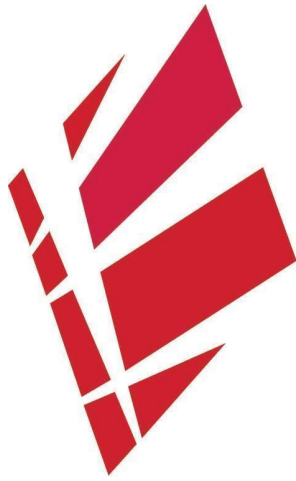


**ESCOLA SUPERIOR DE TEATRO E CINEMA
INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA**



ESTC
ESCOLA SUPERIOR DE
TEATRO E CINEMA
INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA

COMO SER ANIMAL

TRABALHO DE PROJETO
Sofia Brito | Lisboa, Setembro 2022



ESTC
ESCOLA SUPERIOR DE
TEATRO E CINEMA
INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA

ESCOLA SUPERIOR DE TEATRO E CINEMA
INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA

COMO SER ANIMAL

**a prática *Contact Improvisation* enquanto crítica
ao Mito do Exceccionalismo**

TRABALHO DE PROJETO

Sofia Brito

Trabalho de Projeto submetido à Escola Superior de Teatro e Cinema para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Teatro - Especialização em Artes Performativas, realizado sob a orientação científica de Diogo Bento, Professor Adjunto convidado com título de Especialista na área de Interpretação, e coorientação de Graça P. Corrêa, encenadora, professora e investigadora da Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa.

à Rita e ao Rodrigo, as minhas crias

AGRADECIMENTOS

Ao meu orientador, Diogo Bento, pelo pragmatismo, dedicação e boa disposição.

À minha coorientadora, Graça P. Corrêa, pela atenção, motivação e presença.

Aos professores, Armando Nascimento Rosa, Maria Repas, David Antunes, Luca Aprea e a todos os professores e colegas da ESTC.

A todos os colaboradores, alunos, colegas pela disponibilidade e partilha nas pesquisas práticas e entrevistas. Em especial aos bailarinos Joaquim Joshe, Natalie Campbell, Rai Cabiró, Laura Candeias, Francisco Borges, Adriana Víquez, Carlos Pereira, Maria Rute Costa, Mika, Donal, Nina Wehnert e Sara Martins. À jovem criança Rosa e sua mãe Alicja Gladysz.

À Nita Barroca pelo apoio e espaço de ensaios na Quinta de Vale da Lama.

À autora Melanie Challenger, pela articulação fundamentada de suas ideias e disponibilidade.

Aos precursores do Contact Improvisation e Body Mind-Centering em particular quem mos transmitiu: Randy Warshaw, Steve Paxton, Nancy Stark Smith e Bonnie Bainbridge Cohen.

Aos meus filhos, pais e amigos por todo o apoio de muitas formas no desenrolar deste projeto. Agradeço aos meus pais muito em particular por todo o tempo que me proporcionaram na natureza selvagem, no alto mar, e em convívio com animais, plantas, e mundo natural.

Agradeço aos meus filhos pela inspiração que são, por me terem proporcionado a experiência intensa e gratificante de sentir a força do meu ser animal pela gravidez, por parir, de os amamentar e por todos os momentos em que a sabedoria instintiva me guiou, permitindo sentir e honrar a herança ancestral e as forças da natureza que nos movem com tanta harmonia e alinhamento.

RESUMO

O presente projeto resulta numa criação performativa que pretende dar visibilidade e compreensão ao que não se vê da prática *Contact Improvisation (CI)*, e que, no entanto, se sente e se vivencia por quem pratica. Steve Paxton, em 1972, preconizou uma pesquisa em dança na busca de ancestralidade; cruzando muitas questões do momento, em conjunto com os seus pares, foi desenvolvendo uma partitura de improvisação. O meu desafio com esta pesquisa e criação artística é o de partilhar a essência desta partitura, como eu a recebi e como a transmito, revelando o potencial desta prática de dança pós-moderna, enquanto treino para uma cultura ecológica e sustentável. O praticante de CI, ao incorporar certos princípios e questões, reencontra bases fisiológicas da sua natureza instintiva que lhe servem como sabedoria peculiar, trazendo uma reavaliação de valores culturais, na visão e sua relação com a sua natureza selvagem (interior e exterior). Através de uma prática pragmática e física, com foco na regeneração, cooperação e interdependência, a prática continuada de CI transforma a nossa posição em relação ao projeto humano, nomeadamente face ao que é transmitido na cultura *mainstream*. A pesquisa artística ao longo deste projeto foi movida pela reflexão e análise de várias fontes académicas e científicas, em particular pelo livro *Ser Animal Ser Humano, Uma nova história do que significa ser humano* de Melanie Challenger, estudiosa da história da humanidade e do mundo natural, e da filosofia ambiental. Nesta obra não-ficcional a autora expõe e fundamenta uma crítica ao mito do excecionalismo humano, mostrando como a negação ou repressão do fato de os humanos serem animais teve consequências profundamente lesivas quer para a forma como vivemos, quer para todas as formas de vida no planeta. Sublinha ainda a gravidade de vivermos coletivamente sujeitos a uma agenda para o futuro que está a ser imaginada por um animal que não só não acredita ser animal, como também não quer ser animal. Ao demonstrar que ser humano significa ser animal, e que esta condição contém em si mesma uma imensa alegria de viver, venho revelar os aspetos que se treinam na prática *Contact Improvisation, uma prática* que é na sua essência fisiológica e que desconstrói questões e paradigmas sociais, psicológicos, políticos e ambientais que são atuais e de grande relevância nas escolhas que estamos a fazer para as gerações futuras.

Palavras Chave: Contact Improvisation, Dança Pós-Moderna, Ecologia, Sustentabilidade, Teoria Animal.

ABSTRACT

This project concerns a performative creation that intends to provide visibility and understanding to what is not apparent in the practice of Contact Improvisation (CI), but which, however, is felt and experienced by those who practice it. Steve Paxton, in 1972, advocated a dance research in pursuit of ancestry; having crossed many issues of the time, he developed, together with his peers, an improvisation score. My challenge with this research and artistic creation project is to share the essence of this score, how I received it and how I am transmitting it, thus revealing the potential of this post-modern dance practice as a training tool towards an ecological and sustainable culture. By incorporating certain principles and questions, CI practitioners rediscover physiological bases of their instinctive nature that serve them with a peculiar wisdom, bringing about a re-evaluation of cultural values, within a vision of their relationship with their wild (inner and outer) nature. Through a pragmatic physical practice with a focus on regeneration, cooperation and interdependence, the continued practice of CI transforms our position towards the human project, countering what is transmitted by mainstream culture. My artistic research throughout this project was driven by a reflection and analysis of various academic and scientific sources, in particular the book *Being Animal Being Human*, A new history of what it means to be human by Melanie Challenger, a scholar of the history of humanity and of the natural world, from the field of environmental philosophy. In this non-fiction work the author exposes and grounds a critique of the myth of human exceptionalism, showing how the denial or repression of the fact that humans are animals has had profoundly damaging consequences for the way we live, as well as for all forms of life on the planet. Her work also underlines the dangers of living collectively while subject to an agenda for the future that is solely imagined by an animal, that not only does not believe to be an animal, but also does not want to be an animal. By demonstrating that being human actually means being an animal, and that this condition contains in itself the immense joy of living, I reveal the aspects that are trained in the practice of Contact Improvisation, which are in their essence physiological and deconstruct social, psychological, political and environmental issues and paradigms that are topical and of great relevance in the choices we make for future generations.

Key-words: Contact Improvisation, Post-Modern Dance, Ecology, Sustainability, Animal Studies.

ÍNDICE

Índice de figuras | 9

Introdução | 11

parte i | questões

Como Ser Animal | 14

Mito do Exceccionalismo | 25

Outras fontes de inspiração | 26

Referências de práticas de treino | 30

Técnicas *release* | 30

Práticas tradicionais | 37

parte ii | desenvolvimento do projeto

***Contact Improvisation* | 39**

Questões artísticas e técnicas | 41

Escolha artística | 43

Contextualização sócio cultural | 46

Judson Dance Theater | 46

Grand Union | 52

A influência de Aikido | 55

Princípios fundamentais | 56

parte iii | atualidade

Ser Animal & *Contact Improvisation* | 63

Apontamentos do processo de criação performativa | 64

Escolher o tema | 67

Formato da performance | 70

Entrevistas | 71

Pesquisa Prática | 75

Dança pós-moderna e sustentabilidade | 77

Corpo cultural | 79

Incorporar | 83

Conclusão | 88

parte iv | complementos

Bibliografia | 91

Videografia | 92

Webgrafia | 92

Anexos | 95

ÍNDICE DE FIGURAS

- Fig. 1 Imagens de formações naturais em espiral, semelhantes, como a sequência de Fibonacci
- Fig. 2 Capas do livro de referência, da autora Melanie Challenger, versão inglesa e versão portuguesa
- Fig. 3 Árvore filogenética
- Fig. 4 Árvore genealógica humana
- Fig. 5 População em *equilíbrio de Hardy-Weinberg* não sofre ação de fatores evolutivos
- Fig. 6 Capa da 11ª edição do livro *Mulheres Que Correm Com os Lobos*
- Fig. 7 Tipi a brincar com cria de Leão
- Fig. 8 Capas dos DVD do filme *O Sítio das Coisas Selvagens*, em português e inglês
- Fig. 9 Performance de *Set and Reset*, Trisha Brown Dance Company no início dos anos 80 em Son of Gone Fishin. Da esquerda para a direita: Eva Karczag, Stephen Petronio, Vicki Schick, Diane Madden, Randy Warshaw e Lisa Kraus. Foto © Lois Greenfield
- Fig. 10 Lance Gries e Stephen Petronio performing *Set and Reset* (1983) Cie Trisha Brown. Foto © Jack Mitchell
- Fig. 11 David Zambrano a ensinar Flying Low no anos 90
- Fig. 12 David Zambrano a ensinar Flying Low na década de 2010
- Fig. 13 Prática de *Passing Thought* por um grupo de alunos do ciclo de formação P.A.R.T.S., 2022
- Fig. 14 Mike Vargas e Nancy Stark Smith a ensinar, 2017. Foto © Jonathan Hsu
- Fig. 15 Steve Paxton, imagens do DVD *Material for the Spine*
- Fig. 16 Capa do livro *Basic Neurocellular Patterns*, de Bonnie Bainbridge Cohen.
- Fig. 17 Eu aprendendo com o meu filho Rodrigo sobre os Padrões Neuro-celulares Básicos, 2008
- Fig. 18 Prática de CI por Hugh Stanier e Sofia Brito, Tavira 2021. Foto ©Alexa Papa
- Fig. 19 Steve Paxton e Nancy Stark Smith apresentando-se com *Freelance Dance*, Northampton, 1980
- Fig. 20 Eu com o meu filho Rodrigo com 9 meses a dançar segundo os princípios de CI, Bruxelas 2008
- Fig. 21 Itay Yatuv a dançar com a sua filha Sophie

- Fig. 22 Performance at Judson Dance Theater: *The work is never done*
- Fig. 23 Exemplo de uma performance de *Judson Dance Theater* e folheto desenhado por Paxton: *A Concert of Dance*. Foi a primeira performance, e o início deste movimento artístico, a 6 de Julho de 1992
- Fig. 24 Steve Paxton e Trisha Brown em *Judson Dance Theater Performance*
- Fig. 25 Steve Paxton, performance pela *Grand Union*, NY 1972
- Fig. 26 Steve Paxton e David Moss na performance *Baackwather*, NY 1978
- Fig. 27 *Small Dance*, prática de grupo.
- Fig. 28 Nancy Stark Smith e Steve Paxton, performance *Contact* 1974
- Fig. 29 Nancy Stark Smith e Alan Ptashek, performance de CI, Vancouver, BC, 1979. Foto © Erich Franz
- Fig. 30 Projeção de Aikido à esquerda, suspensão no ar de um momento de dança de CI à direita
- Fig. 31 Patricia Kuypers et Franck Beaubois, exemplo de equivalência nos papéis de ambos os géneros.
- Fig. 32 Karen Nelson e Andrew Harwood, A Cappella Motion, Northampton, MA, 1987 foto © Bill Arnold
- Fig. 33 Nancy Stark Smith e Juha Viitamäki, Helsinki, Finland, 2007. Foto © Raisa Kyllikki Ranta
- Fig. 34 Nancy e bailarinos em Helsinki. Prática de Underscore, 2007. Foto © Raisa Kyllikki Ranta
- Fig. 35 *Jam de Contact Improvisation*
- Fig. 36 Steve Paxton performance de improvisação a solo, *English Suites*, 1999
- Fig. 37 Steve Paxton e Simone Forti performance de improvisação numa *moving conversation*, 2016
- Fig. 38 Sofia Brito, práticas somáticas na natureza, Catalão, Lagos, 2013
- Fig. 39 Poster da performance *Como Ser Animal*, 19 de Setembro 2022, Amadora.

INTRODUÇÃO

A vontade de contribuir para a sociedade através da criação artística ficou latente no seguimento dos meus 4 anos de estudos na escola P.A.R.T.S. Performing Arts Research and Training Studios, onde, acima de tudo, a responsabilidade de ser intérprete não estava de modo nenhum separada da responsabilidade e competências de ser criador ou cocriador de um objeto artístico.

É com grande alegria que chego à reta final deste projeto, o qual será sem dúvida o início de um novo percurso. Venho partilhar a minha intuição, de onde provêm os temas que me movem e que levaram a este projeto. Penso que começaram a tomar uma forma clara logo após ter sido mãe pela primeira vez, após o nascimento da minha filha Rita. Todo o processo da gravidez, os obstáculos sociais, familiares, médicos, jurídicos e culturais que encontrei foram reveladores e abriram um caminho no meu discernimento: o que, efetivamente, me impedia de escolher e decidir sobre o meu corpo. Nesse momento de vida em que eu estava a incorporar forças naturais para trazer uma criança ao nosso mundo, percebi que não tinha espaço para seguir os meus instintos, senti uma perda importante de poder e de liberdade. As questões que emergiram, então, impulsionaram pesquisas, inspiraram reflexões e assertividade.

