uma porta para um novo espaço em relação à vida. Por fim, falamos um pouco da relação do <i>butô</i> e do <i>clown</i> e a sua semelhança quanto à profundidade dos dois. O ser interior que vive dentro de ambos e que está sempre pronto para dar e receber.</p> <p>Da Pina Bausch, como já tínhamos visto o vídeo no dia anterior passamos aos exercícios introdutórios para depois compor a coreografia. Começamos por dançar livremente até criar proximidade com alguém. Depois de esta estar criada devíamos tocar o outro em qualquer parte do corpo com a mão e este tinha de reagir ao toque dançando. A música utilizada era a do próprio <i>Café Müller</i>, <i>Henry Purcell - When I am laid in earth (Dido's Lament) - Dido and Aeneas</i>. Notou-se que dois grupos respondiam bem ao pedido a nível de ritmo e expressividade, Heloise com Soraia e Carla com Paulo. No grupo de Wagner com Filomena a falta de experiência na área da dança dificultava o movimento, oferecendo pouca destreza física. Seguimos com enrolamentos do corpo vertical para nos familiarizarmos com a coreografia que desejávamos alcançar e, assim, começamos o estudo do fragmento. Apesar de já o termos trabalhado no primeiro dia, sentia-se alguma dificuldade por parte do grupo em memorizar os gestos. Em relação ao segundo exercício, dança toque, os participantes questionaram o quão verdadeiros eram os toques e as reações, mas todos admitiram que era um bom exercício para explorar o fragmento/coreografia. Escolhemos estes exercícios por trabalharem estímulos interiores e exteriores tal como interpretamos nesta obra de Pina Bausch.</p>	

A seguir estudamos a coreografia de Alain Platel, *Pitié*, pela provocação carnal que esta oferece ao *clown*. Esta peça revela um contacto forte entre corpos, às vezes até um pouco agressivo que nos predispõe para a seguinte questão, tal como referimos no capítulo IV por outras palavras: sendo o *clown* uma entidade que não oferece violência física como pode ele virar ao avesso um corpo? Tal como nos apresenta Platel nesta obra. Para além da profundidade que Platel cria com o interior do corpo sob uma forma de expressão física intensa em que corpo se “escava” a si próprio ou arranca a própria pele ou a do outro, interessam-nos também os corpos desfragmentados capazes de se escutar e responder ao inconsciente de si próprios que trazem à superfície formas comportamentais que interpretamos como desintegradas e provocatórias para o *clown*. Entendemos aqui que a “escuta” funciona mais de fora para dentro na tentativa de descobrir o que está por baixo da pele, o outro lado do corpo humano, como curiosidade, como vontade de ampliar conhecimentos e descobrir coisas novas sobre ele e as suas sensações, emoções e sentimentos enquanto matéria sensorial que se auto-mutila na tentativa de se ultrapassar a si próprio. Pretendemos aqui um inconsciente consciente e não um corpo deficiente.

Começamos então por fazer exercícios de aquecimento para nos aproximarmos de *Pitié*. Dois a dois atravessamos a sala, executando expressões faciais sem tocar no outro, contorcendo o rosto. Podia haver som. Seguimos utilizando os membros superiores e o peito também sob formas contorcidas ainda sem tocarmos uns nos outros. Por fim, utilizamos a parte inferior do corpo e aqui já podíamos agarrar o nosso próprio corpo continuando de frente para o outro, torcendo e contorcendo. O próximo exercício consistia em deformar o companheiro e este devia caminhar no espaço. Os corpos deformados deviam memorizar as sensações que as deformações provocavam enquanto caminhavam e na próxima etapa quando repetissem a deformação deviam comunicar entre si verbalmente ou gestualmente e descobrir outros movimentos que lhes fossem familiares, sem romper a sua natureza inicial. Uns observavam os outros. Depois novamente em pares, mas um de cada vez exploramos o corpo do outro, tocando fisicamente nele. Não era uma massagem, mas sim a descoberta de um ao interior do outro. “Escavamos” a pele do outro na tentativa de perceber o que há do outro lado, com desejo de conhecer o invisível. A seguir tentamos encontrar o nosso próprio interior, “saindo” e “entrando” no próprio corpo e terminamos a fazer carícias a nós mesmos em forma de agradecimento destes fortes momentos que tivemos a oportunidade de experienciar. Este foi um momento forte, de bastante proximidade e foi dito por Carla que fazia falta fazer isto mais vezes, porque normalmente é um tipo de contacto que não é tão usual, mesmo entre amigos. Normalmente, em exercícios de contacto são usadas experiências de toque mais ternura. Aqui trata-se de um toque mais bruto que quebra as barreiras da suavidade e da sutileza e entra no campo do *transe*, no corpo energia, no corpo *fakir*. Carla disse também que ficou admirada, pois não sabia que podia esticar tanto a pele. Fomos escavadoras humanas. Todos gostaram muito e apesar de ser um contacto forte sentiam-se relaxados, tal como o ditado diz: quanto mais me bates mais eu gosto de ti. Heloise disse que até era mais fácil este tipo de contacto animalesco para ela, do que pela carícia.

Numa breve reflexão geral destes três estudos sentimos que Min Tanaka executa uma ação que vem muito do interior. O movimento de *Café Müller* surge também do interior, mas já com alguma influência do exterior e Platel tem uma atitude provocada mais por influências do exterior. Nesta parte houve uma explosão de energia e sentiu-se o poder da escuta e da sensibilidade a gerar e a criar produtos com qualidade.

**Reflexão do *clown*:** Iniciamos a última parte deste momento explorando o *clown* que há em cada um acidentalmente, através de um jogo muito simples - caminhar na sala livremente dois a dois. Os que observam vão detetando diversos comportamentos que fornecem informações sobre a pessoa que está em jogo. Essas interpretações são também indicações do *clown* que vive em cada um de nós em específico.

Continuamos com dois jogos, sem nariz. O primeiro trabalhou essencialmente o ritmo e o tempo onde cada elemento tinha de contar uma história tendo em atenção as pausas e o público. Vagner fez o exercício do bebé, embalava-o e acariciava-o no colo à medida que ia desenvolvendo um crescendo até que o público se tornava no próprio bebé. A história que ele devia contar tinha por base a temática do terror. Este participante conseguiu um resultado extraordinário, já que fez rir imenso o público. Ele disparava tiros de caçadeira para o público, respeitando e colocando bem os tempos e as pausas,

sempre pronto para disparar o próximo tiro. Usou também uma faca fictícia para esventrar o seu bebê, mas sempre com um carinho incrível. Filomena fez o exercício do cão, que se encontrava a seu lado e lhe fazia festinhas, agora sob a temática do amor. Aqui o público passava a ser o cão e era suposto criar um romance entre ele e o cão. Ela não percebeu muito bem o que se pretendia, pensou que era carinho pelo cão, mas sem um envolvimento amoroso com ele. O resultado não foi muito mau, houve pausas, mas podia ter sido melhor se tivesse dedicado toda a sua paixão ao cão. Funcionou mais como uma apresentação do cão. Passamos ao exercício seguinte que trabalhava o equilíbrio e o desequilíbrio. Cada um dos elementos tinha de cantar dizendo em modo orgasmo, inspiração ou trabalho de parto o fragmento de dança-teatro que pretendia trabalhar. Soraia conseguiu um orgasmo muito bom e dizia que queria trabalhar *butô* desde as suas entranhas até às entranhas dos outros. O seu vulcão entrou em erupção e todo o seu jogo foi dirigido para o exagero numa paixão pelo *butô* intensa, orgânica e interior sempre em partilha com o público. Vagner optou pela coreografia de Platel também no ritmo de orgasmo. Ele sentia todo um prazer de arrancar a pele e partilhar connosco o seu íntimo. A carne e a máquina que escava para o interior do corpo tornaram-se cúmplices do prazer durante um orgasmo com uma expressão facial ridícula e cheia de vontade de fazer rir o público. Carla, Paulo e Heloise optaram pelo modo inspiração para identificarem o fragmento a trabalhar. Carla escolheu Bausch, a sua tímida gestualidade acompanhada da verbalidade, emocionalmente exagerada, transmitia todo um fascínio pela sensibilidade dos corpos em *Café Müller* dando-lhe um ar ridículo. Paulo escolheu *butô*. Este optou por um tempo de improvisação curto, foi bastante direto e conseguiu manter o momento de partilha. Heloise escolheu Pina Bausch, embora cheia de vontade de escolher os outros também. A sua partilha foi ótima e podia continuar por mais tempo. Teve dificuldade em inspirar e cantar ao mesmo tempo, o que provocava mais desequilíbrio e nos fazia rir imenso, porque o seu fracasso era bastante evidente. Filomena escolheu o *kung-fu* e cantou em modo de ter um bebê. Ela deitou-se no chão de barriga para cima e gemeu loucamente com toda a força do *kung-fu*. Às vezes, aproximava-se do orgasmo que ela recusou fazer. Se tivesse improvisado sentada talvez tivesse sido melhor. Esta participante apresentava muitas vezes tiques faciais desnecessários e neste exercício não foram muito visíveis.