Com 31 anos, em agosto de 2009, quando já era mãe de duas crianças, a Rita tinha 4 anos e o Rodrigo 1 ano, regresssei de Bruxelas onde vivia desde os 17 anos. Nesse momento da minha vida, depois de uma pausa profissional para amamentar e estar presente nos primeiros anos de vida dos meus filhos, senti uma grande vontade de voltar a estudar. Nesse ano considerei seriamente ingressar na ESTC no programa de mestrado, com o objetivo de ganhar inspiração, confiança e ferramentas para transitar de intérprete para criadora. Escolhi ir viver fora de Lisboa e não avancei com os estudos. Em 2011 comecei a explorar o caminho da criação coreográfica e encenação. Criei a peça *ACORDA!* para público infantil, e quatro criações de Teatro-Dança com a comunidade ‘Grupo de Teatro Sénior de Portimão’ que circularam pelo Algarve: *Temporal Idade; Eu Sou Eu; Máquina dos Sonhos e Manta de Retalhos*.

Em 2018 como um grito de desespero, numa cidade e região ameaçadas, e onde nada se falava publicamente, nem sequer em contextos escolares, sobre a iminente ameaça de exploração petrolífera na costa de Aljezur, fundei uma associação de criação artística. Uma estrutura com objetivo de contribuir ativamente para a *‘educação de uma cultura onde a sustentabilidade, a regeneração dos espaços naturais, a proteção e respeito pela vida selvagem estejam em harmonia com o desenrolar da sociedade humana’*. Comecei por convidar professores e colegas, da minha rede internacional, para virem a Lagos ajudar-me a nutrir o que não conseguia fazer sozinha. Lagos em particular tem uma cultura local que continua a vangloriar em todos os discursos políticos *os anos de ouro de Portugal e as expansões marítimas*. Foi graças ao covid 19, que me deixou sem sustento, que consegui repensar uma estratégia para voltar à minha área profissional e ativar redes, contextos e subculturas mais diversificadas e mais coerentes com a minha visão e intuição. Quando em 2020 ingressei no presente mestrado, a minha motivação era terminá-lo com maior confiança no caminho da criação e mais competências no meu processo pessoal de criação artística. Quis abrir portas para contribuir, criar em alinhamento comigo e com as minhas genuínas verdades.

Fazer um projeto de criação performativa foi uma escolha desde o início do curso. Também era um propósito importante para mim encontrar uma temática que fosse visceral, genuinamente relevante de explorar e de aprofundar. Quis que este projeto académico fosse um banco de sementes, com potencial para futuras pesquisas e futuras criações, a partir dos frutos deste processo. Procurei temas que pudessem reunir e convergir algumas questões que estão vivas no meu quotidiano e que ainda considero que são importantes partilhar e fazer pensar nos dias de hoje. As questões ambientais são um dilema que parece não ter solução, as decisões políticas estão muito aquém das necessidades óbvias, com discursos e metas cheias de incoerências. Espreitando um pouco o lixo que é posto por baixo do tapete, sabemos que não vamos longe mantendo a relação competitiva da nossa cultura mainstream *‘humanidade versus natureza’*. É desesperante quando vemos a falta de escolhas e a interdependência mundial tão mal-usada, nomeadamente com tantos jovens e adultos com smartphones que se tornaram extensões de si próprios, acreditando que não sobrevivem sem internet.

No início do 2º ano do curso de mestrado, enquanto ponderava sobre o tema do meu projeto artístico e de pesquisa, olhava em perspetiva as escolhas temáticas que fiz para os vários exercícios práticos e teóricos do ano anterior, as influências artísticas, os temas dos

ensaios e as questões que me prenderam face às propostas apresentadas. Decidi também que neste projeto queria de alguma forma centrar-me num terreno que me nutre e que sinto falta de praticar mais: a dança.

A Dança Contemporânea é muito vasta. Tenho muitos interesses dentro da área, bem como questões artísticas da dança que me apaixonam. Ao pensar no que é para mim ‘dançar’, recordo-me de um poema, que se relaciona inteiramente com o tema do presente projeto. Por convite de Juliana Reis, uma escritora e amiga, em 2013 fui assistir a uma sessão pública de *Slam Poetry*, na Casa do Intendente, em Lisboa. Foi uma sessão que me inspirou muito, pela força das suas imagens, pelas partilhas sinceras. Após esta sessão, a Juliana desafiou-me a participar num evento de *Slam Poetry*. Eu aceitei e, umas semanas mais tarde, escrevi e apresentei publicamente 3 poemas. Um desses poemas foi a minha sincera reflexão sobre a dança. O poema dizia algo assim:

Já ouvi dizer que as bailarinas são um pouco burras. Que dançam, porque não sabem pensar. Sim, há alguma verdade nisso. É verdade que eu não gosto de palavras, porque as palavras me podem enganar. O corpo não. Para mim, o corpo não mente. Dançar foi a escolha que fiz para estar. Porque gosto de estar antes. Antes. Antes das palavras, antes de pensar, antes de falar, antes de tudo. Gosto de estar nas células, nos órgãos, nos ossos, nos músculos, no coração, na respiração. Porque estar antes é sentir as células pelo corpo todo. As células nascem, sentem, vivem, morrem... e nascem de novo. Eu estou antes e morro, e nasço com o sentir de cada célula. Porque antes de tudo eu sou um animal, um animal que dança, que sente que está aqui, agora. Dançar é viver sempre pela primeira vez.

Página seguinte | Fig. 1 Imagens de formações naturais em espiral, semelhantes, como a sequência de Fibonacci¹

¹ A Série de Fibonacci é uma série numérica que ofereceu o primeiro modelo matemático de crescimento populacional. Foi descrita pela primeira vez no século XII pelo italiano Leonardo Fibonacci. Esta série encontra-se presente na formação biológica de muitos seres vivos, nas espirais logarítmicas presentes na maior parte das flores, na casca do pinheiro cônico, e na do abacaxi, bem como nas folhas de inúmeras árvores, assim como na formação de insetos, animais e até no corpo humano. Cada um dos famosos números de Fibonacci é a soma dos dois anteriores. Ao longo dos séculos, esta sequência tem intrigado artistas, cientistas e filósofos, tanto pela beleza das formas que suscita nas artes, como pela regularidade com que ocorre na natureza.

COMO SER ANIMAL



“O mundo é hoje dominado por um animal que não acredita ser um animal. E o futuro está a ser imaginado por um animal que não quer ser um animal. Isto é importante”²

MELANIE CHALLENGER

“ - Consideras-te um Animal, quero dizer: o Ser Humano é um Animal?”

Coloquei esta questão a todas as pessoas com quem fiz pesquisa prática, no estúdio, para o presente projeto de criação, antes de passarmos para as propostas práticas. Todos os participantes tinham um percurso com grande dedicação ao seu desenvolvimento pessoal ligado ao corpo e movimento, a aprofundarem a consciência física, práticas somáticas holísticas, dança, desporto ou artes marciais; todos tinham uma prática ou treino físico regular, e praticam neste momento *Contact Improvisation*. Partilho aqui 3 excertos de conversas por serem distintos e resumir as principais nuances que surgiram:

Não. Porque estou a vestir estas roupas, acabei de viajar de avião para chegar aqui, e amanhã vou apanhar um autocarro para ir para outro lugar. Porque eu uso o meu telefone para comprar coisas com o meu cartão de crédito. Eu gostava de ser mais animal do que eu sou. Viver mais em conexão com o mundo à minha volta. Mas eu sou demasiado apegada à cultura humana.

Natalie Campbell (bailarina e escritora)

Para mim, definitivamente, sim. Sou um animal. Muitas vezes estou muito conectado com a minha mente, e a mente é para mim a ponte com o meu lado humano; mas o meu corpo é a ponte para o meu lado animal. Claro que sou um humano, mas quando estou no meu corpo, completamente no meu corpo eu posso experimentar esse outro lado, de ser como um animal, quando não estou na mente, no esquema da mente. Quando eu estou no meu corpo eu confio na minha intuição. É um equilíbrio, 50/50. Mas de certeza que eu vejo-me como um animal, como eu me vejo como um humano. Depende onde está a minha energia, se está mais na minha mente ou se está no meu corpo. E eu não sei, mas parece que a minha aspiração é tornar-me mais animal, aos poucos, e menos humano. Quando eu me sinto como um animal eu tenho experiências mais vivas, sinto-me mais vivo, mais abençoado, mais empoderado.

Rai Cabiró (praticante de Contact Improvisation)

Eu estava-te a ouvir a falar sobre o projeto, e dentro de mim senti uma sensação estranha, e pensei: – Como assim? Eu passei a minha vida toda a treinar para não ser um animal, e agora tu dizes-me para considerar que sou um animal? Para quê tanto esforço então?

Nina Wehnert (Formada em dança e formadora BMC)

² *Ser Animal, Ser Humano - Uma nova história do que significa ser humano*, Mellanie Challenger, tradução de Marta Pinto, 2021, Pag. 9

Como ser animal foi inspirado do título original do livro de Melanie Challenger³ *How to Be Animal - A New Story of What it Means To Be Human*, que ficou intitulado *Ser Animal, Ser Humano - Uma nova história do que significa ser humano*. Ouvi algumas citações deste livro na rádio Antena 2, em dezembro de 2021, e fui lê-lo. Aos poucos percebi que era uma peça muito importante do puzzle de ideias que estava a tentar articular. Reconheci que a crítica ao *Mito do Excepcionalismo Humano* está muito presente em vários movimentos históricos da dança, que me influenciaram muito, ainda que o seu impacto seja imperceptível ou contracorrente das bases educacionais da cultura ocidental. Por mais coerente que seja para mim, estas ideias dissolvem-se num mundo, num estilo de vida e em valores movidos pela separação que acreditamos ser da Natureza. Tudo se justifica em nome do progresso, um desenvolvimento infinito da espécie humana. Não me parece possível repensarmos a relação que temos com a Natureza sem repensarmos a relação com a identidade de Ser Humano, nos termos deste mito.

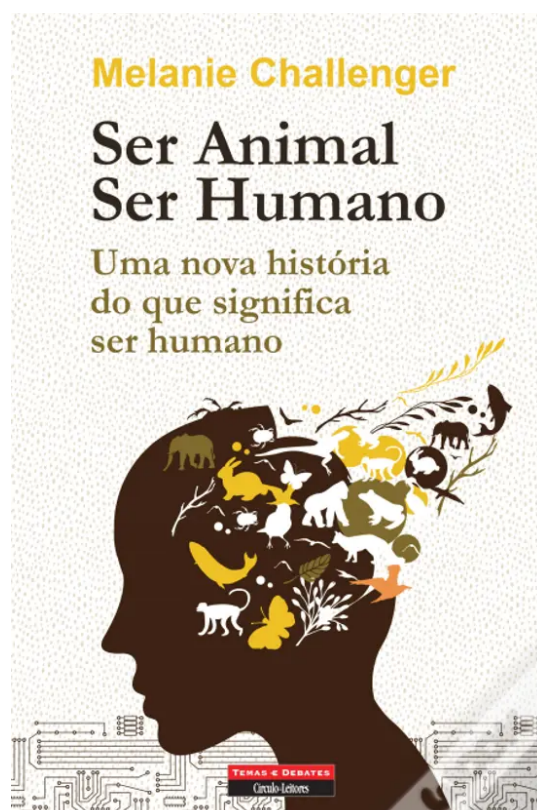
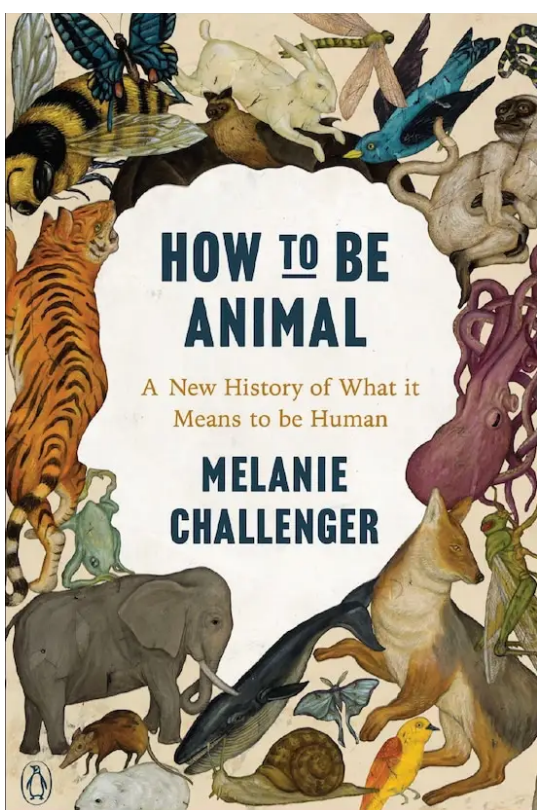


Fig. 2 Capas do livro de referência, da autora Melanie Challenger, versão inglesa e versão portuguesa

³ Nota biográfica: Melanie Challenger estudou língua e literatura inglesa na Universidade de Oxford e trabalha como investigadora da história da humanidade e do mundo natural, e da filosofia ambiental. Autora de *On Extinction: How We Became Estranged from Nature*, foi premiada com o Darwin Now Award do British Council pela investigação dos inuítes canadianos e com uma bolsa do Arts Council e da British Antarctic Survey pelo seu estudo da história da caça à baleia. É a anfitriã do podcast «Enter the Psychosphere», onde mergulha no mundo das inteligências diversificadas existentes no planeta em conversas com convidados como Peter Godfrey-Smith e Daniel Dennett.

A leitura deste livro levou-me ao questionamento sobre a minha posição face às questões levantadas. Procurei na minha memória de onde vêm estas convicções que nos separam da Natureza, como tudo poderia ser diferente e o que estamos a perder. Descobri que é uma transmissão cultural. É uma transmissão cultural muito profunda: qual foi a criança que não ouviu: “levanta-te do chão, não és um animal”. São códigos e regras que fazem com que sintamos que pertencemos a esta espécie. Os tabus são muitos e invisíveis. Como olhamos socialmente para alguém que anda descalço pela rua? ...ou que come com as mãos e não com talheres?