Relativamente ao nariz vermelho, foram feitas considerações sobre a história do seu aparecimento como máscara e foram expostas as regras para o usar de uma forma adequada. Uma vez que íamos começar a trabalhar com o nariz e a energia tendia a ficar mais ansiosa ou tímida, decidimos fazer um *grounding* guiado para nos concentrarmos, relaxarmos e sentirmos o presente tal como ele é - simples. Tranquilizar a mente, oferecendo-lhe o espaço suficiente para libertar todo o seu ridículo nos exercícios seguintes. A sessão correu bem, sentia-se bastante harmonia e quietação por parte de todos, deixando-nos sensíveis, recetivos e fortes para continuar. Passamos então às coreografias da dança-teatro que cada *clown* tinha sugerido, para agora as tentar imitar. Neste exercício foi pedido unicamente para apresentar a coreografia, mostrando a sensibilidade que advinha do ser interior de cada um. Não era necessário contar uma história, apenas deixar o *clown* imitar a coreografia sem pensar. Soraia escolheu *butô* e foi bastante verdadeira. Através de uma simples contração e expansão do peito conseguiu um momento grandioso. Filomena escolheu a coreografia de *Kung-fu* e a música de *Pitié*. Funcionou como uma dança erótica, sensual, com movimentos idênticos à dança do ventre misturados com movimentos bastante direcionados e agressivos do *kung-fu*. Aqui também não se viram tanto os seus tiques. Partilhou uma boa energia e presença. Durou pouco tempo, mas foi muito bem conseguido. O Vagner optou por Platel e criou um enredo em volta de um personagem que à medida que ia dançando, descobria gordura no corpo e ficava aterrorizado. Esta cena precisava de mais pausas, mais partilha com o público e de um ritmo mais lento, pois tornou-se demasiado caótico. Heloise optou por Bausch e partilhou momentos de repetição com gestos que sugeriam alguém que escrevia no corpo e o descobria, ou algum inseto que percorria o seu corpo e que era atropelado por ele mesmo. Houve boa partilha, bom ritmo, pausas nos tempos certos e coerência de movimentos. Carla também escolheu Bausch e fez um trabalho com muita profundidade, com uma expressão que inspirava amargura da própria vida, uma pessoa bastante vivida e com sabedoria. A sua fisicalidade foi bastante rica e expressiva sugerindo gravidez, confronto, respeito e honra. Os seus movimentos foram amplos e bem colocados. Paulo escolheu *butô* e descobriu uma personagem que nos fez rir bastante. Era um inseto velho que tinha alguma dificuldade em voar e com vontade de defecar. A gestualidade dele foi boa e clara, embora pudesse ter sido mais imediata. A partilha e as pausas