Ao ler esta obra, surgem de imediato várias ideias sobre estes tópicos que provêm sobretudo da minha prática de dança. Dou-me conta que estou grata por todo o conforto que sinto e como habito o meu corpo. Estas práticas trouxeram-me isso mesmo, libertando-me de alguns medos que a cultura ou a educação me transmitiram. Neste livro, Challenger não está a falar de um tempo perdido ou de culturas ancestrais em harmonia com a natureza que precisamos de resgatar, mas sim a ajudar-nos a perceber porque é que é mais confortável para nós pensarmos que não somos animais do que pensar que o somos. O que ganhamos e o que perdemos com isso? É ou não é uma fantasia? E que erros graves estamos a cometer por não querermos lidar com a verdade? Os títulos dos capítulos do livro mostram a linha de pensamento da autora. Tal como explica a autora num vídeo de apresentação do livro:

O paradoxo, por um lado, de nos vermos a nós próprios de alguma forma separados e superiores ao resto da Natureza, e por outro agindo de formas que são fundamentalmente Animal. Foi isso que me levou a seguir este caminho e a explorar o que significa para nós sermos animais. Quando entrei nesse caminho abriu-se um território massivo, porque ‘ser animal’ afeta absolutamente todos os aspetos das nossas vidas. Afeta a forma como votamos, como somos, como tocamos, o que fazemos, o que não gostamos e o que nos causa medo.⁴

Lidar com o que é real e a partir da objetividade é um princípio muito importante na busca do conhecimento. Ainda assim, ao longo dos processos de investigação puramente científica ou até na área das ciências humanas, a aplicação de descobertas e de novas verdades parece que é filtrada. Há desvios ou distorções da forma como olhamos para novos conhecimentos, por estes porem em causa crenças, e uma história cultural que nos poderia obrigar a repensar valores morais, éticas sociais e políticas. Ainda assim, a verdade, por mais que destabilize e precise de prática para ser integrada e incorporada, é uma fonte de sanidade

⁴ link da referência: Challenger, Melanie. 2021. “How to Be Animal by Melanie Challenger.” YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=gmLhZSnsUJI>

e de alinhamento com as alegrias que mais nos nutrem na vida. Faz-me pensar que teríamos muito a ganhar se o lugar do nascimento e da morte voltasse a ser vivido no seio da família; e parece-me óbvio que as competitividades se dissolvem, que a inclusão de diferenças e a diversidade seriam genuinamente valorizadas (tais como de idade, de género e raças). Para que os processos naturais dos ciclos da vida possam ser cuidados e não objeto de medo ou de inferioridade, é necessário um olhar natural sobre a velhice e a doença. Challenger no seu livro começa com uma citação de Charles Darwin:

O Homem, com todas as suas qualidades nobres, com a compaixão que sente pelos mais aviltados, com a benevolência que estende não só a outros homens, mas à mais humilde criatura viva, com o seu intelecto de deus que penetrou nos movimentos e na constituição do sistema solar - com todos estes poderes exaltados - o Homem carrega na sua moldura corporal a marca indelével da sua origem humilde.

Fig. 3 Árvore filogenética ⁵



Darwin foi um naturalista, geólogo e biólogo britânico, célebre pela sua teoria da transmutação das espécies, que é a base da biologia evolutiva. A sua obra de 1859, a *Origem das Espécies*, surpreendeu a sociedade e a comunidade científica do seu tempo. Deste modo, tornou-se responsável por grandes avanços científicos na área da história natural e da biologia. A teoria de

Darwin diz que todos os seres vivos têm um ancestral em comum que passou por pequenas mudanças (mutações genéticas), que se deram por necessidade natural à sobrevivência. Esse processo ocorreu milhares de vezes ao longo de milhões de anos, e levou à aparição de inúmeras espécies. Em primeiro lugar, não existem "saltos" drásticos entre espécies. Centenas, ou talvez milhares, de pequenas mutações são necessárias durante muitas gerações para que surja uma nova espécie. Por exemplo, os mamíferos surgiram em ambiente terrestre, só mais tarde é que houve alguns que voltaram para a água, adaptando-se ao meio aquático. Os mamíferos têm uma locomoção com ondulação vertical e em espiral (uma percepção

⁵ Árvores filogenéticas ou árvores evolutivas são representações gráficas, como diagramas, que demonstram a relação evolutiva entre diferentes organismos, espécies ou genes a partir de um ancestral comum. Estas ferramentas permitem organizar e estruturar o conhecimento sobre a diversidade biológica e os eventos evolutivos.

esférica), mesmo dentro de água, pois incorporam uma estrutura física para lidar com a força da gravidade fora de água; ao passo que os peixes tem uma locomoção com ondulação lateral e frontal.

É um erro a ideia de que a natureza é organizada de forma hierárquica. A evolução das espécies funciona de maneira eficiente face a outros fatores do ecossistema. Eficiência também pode se traduzir por "simplicidade", quando esta aumenta as possibilidades de sobrevivência. A realidade é que nenhuma espécie é mais "sofisticada" que a outra — todos os seres vivos que prosperam estão no topo das suas linhagens, pois são capazes de sobreviver e gerar descendentes. A evolução das espécies é complexa, e também o são as investigações científicas que têm vindo a ser aprofundadas e trazendo avanços à ciência genética. A capacidade ou não de deixar descendentes é em si um fenómeno de selecção natural. Um simples sinal se as probabilidades de sobrevivência estão reunidas ao nível biológico. Retirar a gestão do espaço natural do corpo e agir com tratamentos genéticos terá consequências que estamos longe de conseguir avaliar. Melanie Challenger menciona no seu livro que nós já não vivemos na ignorância, desde tudo o que se tornou senso comum depois das teorias de Darwin. Além de todas as histórias e fantasias que possamos contar sobre o mundo natural, a verdade é que nós, espécie humana, somos os maiores predadores do planeta. Estamos a usar as nossas capacidades e competências de forma incoerente, facilmente manipulados pelos medos, ao serviço de agendas que não são necessariamente do conhecimento público, e com estruturas de valores e éticas muito questionáveis.

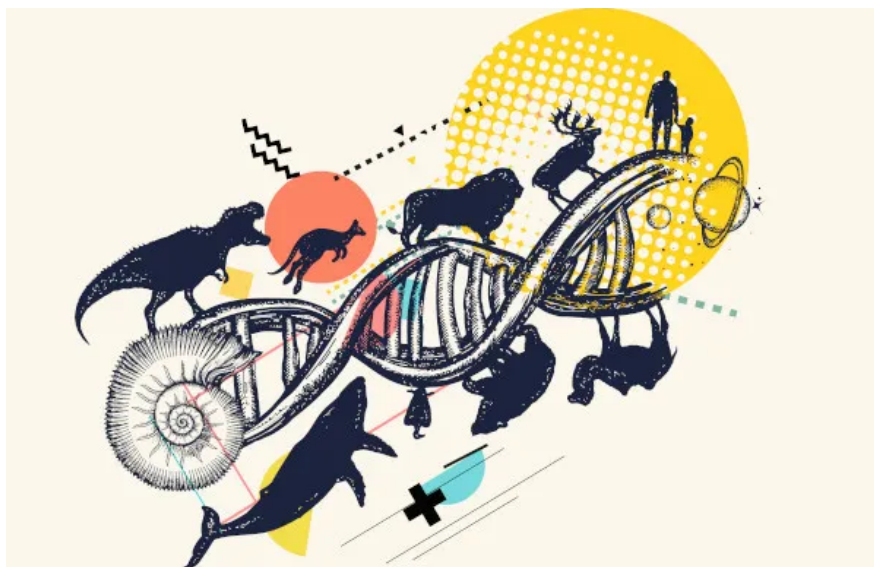


Fig. 4 População em *equilíbrio de Hardy-Weinberg* não sofre ação de fatores evolutivos

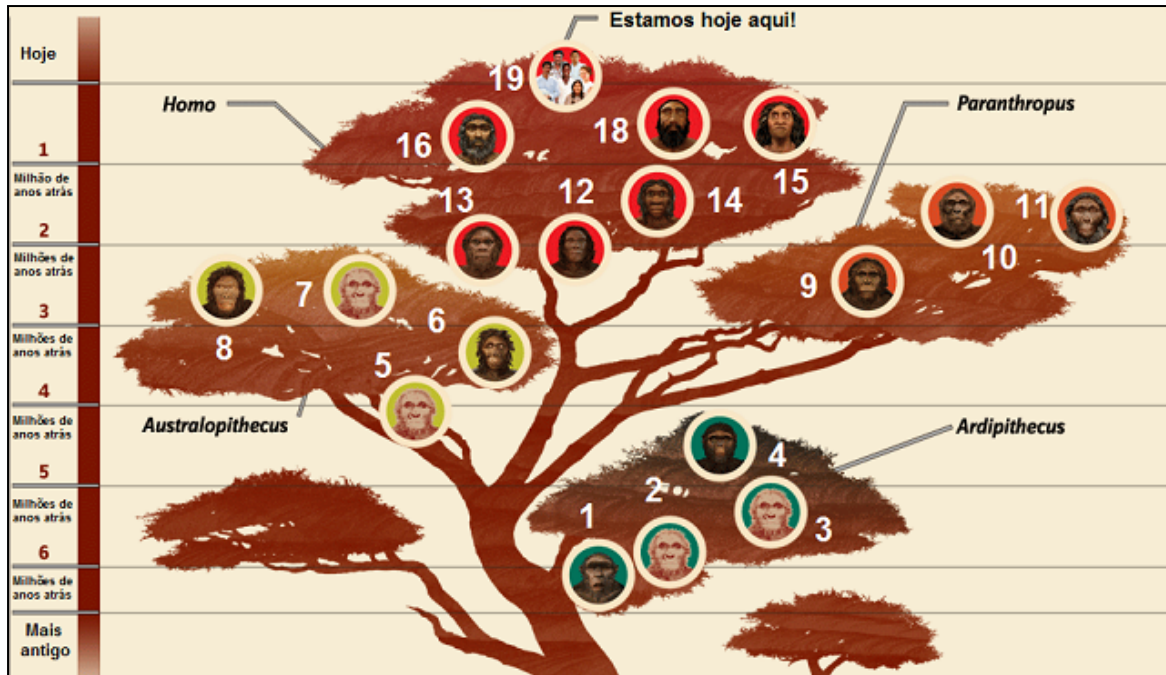


Fig. 5 Árvore genealógica humana

- | | | | |
|------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| 1. Sahelanthropus tchadensis | 5. Australopithecus anamensis | 9. Paranthropus aethiopicus | 12. Homo habilis |
| 2. Orrorin tugenensis | 6. Australopithecus afaerensis | 10. Paranthropus robustus | 13. Homo rudolfensis |
| 3. Ardipithecus kadobba | 7. Australopithecus garhi | 11. Paranthropus boisei | 14. Homo erectus |
| 4. Ardipithecus ramidus | 8. Australopithecus africanus | | 15. Homo heidelbergensis |
| | | | 16. Homo floresiensis |
| | | | 17. Homo neanderthalensis |
| | | | 18. Homo sapiens |
| | | | 19. Homo sapiens sapiens |

Fui pesquisar sobre as teorias de evolução e quais as actualidades nessa área da biologia, queria perceber qual a linhagem filogenética da espécie humana. Percebi que é uma área de pesquisa científica, como muitas outras, em constante investigação e com novas descobertas. A fig. 4 ilustra a teoria de Hardy-Weinberg que procura explicar a estabilidade de uma espécie, identificando os fatores que trazem equilíbrio. A fig. 5 apresenta a árvore genealógica humana e atualmente já se sabe que o DNA de uma espécie, mesmo do ser humano, pode sofrer alterações ao longo da vida, e que a mutação das espécies é efetivamente dinâmica, com maior ou menor intensidade segundo as necessidades (fatores de sobrevivência).

Estamos decididos a pensar sobre o que as máquinas podem fazer e não vemos quão espantoso é o corpo humano que as fez. Todos nós entramos em pânico devido a uma doença, de tempos a tempos. Muitos de nós confiam nos nossos serviços de saúde para se manterem vivos e em boa forma. Esquecemo-nos, contudo, de que muitas vezes, os médicos só estão a sustentar as

nossas incríveis capacidades naturais. O nosso sistema imunitário é composto por tantos elementos discretos que podemos ser levados a esquecer que ele existe. Mas é incrível. (...) Os cientistas demoraram décadas a perceber como têm os animais reações imunológicas a encontros novos com químicos artificiais (...) o que os imunologistas descobriram foi que existem capacidades de sondar e identificar quase a uma escala molecular. E o nosso corpo consegue fazer isso porque todos os organismos do nosso planeta são essencialmente semelhantes. É a afinidade que faz o nosso sistema imunológico funcionar.⁶

Em termos do meu projecto, partilho a perspectiva de Melanie Challenger articulando-a com práticas artísticas na área da dança e performance que mudaram o mundo, e continuam a fazê-lo. É visível no percurso de muitos performers e coreógrafos, pelas suas contribuições artísticas (políticas e sociais), que por diferentes caminhos têm tentado redefinir a relação da humanidade com a natureza. Ao mesmo tempo, reconheço que estou aqui a tentar circunscrever um mito, uma construção ficcional que dá uma estrutura, que sustenta arquétipos e dá respostas existenciais. Por isso é difícil de ser questionada ou desconstruída. Ainda assim as práticas de ‘dança *release*’, facilitaram-me formas concretas de o fazer. Oferecem-me uma vivência de alinhamento com as forças físicas naturais, e através disso facilitam mais sanidade e equilíbrio no fluir da vitalidade, bem estar, equilíbrio e sustentabilidade energética individual, afetando as minhas escolhas pessoais e coletivas. Estas práticas permitem-nos redefinir de forma empírica a nossa própria relação com a natureza selvagem e misteriosa, dentro do nosso corpo e fora dele.

Apesar do forte poder de decisão política vir de forças empresariais e capitalistas que governam o mundo de hoje, é visível pelo mundo fora todo um movimento político que cresce ‘de baixo para cima’. Um movimento que nasce das escolhas individuais para as coletivas, criando mudanças para vidas mais alinhadas com as necessidades de regeneração e sustentabilidade da vida natural, que é a base que sustenta as nossas. E face a isto, pergunto-me: em que medida este mito é a crença que nos impede coletivamente de agir e de canalizar o poder político (social e educativo) de forma efectiva e eficaz face à destruição que já causamos no planeta?