também podiam ter sido mais fortes e precisas. Para finalizar a parte de *clown*, onde encontramos desta maneira uma pré-personagem *clown*, usamos uma fórmula de criação que se baseou no seguinte: apresentar uma cena curta que contivesse um objetivo, um problema e uma solução. A solução deve ser completamente absurda, fora dos tópicos da normalidade. Aplicamos esta técnica de criação *clown* por ser bastante concreta e em termos de produtividade ser bastante eficaz, mesmo trabalhando com pessoas com pouca experiência em *clown*. Demos alguns exemplos e fizemos uma pausa de vinte minutos para as pessoas resolverem a proposta. Todas as pessoas tiveram ideias, umas mais assertivas que outras, mas todos conseguiram uma personagem na sua essência. Soraia era uma cigana que queria engravidar, mas o seu amor não era da mesma etnia. Então ela deixou de ser cigana para ficar com ele. Havia escuta, boa resposta musical e bons *feedbacks* com o público. Podia ter sido mais clara. Houve momentos em que nos perdemos ao longo da dramaturgia. Devia ter sido mais específica a revelar o seu objetivo e a solução muito mais absurda. No fim, as ideias eram muitas o que gerou alguma confusão, tornando-se difícil ajudá-la, porque ela própria não sabia muito bem qual era verdadeiro objetivo. Vagner mostrou um personagem bastante capaz. Propôs um bailarino que queria dançar, mas que se ia deparando com gordura no seu corpo. Então sai de cena, atira simplesmente a gordura para o espaço cénico, que era um tipo de camisola que imitava gordura, e dá-lhe um tiro. Foi simples, curto e eficaz. Precisava trabalhar mais os tempos, os olhares para o público, assim como aproximar-se mais da coreografia e conseguir um crescendo mais claro. No que respeita ao objetivo, problema, solução, respondeu perfeitamente à proposta. Heloise escolheu a coreografia da Pina Bausch e mostrou-nos a história de uma bailarina que ia dar um espetáculo, mas o seu companheiro não chegava. Ela acaba por se transformar nos dois personagens, resolvendo as situações com diferentes expressões e emoções. Mostrava uma sensibilidade verdadeira, atenção e colocou bem os tempos de partilha e olhares com o público. Convidou-nos para uma cena que fundia em muito o teatro físico com o *clown*. Carla imitou Bausch. A história andava em redor de alguém que estava grávida a fazer um piquenique e lia qualquer coisa importante. Sentiu-se que havia uma ideia, mas não estava clara. Esqueceu-se bastante da coreografia. Teve a ternura de um palhaço humilde com bastante profundidade a nível emocional, mas precisava ser mais concreta e concisa. Não percebemos a solução. Paulo também escolheu o *Café Müller*, mas esqueceu-se de utilizar a coreografia. Não tinha percebido que era nesse contexto o exercício pedido, juntamente com um objetivo, problema, solução. No entanto, contou uma história agradável de um velho rabugento que não conseguia comunicar e embebedava-se para se libertar.

<b>2ª Sessão - Momento IV</b>	<b>Duração: 75 minutos (aprox.)</b>
<b>Princípios físicos do movimento no tempo e no espaço – Técnica <i>Viewpoints</i></b>	
Círculo em unísono;	Todos correm em círculo a uma distância equidistante entre os corpos e num dado momento os elementos começam a dirigir-se e a afastar-se do centro efetuando, doze mudanças de direção, seis saltos e quatro stops. A ideia deve partir do mútuo consentimento.
Topografia, relação espacial, tempo;	Andar de frente, de costas, correr, deitar, ajoelhar, imitar e parar respeitando as características dos <i>viewpoints</i> pedidos.
Saídas e entradas;	Três pessoas com a consciência da pré-personagem, que descobriram no <i>clown</i> , devem colocar-se num sítio à escolha do espaço cénico para através das regras do exercício anterior e juntando a repetição, a duração e a resposta cinestésica terem a perceção de como esta personagem pode ser influenciada por estes elementos do tempo e do espaço.
Preenchimento das características da personagem em papel;	Os indivíduos devem agora preencher um formulário com as características essenciais da sua personagem.

Apresentação individual de uma sequência;	Os participantes, antes de mostrarem ao público as características da sua personagem, devem preparar em dez minutos uma ação no tempo que expresse a personagem; uma ação com duração que expresse a personagem; um padrão no chão que expresse a personagem; três gestos comportamentais que sejam particulares da personalidade da personagem; tais como cultura, tempo ou lugar; dois gestos expressivos que mostrem a essência da personagem, a força propulsora ou um conflito interno; um passeio pela sala com escolhas ousadas em relação ao tempo, forma e topografia.
Improvisação aberta e relação conjunta das personagens;	Colocados numa dada posição, começa por se efetuar uma forma à escolha com a consciência na sua personagem e tendo em atenção a resposta cinestésica, o tempo, a relação espacial, a repetição e a topografia. Podem basear-se em indícios teatrais, <i>clown</i> ou dança, falar, gritar, usar objetos, sair e entrar de cena. Só está em ação quem sente de verdade essa vontade.