Existem exemplos sem conta desde o aquecimento global, a extinção em massa, a destruição de grandes reservas de biodiversidade em florestas tropicais, as consequências de

⁶ *Ser Animal, Ser Humano - Uma nova história do que significa ser humano*, Mellanie Challenger, tradução de Marta Pinto, 2021. Capítulo: *Sobre o encanto de ser animal* pág. 268 e 269

resíduos da energia fóssil como resíduos de plástico, entre outros. A realidade torna visível que a ação humana, da forma como a vivemos e a conhecemos, é tóxica para o planeta e para todas as formas de vida, inclusive a nossa. Curiosamente a toxicidade que geramos é conhecida e reconhecida por todos os povos do planeta, todos os países do mundo, todos os dirigentes políticos, desde o cidadão mais distraído ao cientista mais informado. Ainda assim, parece que estamos sempre convencidos que é um preço justo para algo extraordinário que virá, e tudo se irá resolver. Será pela via da ciência genética, da nanotecnologia, da inteligência artificial, da ciência aeroespacial ou de uma simples fatalidade da vontade divina... Não sabemos, a verdade é que este mito é tão forte que coletivamente e politicamente não se tomam ações eficientes, que estão ao nosso alcance para parar com a ação destrutiva. Pelo contrário, o estilo de vida ideal, complexo e exaustivo, praticado nos países mais ricos do mundo, é fomentado como meta de sucesso a todos os outros países como sinal de ‘progresso’.

Ao ler o livro de Melanie Challenger, lembrei-me vivamente de como me considero um animal. Conscientemente reconheço que sou um animal e gosto disso, porque é o meu instinto animal que me dá sanidade, que me protege e simplifica muita coisa que poderia tornar-se muito complicada. Alinhada com este meu ser animal e instintivo é certamente o que melhor me pode manter de boa saúde e com vitalidade. Fico sempre triste de ouvir falar da natureza selvagem como cruel. As maiores crueldades que recebi e vivi vieram de seres que têm muito orgulho em ser humanos, e da superioridade das suas capacidades intelectuais. Não é um tópico simples, mas é um tópico importante. Porque na cultura atual crescemos com muitas ideias erradas que geram muita confusão e que limitam o sentido e a forma como a espécie mamífera humana usa os seus dons, bem especiais; que limitam o nosso genuíno interesse e capacidade de aprender com outras formas de vida não humanas.

Nos anos em que vivi com mais distância dessa minha natureza animal, empurrando-me ao limite do esforço, ignorando biorritmos, em grandes questões existenciais e espirituais, sofri problemas de saúde graves. Em criança, os meus pais sempre me transmitiram muita admiração e curiosidade por todos os animais e formas de vida; valorizavam culturas animistas e primitivas, das quais pouco ou nada sabemos, e fomentavam a humildade de aprendermos com a Natureza aquilo que não se consegue ensinar.

Honrar o corpo era uma mensagem que recebia directa e indirectamente nos anos que estudei práticas de *dança release*, na escola P.A.R.T.S. Honrar o corpo significa reconhecer e usar a sua organização visceral, competências instintivas e inatas. A ideia de que sou um animal veio directamente por influência de vários professores que tive, mais da área da improvisação, e todos com uma ligação directa à corrente pós-moderna de Nova York dos anos 70. David Zambrano, natural da Venezuela, foi aluno e muito influenciado por Simone Fortie, e dizia-nos muitas vezes nas aulas para deixarmos o nosso *animal* ajudar-nos na nossa dança e na nossa improvisação. Dizia-nos ainda que somos animais; animais sociais e que sabemos fazer coisas com o corpo e movimento que nem compreendemos.

Sempre gostei de chamar os meus filhos de *minhas crias*, de falar da minha casa como *a minha toca*, e de mim como uma *criatura*. Também sei que isto podia chocar algumas pessoas. Esta consciência acentuou-se quando estive grávida e adorei a experiência!

Achei incrível, na minha vivência de gravidez, como os sentidos ficaram exaltados e mais apurado o olfato. Os odores chegavam fortes e a distâncias maiores, quando estava com fome, misturada com náusea, pelo odor eu sabia se um ou outro alimento ia ser digestível e adequado a comer. Deixei de conseguir entrar em perfumarias e evitei o metro. O corpo mudava não só todos os dias, mas várias vezes durante o dia, e isso trazia naturalmente uma enorme presença física. Nessa altura, interessei-me sobre o processo do parto. Li um livro sobre os processos biológicos, bioquímicos / hormonais, nos animais mamíferos durante a gravidez e parto, e como o parto pode não ser doloroso nos animais e como isso está ao nosso alcance se confiarmos e conseguirmos seguir com autenticidade os sinais e instintos físicos.

Entre várias práticas aprendi haptonomia, um método para desenvolver a comunicação intrauterina, e a movimentar o feto dentro do abdómen, guiando-o por *awareness*. Confrontei-me com desafios sérios com médicos e ginecologistas homens a anteciparem todas as doenças e a causarem ações médicas invasivas, sem consentimento. Já há algumas gerações que o parto foi retirado do seio familiar e das mulheres e foi levado para os hospitais e para a autoridade de médicos, na maioria homens. Para uma mulher, por mais bem equipada que esteja, alinhada, escutando e seguindo os seus instintos e reflexos, as crenças e o contexto podem ou não permitir-lhe a privacidade, segurança e intimidade necessárias para ela seguir o seu processo com respeito e sucesso. Para mim, o meu primeiro parto foi bastante cru, no chão e livre de normas, correu tudo bem. O segundo correu mal, porque não tive suporte para

seguir o meu instinto animal, que melhor me podia ajudar: sensível a necessidades básicas como pertença, segurança e intimidade; sensível ao cheiro, luz, procurando espaços sombrios, aconchegados e ter liberdade de movimento. O cansaço sobrepôs-me à minha liberdade de escolha, e aí fiquei sujeita às ideias dos demais presentes, quando podia ter sido muito melhor. Foi um grande choque, tudo o que naquele dia me foi tirado com ambientes ultra-iluminados, frieza humana profissional, manipulada pelo medo induzido pela autoridade médica, máquinas, cama branca, hospital. Uma cesariana que teria sido evitada, se não tivesse ido ao hospital, onde me enganaram com hormonas, quando bastava darem-me o tempo que eu precisava.

Quando o sucesso social e cultural for definido por conseguirmos navegar pela vida com genuína alegria e saúde, os nossos instintos, sentidos e emoções serão valorizados. Quando me tornei mãe da Rita em 2005, decidi aprofundar o estudo da prática de massagem tradicional japonesa shiatsu, queria adquirir com prazer uma competência na medicina holística e preventiva, otimizando conhecimentos passivos que já tinha adquirido ao longo dos anos na prática da dança, no estudo da anatomia e do corpo. Uma reflexão da primeira aula chocou-me. Na prática medicina ocidental sabe-se mais sobre doenças do que se sabe sobre o estado de saúde. Se tentarmos definir na medicina ocidental quais os sinais de saúde, fala-se de equilíbrio biológico, de não ter sinais de doença, e todo o estudo se concentra em catalogar uma enorme variedade de doenças. Na medicina preventiva oriental, como o Shiatsu e na medicina tradicional japonesa há uma definição muito exata e detalhada sobre os sinais de diagnóstico de saúde: qualidade de sono, o tempo que demoramos a adormecer, o apetite, o paladar, a qualidade da digestão, as funções de eliminação, a vontade de brincar ou de actividade, os biorritmos, etc. Parar, sentir, estar, e entender os sinais do corpo, e dialogar com este e estuda-se o movimento de ‘energia’ no funcionamento físico e psicológico. Comunicação entre consciente e inconsciente, meditação para poder ouvir. São aspetos importantes da medicina preventiva, que procurei entender, sentir e com os quais estava alinhada.

Para terminar quero ainda partilhar que me inspira a olhar para a ‘minha’ gata, chamada Shiva e observar os seus ritmos, as suas escolhas, instintos, hábitos, a sua forma de comunicar. O medo que muitos sentimos da Natureza, do que é Selvagem, de espaços naturais agrestes, de climas extremos. Duvidamos da nossa capacidade de sobrevivência e resiliência, se temos energia e vigor de adaptação. Vivemos há muitas gerações protegidos desse mundo

por leis e governos. Ao não estarmos expostos aos agentes naturais, limitamos as nossas capacidades de nos adaptarmos a ele. Quanto mais protegidos, mais vulneráveis nos tornamos.

MITO DO EXCECIONALISMO

“Há séculos que se assume que o que torna os humanos especiais é o nosso dom do pensamento. Contudo, não sabemos nem concordamos sobre o que é o ‘pensamento’, ou a ‘inteligência’, ou a ‘consciência’.”⁷ É difícil analisar o que é o ‘Mito do Excepcionalismo Humano’ porque é uma crença, não um facto. Através dos tempos e culturas à volta do globo, é incrivelmente raro as pessoas pensarem no Ser Humano como simples seres orgânicos. Quer seja por se considerarem detentores de uma parte espiritual e uma animal ou, no caso de crentes ateus, suporem a ideia de uma quinta essência, o facto é que este mito, sobre diferentes formas, eleva o Ser Humano acima do resto da Natureza. Passo a citar uns excertos de um artigo de Melanie Challenger⁸:

Isto significa que a maioria das pessoas agora e no passado acredita que a vida, ou mais particularmente a condição da vida humana é feita de duas partes: a física e a transcendente. Em filosofia chama-se a isto Dualismo Substancial. Na visão dos mundos indígenas todas as formas de vida partilham esta essência transcendente. Muitos anos de discussões teológicas nas culturas exclusivamente monoteístas, eventualmente desencadeiam a ideia que apenas os humanos possuem esta segunda substância essencial. (...) Mais tarde no seguimento dos filósofos Iluministas como John Locke e Immanuel Kant, humanistas e ateus dispensaram o fascínio pela Alma, um novo argumento emerge que a substância especial que define a nossa humanidade é a nossa mente racional, são as nossas capacidades cognitivas, o nosso livre arbítrio, a nossa razão, que se destacam e que validam o nosso valor como espécie. Isto reforça de novo que apenas os humanos têm um significado importante, na nossa construção e valores morais. Por outras palavras, nós estamos protegidos do pior da nossa crueldade, enquanto outras espécies podem ser exploradas, mortas, e suas casas destruídas porque eles são apenas corpos, mas nós somos seres.

⁷ *Ser Animal, Ser Humano - Uma nova história do que significa ser humano*, Mellanie Chanlenger, tradução de Marta Pinto, 2021. Capítulo: *A guerra civil da mente*, pag. 91

⁸ *On Death and Love* de Melanie Challenger, traduzido por S.Brito, 2022
artigo completo e audio do mesmo no link: <https://emergencemagazine.org/essay/on-death-and-love/>

Hoje em dia é do conhecimento geral quais as consequências deste conjunto de crenças para o resto da vida na Terra, quando todas as nossas capacidades, esforços e avanços tecnológicos são usados ao serviço da sobrevivência da vida humana, sem limites, como se tudo o resto estivesse lá ao serviço da nossa sobrevivência, conforto e distração dos nossos medos existenciais.

A forma mais comum que essa ideia assume é o argumento de que os humanos têm um tipo especial de inteligência da qual decorrem pleno valor e deveres morais. (...) Hoje, as nossas principais sociedades continuam a justificar os nossos impactos nocivos na Terra e em outras formas de vida com base nisto. Quando questionada, no entanto, a ideia de excepcionalismo humano pode ser extraordinariamente difícil de fundamentar na realidade.

O medo da morte induz os humanos a viverem em grupo para assegurar a sua integridade e a sobrevivência da espécie, quando a nossa mais distintiva competência é na realidade uma inteligência social, de cooperação coletiva, ao serviço da nossa sobrevivência. Competência do animal social que somos, como muitos grupos de mamíferos que se organizam em grupos para assegurar as suas necessidades. O ponto de viragem da nossa história, sem data precisa, marca-se na nossa auto-exclusão da natureza, com uma história ficcionada que conta a nós próprios sobre os nossos direitos e privilégios. Desse modo, para evadir esse medo existencial, acabamos por conseguir justificar a escolha de estilos de vida tóxicos para o resto da vida no nosso planeta, e a destruição de ecossistemas inteiros, de forma irreversível.

Um número suficiente de nós está tão determinado a superar a Morte, buscando nossa segurança e domínio, que a civilização moderna se tornou numa traficante de mortes tão grande quanto uma era glacial. Em nosso consumo dos corpos de outros animais e na destruição de seus lares, nos tornamos nossa própria era geológica – e muitas vezes, ao que parece, tão insensível e impensada quanto uma força física. Mas isso é inevitável? Como podemos escapar de um ciclo em que olhamos para a natureza, tememos as realidades que vemos, nos armamos com uma narrativa falsa de nossa própria superioridade e, ao fazê-lo, atrapalhamos nossa agência moral?”

OUTRAS FONTES DE INSPIRAÇÃO para a criação do projecto

“Deixamos crescer o cabelo e usamo-lo para esconder os nossos sentimentos. No entanto, o espectro da Mulher Selvagem ainda nos espreita de dia e de noite. Não importa onde estejamos, a sombra que corre atrás de nós tem decididamente quatro patas”⁹

CLARISSA PINKOLA ESTÉS

Além da obra de Melanie Challenger há outros materiais e práticas que me têm acompanhado, alguns há mais de 25 anos, e que são referências importantes para a presente pesquisa, ou mesmo para entender como cheguei a este tópico. Seguem outras fontes de inspiração que apoiaram a minha pesquisa teórica e prática, as quais fundamentam o ponto de partida do projeto.

Fig. 6 Capa da 11ª edição do livro



Mulheres que Correm com os Lobos, Mitos e Histórias do Arquétipo da Mulher Selvagem de Clarissa Pinkola Estés (1992) | Este livro é uma recolha de mitos e histórias do arquétipo da mulher selvagem, expostos enquanto resgate de uma parte recalcada da cultura. É uma obra de um longo percurso de vida e pesquisa, recolhidos e analisados por Clarissa Pinkola Estés: psicóloga Junguiana, poeta e escritora norte-americana (Indiana, 1945), especializada em traumas pós-guerra. Nesta obra, ela aborda o arquétipo feminino, os seus mistérios e potência com base em mitos, histórias ancestrais e contos. Conheci este livro em 2013; além de ter um conteúdo inspirador, fez-me pensar que

mudanças culturais e civilizacionais implicam a mudança dos mitos, se queremos coletivamente sobreviver aos danos que continuamos a fazer. A arte também tem certamente esse papel e potencial de questionar e criar novos mitos.

⁹ *Mulheres que Correm Com os Lobos* de Clarissa Pinkola Estés, tradução de Luiza Almeida, 1992, pag.11

Algo que sempre foi praticado em correntes de pensamento, em várias épocas, e ao longo dos tempos.

Le monde selon Tipi, documentário com realização de Christian Crye (1997) ¹⁰

Trata-se de um documentário sobre a jovem Tipi, uma criança que nasceu na Namíbia e que cresceu com os pais na savana selvagem da África do Sul. Mãe e pai eram fotógrafos da National Geographic e realizadores de filmes da vida selvagem e viviam isolados no meio destes enormes espaços selvagens. Tipi nasce ali e não tendo outras crianças com quem brincar começa a fazer amizade com as crias de outros animais. Vai desenvolvendo assim uma enorme facilidade de conviver com eles, pois cresce a brincar com animais selvagens de pequeno, médio e grande porte. Enquanto isso, os seus pais continuam a fotografar protegidos e distantes de todo esse mundo, o qual parece estar reservado apenas a Tipi. Ela brinca com elefantes, girafas, avestruzes, leões e tem um amigo próximo chamado *Jimby*, um jaguar.



Fig. 7 Tipi a brincar com cria de leão

¹⁰ link do documentario disponivel online: <https://www.dailymotion.com/video/x22bdtb>

Sempre que revejo este documentário sinto uma sensação de alegria profunda e de grande alívio, por poder constatar a prova real de algo em que intuitivamente sempre acreditei ser possível: a agressividade ou crueldade do mundo animal selvagem é uma experiência subjetiva e um espelho de quem a observa. Neste documentário ainda salta à vista a forma como a criança Tipi usa a imobilidade e o silêncio prolongados para se alinhar com o animal com quem está a tentar ganhar a confiança e amizade. Quando vi este vídeo, já tinha uma prática de meditação contínua e diária, com mais de uma dezena de anos e vários retiros de silêncio em várias tradições; e estava bastante absorta pela filosofia religiosa do budismo. No entanto, a minha educação não-religiosa e pragmática fez-me pensar o quanto a contemplação e capacidade de vigília podem ser caminhos de presença ou de ausência. Sinto de novo uma forte convicção de que temos muito mais a aprender com outras formas de vida não-humanas do que elas conosco.

O sítio das coisas selvagens, filme realizado por Spike Jonze (2009), inspirado na obra *Where the Wild Things Are*, de Maurice Sendak (1963).

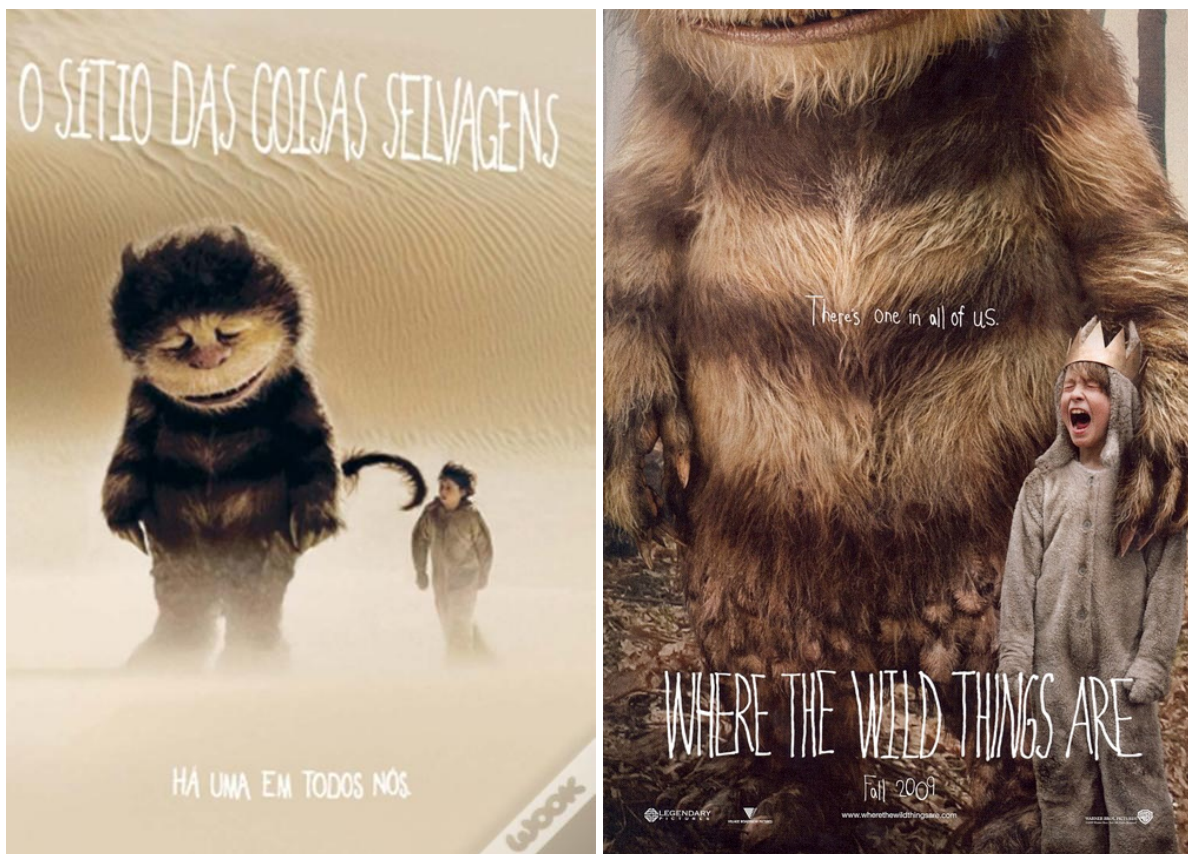


Fig. 8 Capas dos DVD do filme em português e na versão original (inglês).

Conhecia o livro infantil, que tinha lido para os meus filhos quando eram pequenos, reconheci o título e requisitei-o na biblioteca. Nesse ano e nos que antecederam, vivi um

período psicologicamente muito violento, depois de uma separação com filhos pequenos em que a comunicação tinha sido cortada, e a grande emotividade colocava-nos num conflito. Ao tentar ser compreensiva, via-me a aceitar manipulações, a reprimir emoções e instintos de sobrevivência; via-me a bloquear e a explodir, ou a atrofiar. Nesses anos, mesmo sem conseguir lidar com a situação da melhor forma e ficando presa em areias movediças, afundando-me, tinha a intuição que as emoções e os instintos, por mais selvagens que possam ser, eram fundamentais para a minha sobrevivência. Que enquanto eu não pudesse honrar e ouvir e processar esses instintos não conseguiria erguer-me de novo. No estudo de CNV (Comunicação não violenta) aprendi que por trás de cada emoção existe uma necessidade fundamental e que as emoções ajudam-nos a navegar com responsabilidade por nós próprios, pelos nossos valores e propósitos. Quando as emoções não são aceites e não podem ser expressas nem ouvidas, ficam reprimidas; nessas alturas não só geram confusão interior, como podem tornar-se maiores e mais extremas, causando distúrbios no equilíbrio psíquico, somático e fisiológico. Este mecanismo por si só é um factor que causa 'armaduras' e insensibilidade, limita a empatia e a conexão connosco próprios e com os outros. Entra-se num ciclo que limita a disponibilidade sensorial de estar e a sensibilidade emocional, quebrando o fluxo harmonioso e rápido da conexão física: de receber sensações subtis e com literacia dos processos internos e da relação entre instintos/reflexos, sensações, emoções, necessidades, pensamentos, expressão, de forma a assegurar o nosso equilíbrio individual.

REFERÊNCIAS DE PRÁTICAS DE TREINO

As questões abordadas neste projecto refletem a minha experiência pessoal de práticas artísticas e técnicas, questões e investigações que surgiram ao longo da minha formação e prática profissional. Envolvem práticas de dança e outras práticas de preparação física, em que se treina e compreende a relação entre movimentos internos imperceptíveis ao exterior e movimentos complexos e amplos. Estas práticas tiveram um papel fundamental na minha incorporação e '*embodiment anatomy*'. Isto significa que desenvolvi um mapa interno, tornando consciente, movimentos involuntários reflexos e muito subtis, como o seu processo dinâmico, e multiplas relações a vários planos entre: sessões, emoções, imagens, pensamentos, etc. Estas práticas associadas a preparação física do bailarino sustentam a prática performativa e artística, com o intuito de proteger a integridade física, emocional e

psíquica do praticante. Ao mesmo tempo estes treinos sustentam a expansão das capacidades de expressão e de movimento intencional, físico e emocional na prática artística performativa. Segue a exposição que tive de práticas que reconheço como fundamentais para chegar ao desenrolar da presente investigação e das relações culturais que cruzei.

TÉCNICAS DE DANÇA *RELEASE*

São inúmeras as abordagens de *dança release* que pratiquei ao longo da minha vida a partir do momento que fui estudar dança contemporânea e segui esse caminho. Cada artista e formador com quem estudei, colaborei e dancei, mostrou-me outras formas de preparação física, que nos levavam a questionar o que é a dança e a prepararmo-nos para uma maior disponibilidade e alinhamento com a sua proposta criativa. Assim, as técnicas de *dança release* que serão enquadradas e abordadas nos próximos capítulos, eram para mim um enigma bem mais complexo do que as técnicas de dança clássicas ou modernas que tinha praticado antes, pois estas últimas seguiam uma aprendizagem de vocabulários transmitidos por imitação, com uma estrutura de treino muito metódica e sistemáticas repetições dos mesmos movimentos que se juntavam por acumulação, posteriormente com algumas variações nas sequências de movimentos propostas. Estas práticas, independentemente do professor que as facilitava, eram na sua essência as mesmas, no conteúdo, mesmo tomando diferentes formas, mas eram essencialmente as mesmas práticas independentemente do professor que as facilitava.



Fig. 9 Performance *Set and Reset*, Trisha Brown Dance Company no início dos anos 80 em *Son of Gone Fishin*. Da esquerda para a direita: Eva Karczag, Stephen Petronio, Vicki Schick, Diane Madden, Randy Warshaw e Lisa Kraus. Foto de Lois Greenfield

As metodologias mais sistemáticas de técnicas de *dança release* com as quais tomei contato vinham diretamente de artistas que fizeram parte do início do pós-modernismo, tais como do Judson Dance Theater (68 a 70) e da Companhia Grand Union (71 a 76). Duas décadas depois, nos anos 90 começaram a entrar no contexto universitário, sob diferentes formas. São na sua maioria práticas de reeducação somática e metodologias de análise de movimento que são adaptadas a um aquecimento, preparação física e adaptadas a aulas de dança.

Técnica Alexander aplicada à dança, que foi muito utilizada por Trisha Brown e pelos seus bailarinos no início da sua companhia, foi-me transmitida por Lance Gries, que foi o professor principal que tive nos estudos da P.A.R.T.S. entre 95 e 99. Também me foi ensinada pela Caroline Lucas (assistente de Trisha Brown) nas práticas de composição e repertório Trisha Brown, em particular para a recriação da peça *Set and Reset*.



Fig. 10 Lance Gries e Stephen Petronio performing *Set and Reset* (1983) Cie Trisha Brown. Foto: Jack Mitchell

Flying Low e *Passing Through*, metodologias desenvolvidas pelo improvisador e pedagogo David Zambrano, são treinos para fluir através do solo, do espaço e entre grupos. David foi um dos nossos professores regulares entre 95 e 99 com quem voltei a treinar e praticar a partir de 2013 e um mês em 2018. David Zambrano foi influenciado pelos anos que colaborou com Simone Forti nas suas pesquisas em NY nos anos 70 e 80, e inspirou-se muito nas ideias que Simone partilhou, nutridas da observação dos movimentos dos animais no jardim zoológico de NY.



Fig 11 e 12. David Zambrano a lessonar *Flying Low* (em cima nos anos 90, e em baixo na década de 2010)



David Zambrano faz dança há mais de 30 anos. A sua prática de improvisação está ancorada na visão ‘da arte como um intercâmbio cultural, desenvolvendo o processo criativo em um mundo sem fronteiras’. Os métodos de improvisação de Zambrano são influenciados pelas metodologias que ele ensina em todo o mundo.

A técnica *Flying Low* tem como principais objectivos dar reposta a dois princípios básicos: a alternância entre ir e voltar do chão (usando a percepção de *gathering* e *sending*) e a sua relação de contraste e velocidade. David Zambrano desenvolveu estas técnicas depois de se ter lesionado gravemente, para permitir trazer muita

eficiência na movimentação cinestésica esférica, ativando reflexos eficientes e seguros. Sendo um bailarino que pratica essencialmente improvisação para palco, há uma atenção cuidada em manter a fluidez em situações cheias de imprevistos, em particular a aterragem ao solo. A prática de *Flying Low* é caracterizada pela movimentação rápida e em espiral, capaz de provocar fortes dinâmicas corporais, acorda uma inteligência física instintiva e incorpora os padrões da motricidade infantil, no vocabulário das sequências propostas.

Passing Through é uma metodologia que desenvolve competências espaciais, de dança interativa com grande energia e velocidade. É simultaneamente uma partitura de composição em tempo real de grupo, exercitando a prática das infinitas possibilidades, em que o grupo se move em interdependência dentro de um tempo-espço definido. Estas técnicas são muito procuradas por festivais, companhias de dança e escolas.



Fig. 13 Prática de *Passing Trought* por um grupo de alunos do ciclo de formação P.A.R.T.S., 2022

Prática de dança *Contact Improvisation*, estudei entre 1996 e 98 de forma intensiva com Randy Warshaw. Posteriormente em 2013 com Nancy Stark Smith e Mike Vargas estudei a prática de CI e a partitura *Underscore*. A prática de *Contact Improvisation* vai ser detalhadamente apresentada ao longo do presente relatório.