**Reflexão:** O primeiro exercício correu bem, mas a energia estava um pouco dispersa, principalmente na participante Carla. Sentia-se muita excitação por parte de todos os elementos que se denotava na falta de atenção. Este exercício resultou melhor no dia anterior. O facto de as pessoas pensarem que estavam em sintonia retirava momentos importantes de escuta. Mas então que estado de espírito ou humor devemos ter para atingir o estado de consciência cinestésico pleno? Será que a mente não pode assumir a presença da satisfação e da concretização pessoal no encontro do estado que procuramos? No segundo exercício houve momentos de grande cumplicidade. Aconteceu muitas vezes caminharem no mesmo sentido com o mesmo tempo de início e fim de viagem. Era como uma história que já conheciam exibindo belíssimos momentos de resposta cinestésica. No terceiro exercício de saídas e entradas, sentimos que houve informação a mais por parte do formador. Existiu a obrigação de comunicarem diretamente uns com os outros e esta preocupação retirava a própria atenção e o sentido mais sensorial do estado de alerta. Vagner, por exemplo, podia ter aproveitado este tipo de preocupações para provocar desequilíbrio, focalizando a atenção para situações de equilíbrio no momento seguinte. O desenho topográfico, em geral, foi interessante no que respeita ao equilíbrio e harmonia. Passamos para o preenchimento das características das personagens no papel, seguido de dez minutos para preparar uma sequência na prática. Nestes dez minutos sentia-se que havia interferências de movimentos nas suas opções devido aos comportamentos dos outros. As personagens cresciam, ganhavam mais identidade, às vezes com opções mais consequentes que outras, mas todas tinham um ritmo que as identificava, traços de existência, forças de algum estado de espírito, ora mais *clownescas*, ora mais dança, ou teatro físico. Os sentimentos profundos e o riso às vezes eram cúmplices. Os gestos expressivos dominavam os comportamentos. Soraia tinha conseguido melhores resultados se acreditasse mais nas suas ações e se os tivesse repetido constantemente teria sido excepcional. Estava preocupada de mais em fazer. Todos os elementos estavam bastante conectados com a música. Havia pouco domínio do espaço horizontal e vertical o que teria sido ultrapassado se existisse mais preocupação no padrão topográfico como a proposta propunha. No último exercício de improvisação conjunta, Soraia estava mais uma vez perdida, o que não era necessário se tivesse respeitado a sua vontade e saído nos momentos de pouca vontade. A comunicação entre as diferentes personagens aconteceu sob formas sensoriais e físicas. Era notável a disponibilidade, a confiança e a vontade de produzir. A escuta retirou a preocupação de ser interessante e deu asas a novas expressões que criavam individualidade para viver em coletivo. O centro do corpo era um ponto que se fazia sentir nos elementos que participavam, quer em movimentos de contração e expansão quer em situações de grupo de produção de energia para continuar, assumidos pela colocação abdominal do corpo. Vagner, às vezes, esquecia-se da sua personagem e puxava conversa de outros assuntos, perdendo o foco.

Como conclusão final desta parte, percebemos que para cada participante é difícil lembrarem-se das regras propostas, juntamente com o significado de cada *viewpoint*, respeitando ao mesmo tempo as características da personagem. A continuação do trabalho individual de cada um é importante para dar mais firmeza e consistência à personagem. Contudo, houve um respeito incrível e um sentido de

responsabilidade em aprimorar as suas identidades como produtores de identificações fictícias teatrais. Foram pessoas muito interessadas, dedicadas, capazes de produzir e criar, assim como de manter uma energia que pode gerar mais e mais. Esta segunda sessão foi intensiva pois era difícil haver horários compatíveis a todos e também foi de aproveitar o interesse, a vontade e o entusiasmo que se fazia sentir por parte deste grupo. Às vezes, o corpo e os atores precisam de experimentar, repetir e praticar indefinidamente, sem dias nem horas a controlar e foi isto que este conjunto de pessoas pediu. Todos sentimos que poderíamos ter continuado, mas não era necessário. O espírito estava bastante satisfeito, o corpo começava a solicitar descanso e a mente um outro tipo de atividade.