O *Underscore* é uma estrutura de improvisação de dança, de formato longo, desenvolvida por Nancy Stark Smith, que tem evoluindo desde 1990 e é praticado em todo o mundo. O *Underscore* é um veículo para incorporar a prática *Contact Improvisation* num enquadramento mais amplo, incluindo todo o potencial de prática de dança improvisada. Oferece aos praticantes estratégias para facilitar a dança no espaço esférico (sozinho e com outros) e integra preocupações cinestésicas e composicionais enquanto improvisam. Esta partitura permite um espectro completo de expressões energéticas e físicas, incorporando uma variedade de formas e estados mutáveis. Traz maior previsibilidade à prática de dança *Contact Improvisation*, não a limitando a conceitos que a afastam do seu espírito original, de constante inovação e pesquisa performativa. A prática do *Underscore* (geralmente de 3 a 4 horas de duração) progride através de uma ampla gama de estados dinâmicos, incluindo longos períodos de atividade interna muito pequena, privada e silenciosa e outros momentos de maior energia e dança interativa.¹¹



Fig. 14 Mike Vargas e Nancy Stark Smith a ensinar, 2017. Foto © Jonathan Hsu

Material for the spine, um conjunto de exercícios que Steve Paxton recolheu e transmitiu a partir do final dos anos 90, foi-me transmitido pelo próprio Steve num módulo da PARTS em 1999, e posteriormente em 2006 nos workshops que serviram para o registo do DVD e do manual *Material for the spine* produzido e editado por Contredanse em Bruxelas em 2008.

¹¹ definição a partir do sitio web oficial de Nancy Stark Smith: <https://nancystarksmith.com/underscore/>

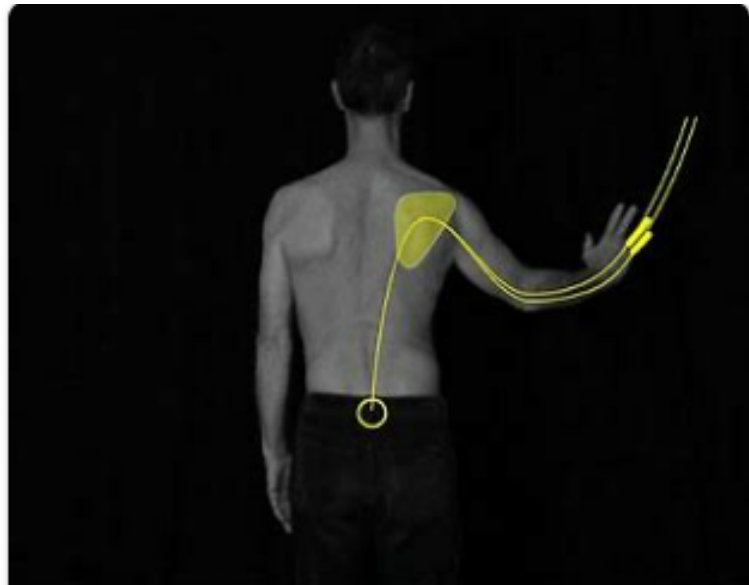


Fig 15 Steve Paxton, imagens do DVD *Material for the Spine*

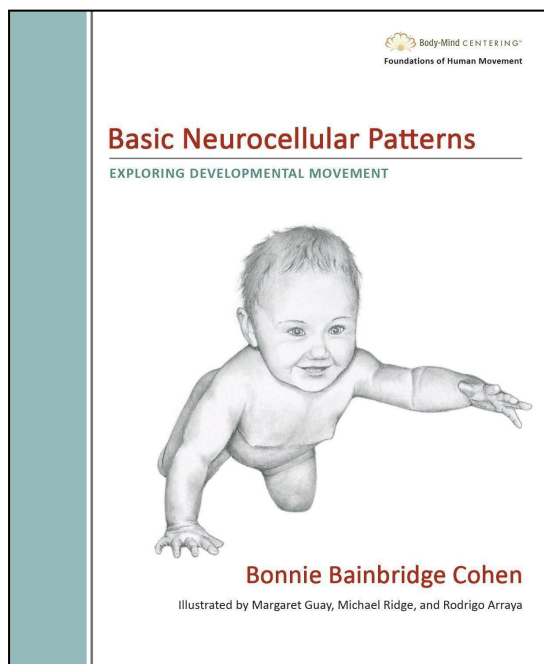


Fig 16 Capa do livro *Basic Neurocellular Patterns*, de Bonnie Bainbridge Cohen

Padrões Neuro-celulares Básicos (PNB) é um estudo somático que tem a sua origem na embriologia e que ramifica para a psicomotricidade, entre outros. Estes padrões de movimento são as bases de todos os movimentos que fazemos, dos mais simples aos mais complexos, presentes nos vários estádios de desenvolvimento infantil. Aqui consideramos, entre outros, os movimentos que fazemos a partir do momento em que nascemos e que nos

permitem sobreviver - como respirar, mamar e digerir - e progressivamente organizar os nossos sentidos e sensações interna e externas de prazer e dor, os padrões que nos permitem definir os nossos limites físicos, a nossa relação com a gravidade, com o toque, o espaço e tudo o que nos rodeia. O desenvolvimento desses padrões têm um paralelismo com o desenvolvimento evolutivo, do movimento no reino animal. Esta prática inclui: exploração dos padrões de pré-vertebrados: vibração, celular, esponja, pulsação, bocal e prespinal; exploração dos padrões dos vertebrados: espinal, homólogo, homolateral e contralateral; distinguindo e integrando as ações de rendimento, de empurrar, alcançar e puxar; combinações dos padrões de vertebrados que facilitam a sua integração; facilitar a repadronização do desenvolvimento em si mesmo e nos outros. *Body Mind Centering (BMC)* aplicado à dança, tem imensas abordagens diferentes. O primeiro curso de dança com estas bases que recebi foi na aula desenvolvida e criada por Randy Warshaw, que combinava os padrões Neuro-Celulares Básicos e uma preparação física. Posteriormente aprofundei outros módulos de BMC com Bonnie Bainbridge Cohen, Cathy Crackers, Louise Chadron e Nina Wehnert.

PRÁTICAS TRADICIONAIS

Práticas de movimento tradicionais com bases milenares que cruzei no meu caminho: yoga (dos 13 aos 14 anos e dos 20 anos até hoje); taichi (dois anos, dos 17 aos 19 anos); artes marciais tradicionais japonesas tais como Aikido (com 20 anos), karaté shotokan (7 anos dos 21 aos 28), jiu-jitsu (aos 32 anos); Chi Gong, na preparação de práticas de dança e de Fighting Monkey. Depois de ter praticado desporto intensivamente na infância e treino profissional de dança clássica e moderna, ao entrar em contacto com as práticas de dança pós-modernas, dei-me conta da enorme influência das práticas tradicionais como o yoga e artes marciais tiveram para os bailarinos dos anos 60 e precursores de mudanças que eu estava então a receber. Desta forma depois dos meus estudos em dança e em paralelo com a minha prática profissional procurei ter um contacto directo e aprender práticas que tinham sido a fonte para tais mudanças. Estas práticas tradicionais permitiram-me vivenciar uma visão holística de treino físico, em que a proximidade com a natureza está presente na sua concepção e filosofia. Entende-se pelo imaginário que são práticas que foram desenvolvidas e criadas inspiradas na observação directa dos ritmos da natureza, e que reduzem a separação da natureza interior e

exterior. Elas contêm em si mesmas uma forma de habitar o corpo, o movimento que incluem a nossa ancestralidade, o descanso dentro do movimento, e a visão de dentro para fora, onde a conexão e a regeneração são inerentes a eficiência e funcionalidade que as práticas possam ter, mesmo nas artes marciais. Estas práticas valorizam a 'awareness' visceral, em que o sentir, o incorporar e a intuição física são valorizadas como um guia. O mapa interno do corpo é reconhecido de dentro para fora, pela vivência.

A respiração é usada de forma muito consciente em todas estas práticas e é encarada como uma porta de acesso a sentir e guiar a circulação dos 'ventos no corpo'. Pratica-se com o conceito de 'energia', que é um conceito presente nas filosofias orientais de cada uma destas várias tradições: 'Chi', 'Ki' ou 'Prana', está associado à respiração subtil e ventos que circulam no corpo. Conceitos e experiências que de alguma forma também existiram na tradição ocidental, tais como 'éter' para os gregos, porque são inerentes a todas as formas de vida, mas que ficaram perdidos ou recalcados em simultâneo com a separação da prática da medicina da prática da magia, que em tempos eram uma só. Todas estas metodologias têm em comum o treino de alguma forma de meditação, a observação da natureza, a analogia dos fenómenos naturais exteriores e interiores, o facto de que somos parte da natureza, habitá-la e ela habita-nos. Aí reside a nossa força de sobreviver e de navegar pela vida com harmonia, alinhando-nos ao que é maior que nós mesmos.

Nestas práticas, mesmo que muitas estejam associadas a complexas tradições espirituais, o corpo e os instintos têm um lugar importante, o ser humano é indissociável de ser animal, o corpo, emoções e pensamentos estão em comunicação constante, o consciente e inconsciente não estão separados; se não os separarmos voluntariamente tudo pode fluir em cooperação.



Fig. 17 Aprendendo com o meu filho sobre os Padrões Neuro-celulares Básicos, 2008 (eu e o meu filho Rodrigo)

parte ii | o desenvolvimento do projecto

CONTACT IMPROVISATION

“O teu corpo sabe onde é: para baixo”

RANDY WARSHAW

“The Earth is bigger than you. You might as well coordinate with it”

NANCY STARK SMITH

Ser Animal é manter a perspectiva e a nossa dimensão em relação ao lugar a que pertencemos. Vimos da Terra e inevitavelmente voltamos para ela, até lá vivemos nesta constante dinâmica. Alinhamo-nos com as forças naturais e a coordenação com esta realidade é o estado natural de ser animal.



Fig. 18 Prática de CI por Hugh Stanier e Sofia Brito, Tavira 2021. Foto © Alexa Papa

Quando olho para trás vejo que o meu caminho foi movido e muito influenciado pela transmissão que recebi de Randy Warshaw, Steve Paxton e Nancy Stark Smith para praticar, questionar e transmitir a prática do movimento, quer do que me move numa dança a solo, na prática do *Contact Improvisation* e na composição a tempo real. Estamos presos à terra. A nossa forma externa, os nossos movimentos e os nossos ritmos são moldados pela gravidade mais do que por qualquer outra força. Do ponto de vista da gravidade, não somos tão diferentes de grandes rochas, de outros mamíferos ou plantas. Ser Animal é abraçar tudo o que já lá está. As ferramentas para tal residem numa multiplicidade de técnicas e práticas em que se honra o real e o ancestral, em que se sente e reconhece o mapa que o corpo já oferece e traz consigo. A arte de Steve Paxton, de mergulhar em pesquisas e estudos sistemáticos, levou-o a criar danças como ‘laboratórios para explorar o corpo humano’; propôs-se assim a destacar ‘o que era antigo no corpo humano, e o que era ancestral na nossa experiência

humana'. Isto levou-o a olhar e a estudar o andar, o estar de pé, o toque, o sorriso - encarando estes gestos ancestrais como oportunidades para tornar visíveis os recursos fundamentais que significam ser membro da nossa espécie na Terra, e mover-se a partir daí. Os encontros com o Steve são informativos e desestabilizadores, porque ele desafia-nos. Desafiou-me a procurar o que não sei, a criar o meu caminho para encontrar aquilo para o qual não tenho respostas.

QUESTÕES ARTÍSTICAS E TÉCNICAS

Quando comecei a pensar nas questões artísticas e técnicas da pesquisa para o presente projeto, estava focada nas *Técnicas de Dança Release*, que foram sendo desenvolvidas ao serviço das investigações em dança no movimento artístico pós-moderno. Estas eram as minhas fontes de referência de um *embodiment* ancorado e alinhado com uma relação ecológica e regenerativa. Estava interessada nas práticas que sustentam e incorporam uma relação connosco próprios no seu todo, e também na ação e no movimento que concebem o ser humano como parte da natureza em lugar de um consumidor utilitário, em competição com o mundo selvagem e as forças naturais. Foram essas mesmas práticas que me nutriram e suportaram o meu *embodiment* e reconhecimento, quando estava a chegar à maturidade, de que afinal de contas o ser humano continua a ser um animal semelhante a qualquer outro, e a encarar isso como um aspecto positivo da minha natureza humana. Em vez de supervalorizar o intelecto ou a espiritualidade, e de pensar no ser humano como um animal racional, passei a pensar no ser humano como uma espécie animal criativa.

Há mais de 25 anos, quando estudava na P.A.R.T.S., encontrei e pratiquei várias abordagens a técnicas de dança *release*, que continuei a aprofundar na minha prática profissional de dança. Cada artista/formador que facilitava este currículo trazia uma abordagem muito pessoal, vinha partilhar a sua própria prática de treino e eram todas bastantes distintas. Uma aprendizagem física e cognitiva. O que elas tinham em comum e de radicalmente distinto das técnicas de dança clássica ou modernas era o seguinte:

- Não fazíamos uso do espelho. As orientações e instruções eram por sugestão e por directivas verbais, ou puzzles, em vez de uma transmissão mimética por imitação da forma. Por outras palavras, eram ensinadas pela consciência física de dentro para fora, e não a partir da forma do corpo no espaço.

- Mesmo que a forma fosse importante, *o como* era mais importante do que *o quê*; onde tínhamos a nossa atenção, intenção, de onde o movimento inicia e como o organizamos era mais importante do que o seu resultado.
- Muitas propostas e aulas eram sem acompanhamento musical. E as que tinham música também tinham momentos de silêncio.
- A respiração, o pensamento, a imaginação, a vocalização de sons, tudo era corpo. Éramos incentivados a sentir, a escutar os sinais internos e subjetivos, a mantermos a responsabilidade dos nossos limites enquanto os procuramos expandir ou não.
- Solicitavam muita presença, concentração, desafios emocionais e sensoriais, uma mente aberta, fazer experiências sem perceber exatamente onde se queria chegar. Deixando o corpo encontrar soluções.
- Potenciavam o uso da imaginação, uma maior percepção de movimentos involuntários ou pensamentos inconscientes, o uso da intuição, deixar a expansão dos sentidos ao serviço da dança e de maior eficácia na organização física do corpo e de movimentos complexos.
- Procuravam acordar, ativar e otimizar uma *inteligência corporal* inata, que vem do uso dos nossos reflexos, instintos, conectados internamente, centrados, num alinhamento físico, mental e emocional. Poderiam ser invocadas ideias de atirar o *'corpo animal'* ou a *'inteligência do corpo'*. Usar e tornar disponível o que já lá está, gestão da força e reciclar a energia, economizar e ser eficiente, no uso do esforço, e na diversidade de dinâmicas.
- Faziam-nos adquirir uma grande disponibilidade para ter empatia cinestésica, para ler e executar movimentos sem vocabulário pré-estabelecido, interpretar subjetivamente, inovar com autenticidade, improvisar e otimizar uma profunda e completa *awareness*.

Era esse o resultado de todos os diferentes caminhos que cada artista convidado nos propunha. Só entendi isso ao longo dos anos, e foi ao reconhecer o resultado comum que estes vários caminhos propunham que fui percebendo o que era efectivamente a prática de dança release, e o pensamento pós moderno que estava subjacente. No final do primeiro ano ainda estava bem confusa, no final do segundo ano já tinha percebido alguma coisa e já tinha as minhas preferências, que muitas vezes ficavam associadas a um artista/formador e não a um método, pois em geral ainda não havia um nome para métodos. Ficava sempre curiosa de ver o percurso e as influências técnicas que os artistas/formadores tinham tido, para perceber de

onde vinham certas ideias, certas propostas. Com os anos também percebi que ainda havia uma grande criatividade e experimentação pedagógica em jogo.

ESCOLHA ARTÍSTICA

“Even standing you execute a continual fall”

STEVE PAXTON



Fig. 19 Steve Paxton e Nancy Stark Smith apresentando-se com *Freelance Dance*, Northampton, 1980

Dramaturgicamente pretendia que esta performance-projecto de mestrado pudesse inspirar e partilhar uma experiência de *embodiment* que está acessível a todos, em qualquer momento, mas com a clareza e a sistematização das práticas de *dança release*. Que ainda assim são simples, mas pouco acessíveis, simplesmente porque nós, pela cultura em que crescemos, temos sido educados e treinados sistematicamente no seu oposto. Entre as várias opções, escolhi focar-me no *Contact Improvisation* para a pesquisa desta teoria do *embodiment* do ‘ser animal’ e para uma crítica ao mito do excepcionalismo.

Primeiro porque a ‘forma’ *Contact Improvisation* é um conjunto de princípios que estimulam o corpo a encontrar respostas. Isso permite ver a espontaneidade física, e

demonstra que o incorporar do que já está disponível no corpo animal é inato, sendo apenas um potencial que precisa de ser ativado e re-padronizado. É como se esta prática fosse um método para desaprender o que está a mais ou que já não serve, na visão de valores e éticas pós-modernas. A dada altura percebi que neste projecto queria apresentar uma prática que permite desconstruir a fantasia do mito do excepcionalismo. ‘Contact’ – como era chamado no início quando a companhia *Grand Union*, que só fazia performance de improvisação, atuava – mais do que um método ou técnica, é uma partitura de improvisação. Uma partitura que permite aos praticantes mostrarem competências naturais, estendendo a duração de movimentos reflexos; e que, com a prática, faz com que os movimentos orgânicos e espontâneos do corpo passem a ser mais conscientes e acompanhados, tornando-se em danças. Danças nas quais os bailarinos fazem cada vez mais escolhas de se alinhar com o ‘ki’ (ou 3º elemento), um alinhamento com um estado orgânico e eficiente de não-escolha. Tal como Mark Thomkins, importante improvisador de *Composição em Tempo Real*, diz “no Contact Improvisation é a *forma* que ensina a técnica, o professor só está lá para facilitar a *forma*”¹². É a aplicação da partitura e dos princípios que nos coloca em desafios físicos que nos fazem desenvolver as técnicas. Segundo, porque o CI é intensamente fisiológico¹³ como Steve Paxton explica:

CI oferece possibilidades coreográficas que existiam paralelamente à sua própria experiência somática e fisiológica através do toque da pele, através da pele dá-se uma resposta que incorpora simultaneamente um corpo e mente e uma rápida reorganização cinestésica do corpo no espaço e em comunicação com o parceiro.¹⁴

Em 1977, cinco anos depois da companhia *Grand Union* ter começado a fazer uma digressão pelo mundo com as performances de *CI*, Paxton questiona-se se a prática de *CI* é na sua essência um processo fisiológico, e comum a muitos mamíferos. Esta reflexão é suscitada depois de assistir a uma conferência sobre a importância do toque na primeira infância, em que assiste a registos vídeo em câmara lenta de ‘mães cuidadoras dos seus filhos recém nascidos’, e dá-se conta da semelhança desses movimentos entre mães e recém-nascidos com a prática de dança *CI*, que estavam a desenvolver e a descobrir tão intensamente durante esses anos. Da minha experiência pessoal, *CI* é muito fácil de praticar com os nossos filhos; também confirmei que *CI* é semelhante à forma como muitos mamíferos cuidam das crias e brincam com elas.

¹² Documentário sobre a história da dança CI numa comunidade em França Link <https://youtu.be/-A4EVjcseYc>

¹³ Fisiologia é uma área de estudo da biologia responsável em analisar o funcionamento físico, orgânico, mecânico e bioquímico dos seres vivos.

¹⁴ Link [Steve Paxton: Improvisation Project - Jacob's Pillow Dance Interactive \(jacobpillow.org\)](http://www.jacobpillow.org)



Fig. 20 Eu com o meu filho Rodrigo com 9 meses a dançar segundo os princípios de CI, Bruxelas 2008 ¹⁵



Fig. 21 Itay Yatuv a dançar com a sua filha Sophie ¹⁶

Terceiro, porque ao longo da pesquisa percebi que muitos bailarinos e professores que criaram *técnicas de dança release* já se tinham cruzado com a prática CI, ou seja, já tinham sentido e integrado o que esta prática oferece antes de chegarem à sua nova proposta. Percebi que houve um *boom* de CI nos anos 80, e que foi uma prática que influenciou os artistas, bailarinos e professores e as suas metodologias de *dança release* muito específicas e muito úteis em si mesmas, que mencionei acima. Trisha Brown e Simone Forti participaram com Steve e o seu grupo ainda nos anos 70 e fizeram parte da companhia Grand Union, com quem o Steve desenvolveu as performances em que ia aprofundando a sua proposta. O desenvolvimento da escola de BMC por Bonnie Bainbridge Cohen, médica e terapeuta

¹⁵ Link <https://drive.google.com/file/d/1Mo1rpgLKXlzGm26RZgZtvYIAVu8rDHXI/view?usp=sharing>

¹⁶ Link do vídeo, disponível no YouTube ([154](#)) [Sophie & Itay Yatuv \(Contact Improvisation Festival: Ibiza\)... filmed by Aaron Brando - YouTube](#)

neurologista, foi impulsionado pelo encontro com as praticantes de *CI* Nancy Stark Smith e Lisa Nelson.

Quarto, porque no presente ano de 2022, comemoram-se os 50 anos desde a primeira performance de Improvisação intitulada *CONTACT* em 1972, e isso também me inspirou. Por último, a prática da dança *CI* é provavelmente a porta mais acessível para a *dança release*, e dança contemporânea. Mesmo os praticantes principiantes conseguem desfrutar de uma experiência de dança, enquanto estão ainda a descobrir e a explorar a técnica e a forma. Apesar de ser uma prática exigente e com especificidades técnicas que precisa de treino, por vários factores têm características que a tornam acessível e por isso desenvolveu-se uma vertente desta prática em contexto de dança social e lúdica.

CONTEXTUALIZAÇÃO SÓCIO CULTURAL de onde emerge a dança *Contact Improvisation*

JUDSON DANCE THEATER

Depois de dois anos de Judson Church Theater, criamos uma companhia Grand Union que estava interessada em investigar Improvisação. Desta companhia saiu a primeira companhia da Trisha Brown, a companhia de David Gordon, a primeira Douglas Dunn, o meu próprio trabalho foi Contact Improvisation e veio directamente, também da companhia inicial, Grand Union.¹⁷

STEVE PAXTON

Apesar de ser uma prática e uma forma que foi desenvolvida em conjunto, e que é muitas vezes associada a um grupo de pessoas que a explorou e a desenvolveu, na década de 70, o precursor da pesquisa que criou o caminho, levantou as questões, que levaram à forma que hoje ainda se pratica e conhecida como *Contact Improvisation* foi Steve Paxton. Steve nasceu a 21 Janeiro 1939 em Phoenix, Arizona, USA. Tem hoje 83 anos e foi bailarino, depois denominou-se ‘*mover*.’ É improvisador e um coreógrafo que criou muitas obras sob a forma de improvisação, como ele sublinha. Steve tem vindo a pesquisar “a ficção da dança culturalizada e a ‘verdade’ da improvisação” há 6 décadas. Atualmente reside na sua quinta no Vermont Norte, USA.

¹⁷ Documentário Humano Caracol . Steve Paxton, 2009, link [\(154\) Humano Caracol*Steve Paxton - YouTube](#)

Na pesquisa deste projecto, depois de ouvir muitas entrevistas com Steve Paxton e de ler o esquema da cronologia biográfica (em anexo), foi relevante para mim perceber que ele nasceu com o início da primeira guerra mundial e cresceu sempre com guerras, tendo tido o pai ausente por esse motivo. Como grande parte da sua geração sentia-se oprimido pelos ideais políticos de competitividade e de colonização cultural.

No seu percurso pessoal, Steve fazia muito desporto em particular ginástica e procurou a dança porque a sua curiosidade e questionamento sobre o movimento já estavam presentes.

“Quando era jovem um professor de geometria falou-lhe de um aluno que era muito inteligente em geometria, mas nunca se saía bem nos testes, porque procurava sempre questionar e voltar a perceber as bases, não aceitava os teoremas como lhe eram dados; por isso era mais lento porque queria perceber as bases e depois construir a partir daí. De alguma forma eu traduzi essas histórias para o corpo, eu tinha de entender as bases, não aprender apenas os truques mas perceber os princípios. Foi assim que eu traduzi a mensagem para mim. Desde então, tenho procurado os princípios. Recebemos esta coisa fantástica, que é o corpo, mas não recebemos um manual de instruções de como funciona”¹⁸

A nível de dança começou com a ginástica e procurou na dança moderna aprofundar o seu conhecimento e mestria do corpo. Estudou com os principais criadores da dança moderna e esse pensamento de inovar, de afirmar uma identidade distinta da herança que tinha recebido também foi marcante para ele.

Os ideais e valores de inovação emergiram no pensamento e nas artes no final do século XIX/início do século XX. Na dança, o repensar da liberdade de expressão, de sentir o corpo e de viver uma dança-performance fora dos cânones institucionais do Ballet e da estética do Romantismo, aconteceram na mesma altura. Gravada na memória da história da dança ficou sobretudo assinalado o percurso de Isadora Duncan. Tal como escreve Laurence de Louppe, no seu livro *Poética da Dança* “A grande modernidade iniciar-se-ia no final do século XIX com as intervenções de Isadora Duncan” que influenciou várias gerações, “para uma nova ordem, aberta à invenção de novos estilos e ideias de corpo mais adequados à expressão dos modos de vida e das concepções de gêneros contemporâneos, em que o corpo se inclina para o chão, para a terra e em que o tronco é explorado em todas as suas potencialidades expressivas”.¹⁹

¹⁸ Steve Paxton. Interview. Part 1 (1:24) : <https://www.youtube.com/watch?v=IgE-MSZMsWw&t=15s>

¹⁹ *Poética da Dança Contemporânea*, Laurence de Louppe, 2012, p.11

Temos assim um ciclo que vai de Isadora Duncan até Judson Dance Theater, passando por Rudolf Laban (UK), Mary Wigman, Martha Graham (USA), José Limón e Merce Cunningham (USA). Todos estes artistas, bailarinos e coreógrafos usaram improvisação para pesquisar as suas novas ideias de dança e o que ela poderia ser. Ainda assim, a improvisação e o processo de ‘tentativa erro’ ficava escondido e cada um, à sua vez criou, um método de anti-dança para se afirmar artisticamente criando escolas e uma linhagem. Estes aspectos, em particular, foram questionados e explorados pela comunidade artística do Judson Dance Theater.

Depois de estudar com Martha Graham, Steve estudou com José Limón. Nesse período, vê uma performance de Cunningham com música de Cage e vai para NY ter aulas com ele até entrar na sua companhia como bailarino. A influência de Merce Cunningham e John Cage foi muito importante. Cage era músico e filósofo com grandes questões sobre o silêncio, sobre o som caótico e quotidiano; Cage era companheiro de Cunningham, e ambos exploravam conceitos de composição aleatórios.

Paxton praticou muitas formas tradicionais como Tai-chi e yoga. Depois Aikido, e foi então que encontrou alguns princípios básicos. Foi a primeira vez que encontrou algumas respostas às suas perguntas sobre o funcionamento do corpo humano que procurava desde a adolescência.

Os anos 60 foram surpreendentes. Os pequenos grupos e minorias ganharam força pública, destacaram-se pelo seu caráter de liberdade, espontaneidade e individualidade, pelo movimento hippie e pelos seus protestos contra a Guerra Fria e a Guerra do Vietname, por uma revolução comportamental gerada pelo feminismo e pelos movimentos civis a favor dos direitos negros e homossexuais. A década de 60 foi marcada principalmente pela contracultura, um movimento de contestação às normas e valores vigentes na época, onde as experiências com drogas, a procura pela liberdade de expressão e pela liberdade sexual também se encaixavam. Foi neste contexto social e cultural que nasceu o Judson Dance Theater.

Em 1962, um grupo de artistas de várias áreas (dança, cinema, teatro) participa num workshop de composição de dança facilitado pelo músico Robert Ellis Dunn, para uma experiência de composição. Dunn era colega de John Cage e colaborava também nos

projectos da companhia Cunningham. Neste workshop para dança, Dunn propôs partilhar as estratégias de composição aleatórias desenvolvidas por Cage e Cunningham e que eles usavam nas suas composições com este grupo de artistas, muitos deles já eram intérpretes das coreografias que resultavam destas composições. Simone Forti recorda que um dos vários exercícios que lhes foi pedido, nessa semana, consistia em trazer uma pequena composição de 3 minutos, reforçando o aspecto de ‘composição instantânea’ que era proposto. Deste workshop de composição decidiram apresentar publicamente um concerto numa ocasião pontual e singular. Por não terem nenhum espaço convencional disponível para a apresentação, foram falar com um padre, e conseguiram um espaço da Igreja Judson onde também se apresentavam performances. A partir desse concerto, este espaço da *Judson Memorial Church* ficou histórico, no contexto das artes passou a ser conhecido como Judson Dance Theater. E, o que era uma apresentação pontual, desencadeou 2 anos de performances num coletivo artístico com valores democráticos, sem um líder, sem uma companhia. Era um grupo de artistas que usavam o espaço e se apoiavam nas suas pesquisas em busca de inovação e de aprofundar novos caminhos sobre ‘o que é uma dança’ e de como esta pode ser inclusiva.