## CONCLUSÃO

O tipo de reflexividade que pondera neste artigo é de natureza avaliativa, embora com teor analítico. Para iniciar, ao nível da coordenação de movimentos e condição física, deparamo-nos com um grupo heterogéneo onde se verifica mais facilidade por parte de alguns em acompanhar os exercícios do que de outros. Contudo, existe sempre um grande ponto que vota a favor de todos sobre o cumprimento dos objetivos que é a perseverança e a determinação. Abordando a capacidade de concentração, direção, atenção e foco que interfere na tomada de decisões e confiança durante as improvisações. Verificou-se, por exemplo, que a falha nestas competências caracteriza-se em muito pelo facto de querer agradar os outros e esquecerem-se de “estar” verdadeiramente. O grupo apresenta bastante dinamismo em relação ao ritmo, se bem que, no que compete às *asanas* do *yoga*, tivesse havido alguns elementos desorientados por precisarem de mais tempo para deciframos fisicamente cada posição e avançarem para outra. Na memorização das coreografias, o grupo em geral mostra-se com dificuldades. Nas improvisações com *clown*, tornaram-se mais sensíveis a determinados assuntos proeminentes. O bom ritmo foi muitas vezes conseguido, favorecendo bastante o trabalho quanto ao equilíbrio e ao crescendo da cena, bem como, na organização das ideias. O lugar onde reside o conflito do *clown* que tem de ser partilhado tranquilamente, para que o público o entenda perfeitamente, começou a ser mais notório e automaticamente mais identificado. Revelam também um aprimoramento quanto à entrega e prazer de jogar, ao crescendo da ideia e ao exagero das ações, tornando o público mais cúmplice nas improvisações.

Escrevendo sobre os *inputs* das diferentes práticas laboratoriais, deparamo-nos, que estes são verdadeiras ferramentas que despertam vários estados emocionais e corporais, simplificam e possibilitam diferentes formas de pensamento, sendo cúmplices no encontro de novos caminhos. Assim, e uma vez que a cumplicidade mostra com mais facilidade o que é interior e menos visível, a partilha de sentimentos, emoções e pensamentos para quem tem mais dificuldade de se expressar perante os outros torna-se mais nítida.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agamben, G. (2009). *O que é o contemporâneo?* Chapecó: Editora Argos.
- Aprèa, L. (2008). La dramaturgia del actor en la interpretación desde el movimiento. In S. Garre & I. Pascual (Eds.), *Cuerpos en escena*. Madrid: Editorial Fundamentos.
- Bangjun, J., & Alpanseque, E. (2007). *Mastering Wushu*. (1ª ed.). Los Angeles: Empire Books.
- Barba, E., & Savarese, N. (2006). *A dictionary of theatre anthropology, the secret art of the performer*. (2ª ed.). Oxon & New York: Routledge is an imprint of the Taylor & Francis Group.
- Berthoz, A. (1996). *Le sens du mouvement*. Paris: Editions Odile Jacob Sciences.
- Estrela, A. (1994). *Teoria e práticas de observação de classes. Uma estratégia de formação de professores*. (4ª ed.). Porto: Porto Editora.
- Everton, C., & Green, J. (1996). Observation as inquiry and method. In M. Amarel, B. Armento, D. Berliner, G. Clifford, W. Doyle, F. Farley, G. Fenstermacher, T. Good, R. Jones, R. Shavelson, & L. Shulman (Coords.), *Handbook of research on teaching. A project of the American Educational Research Association*. New York: M. C. Wittrock.
- Fernandes, C. (2000). *Pina Bausch e o Wuppertal dança-teatro: repetições e transformações*. São Paulo: Hucitec.
- Greiner, C. (2005). *O colapso do corpo a partir do Ankoku Butô de Hijikata*. São Paulo, Brasil. Disponível em: <http://enciclopedia.itaucultural.org.br/pessoa108963/christine-greiner>