Fig. 22 Performance at Judson Dance Theater: *The work is never done*

Este grupo, integrado ainda por jovens artistas que marcaram a arte americana nas décadas seguintes tais como Trisha Brown, Simone Forti, Steve Paxton, Lucinda Childs e Deborah

Hay, conseguiu cruzar os campos da dança e das artes visuais, criando uma forma de performance marcante e intelectualizada, inspirada, de certa forma, na abordagem de Cunningham. A objetividade da performance, a indeterminação na composição, a independência dos vários elementos do espetáculo e a dispensabilidade de exprimir uma ideia ou emoção específicas são os princípios dessa mesma inspiração. Foram 2 anos de experiências, cada um procurando o seu caminho e distinto do dos outros, o que trouxe uma enorme fertilidade, propostas revolucionárias, continuadas, fundamentadas com questões sociais, políticas, ideológicas e éticas.

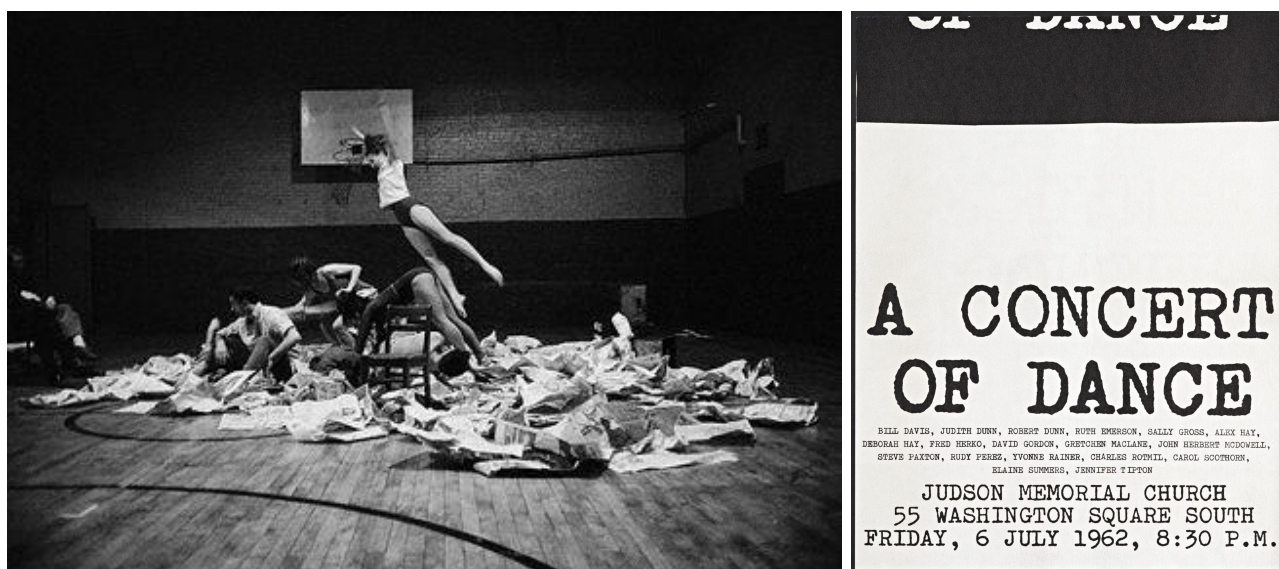


Fig 23 Exemplo de uma performance de *Judson Dance Theater* e folheto desenhado por Paxton: *A Concert of Dance*. Foi a primeira performance e o início deste movimento artístico, a 6 de Julho de 1962



Fig 24 Steve Paxton e Trisha Brown performance de *Judson Dance Theater*

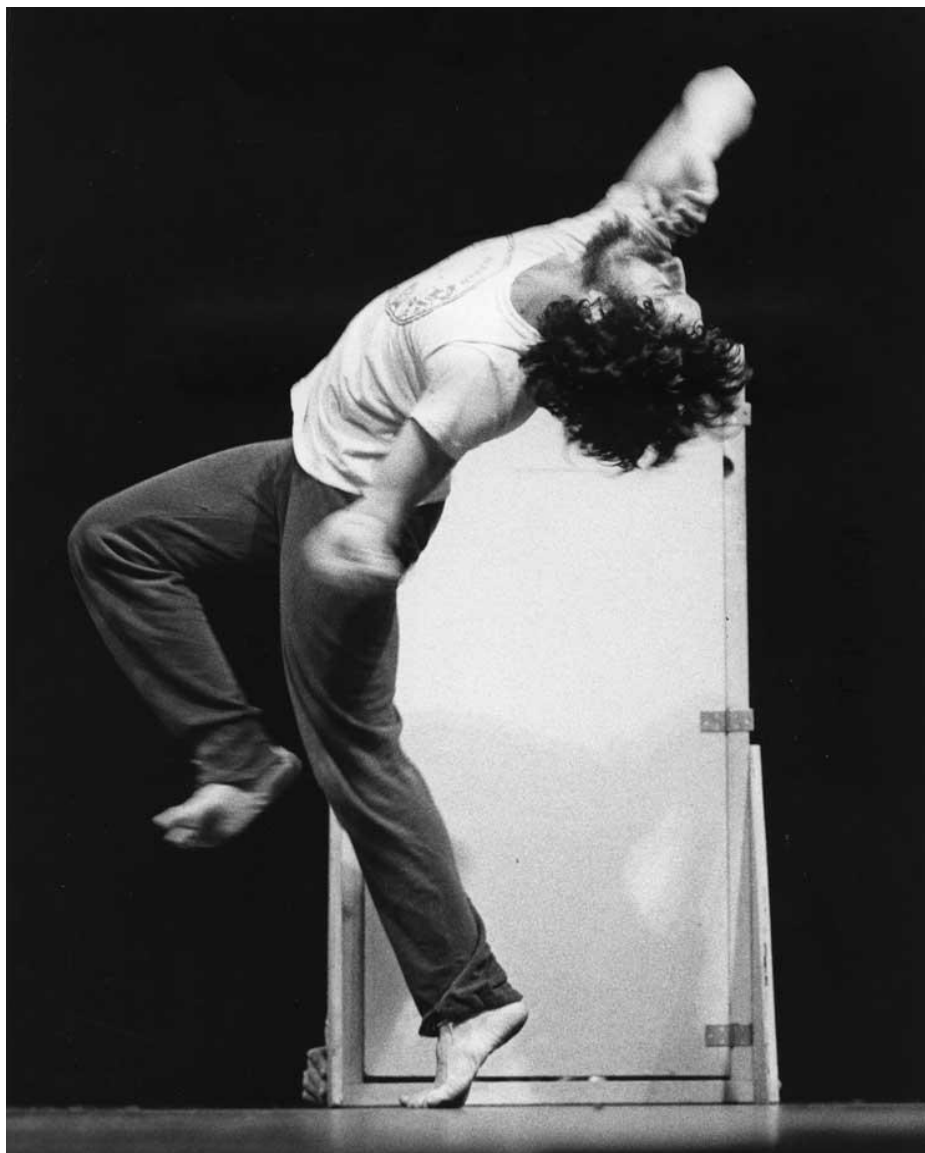


Fig. 25 Steve Paxton, performance pela *Grand Union* , NY 1972

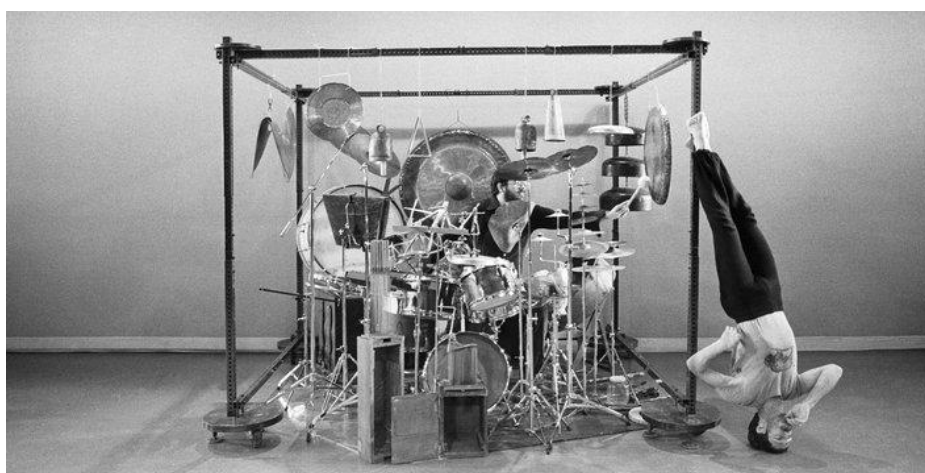


Fig 26 Steve Paxton e David Moss na performance *Baackwather*, NY 1978

GRAND UNION

Em 1964, depois do período do *Judson Dance Theater*, o grupo de artistas que estavam fortemente unidos e ainda queriam continuar, por várias razões e para obter mais apoios financeiros, criaram uma companhia que viajou em digressão com as suas performances. Era uma companhia que tinha como premissa investigar a improvisação enquanto formato performativo. Todas as composições deste grupo de artistas eram improvisadas, cada um criava as suas peças e convidava os colegas para colaborarem, em função das necessidades, afinidades e disponibilidades. Foi no contexto desta companhia que Steve desenvolveu a sua pesquisa de performances a partir das pesquisas em torno do andar, locomoção, sorrir, etc. A sua prática artística era exclusivamente de improvisação e além das suas criações participava nas performances dos seus pares. A pesquisa em contexto de coletivo era uma força para a afirmação de uma inovadora identidade artística.

Foi ainda durante o período da *Grand Union* que cada artista ia desenvolvendo as suas propostas uns com os outros, em várias formações. Paxton, em Janeiro de 1972, faz a experiência só com homens, atléticos praticantes de ginástica que exploravam a queda, atirando-se uns para os outros; a forma era extrema e exigente, a proposta era de tentar criar prolongamento no tempo do encontro 'mágico e misterioso' que acontece na arte marcial Aikido, de forma rápida com a projecção do adversário assim que há o contacto físico, usando o Ki. Este material foi apresentado em público numa performance chamada *Magnesium*. Estas foram as primeiras explorações sobre os reflexos, a queda, e que reuniram muitas questões, inclusive a memória na prática da improvisação. Neste material havia dois extremos de intensidade de movimentos: o choque entre pessoas (atirar, cair, lançar-se, etc.) e ficar imóvel, de pé, em meditação, observando os movimentos reflexos face à gravidade prática, que mais tarde Paxton intitulou como *Small Dance*. Neste link: [Steve Paxton a guiar Small Dance](#) pode ouvir Paxton a guiar a observação ativa do sistema físico involuntário que sustenta o corpo na vertical, a ativação clara dos músculos de suporte, de pé, a que chamou a *Small Dance*.

Depois da performance de *Magnesium*, Nita Little ficou interessada e pediu a Steve para participar nesta prática que era reservada a homens; fizeram a experiência, isso desencadeou a ideia de como encontrar um princípio com mais nuances e sutilezas que

pudesse incluir também mulheres. Assim, em Abril, com um apoio de subsídio para artes, Steve faz uma residência de 2 semanas com 17 participantes e explora uma versão com novos aspectos, como a força centrífuga e a desorientação, estendendo o tempo de contacto físico. Assim se iniciaram e desenvolveram as pesquisas que culminaram numa performance chamada *Contact*, em 1972. Steve fala num documentário sobre o momento, sobre a *Grand Union*, as influências e objetivos fundamentais da pesquisa, assim como o *drive* que eles tinham nesta nova prática:

Havia momentos de *contact*, eu senti-o, eles sentiam-no, e explorei um pouco com eles, era algo que aparecia e desaparecia, um estado de prática que surgia em algum momento da performance. Algumas pessoas no nosso grupo, na aula de composição, eram bastante ambiciosas e fizeram programas bastantes ambiciosos. Depois do primeiro programa na Igreja, o trabalho a solo começa a acontecer. O meu trabalho inicial, e para os próximos 10 anos continuam a ser sobre andar; e andei durante 10 anos. Não sei porquê. Só que talvez, parece que a dança e a dança da Anty já estavam colonizadas, e ninguém estava a andar, por isso andei. *...(Por exemplo, observei as pesquisas e resultados de Trisha, Simone, Yvone, David Gordon, Douglas Dunn durante décadas. Eles deram-me alguma coisa para eu evitar. Se eles fizeram eu não podia fazer, tinha de encontrar alguma coisa de mim próprio. Essa era a nossa ética. Enquanto noutras danças, os pares tentam fazer a mesma coisa, só que melhor ou maior, ou mais rápido, etc. Isto era uma atitude diferente. *...(Em 1977 eu vi uma conferência de um psicólogo sobre mães e bebés, que era filmados, e depois o filme era examinado em slowmotion, e o que foi descoberto é algo que não se consegue ver a olho nu (à vista) é uma super-rápida e constante dança entre a mãe e o bebé em movimento, especialmente nos primeiros meses, realmente é nas primeiras semanas, cada movimento é como contact Improvisation. Isso surpreendeu-me O que me fez pensar que não tínhamos inventado CI, pois era algo de fisiológico, que só tínhamos reencontrado na nossa ancestralidade.²⁰



Fig. 27 *Small Dance*, prática de grupo guiada.²¹

²⁰ Documentário Humano Caracol . Steve Paxton, 2009, link [\(154\) Humano Caracol*Steve Paxton - YouTube](#)

²¹ [Audio recording of Steve Paxton guiding “The Small Dance” by The AMAM \(soundcloud.com\).](#)



Fig. 28 Nancy Stark Smith e Steve Paxton, Performance de *Contact* 1974



Fig. 29 Nancy Stark Smith e Alan Ptashek, performance CI, Vancouver, BC, 1979. Foto © Erich Franz

A INFLUÊNCIA DE AIKIDO

Questões políticas sobre a democracia, sobre as escolhas políticas de colonização e de guerra, tinham acompanhado toda a infância e vida de Paxton. Estas questões da atualidade social do momento refletiam também o sentido da existência humana. É conhecido que a modalidade de Arte Marcial Aikido²² que Paxton praticava nos anos 70 em NY, influenciou e inspirou as suas pesquisas em dança que levaram à criação do Contact Improvisation. Ainda assim, há algo no pensamento filosófico desta modalidade de arte marcial contemporânea, que Paxton levou mais longe.

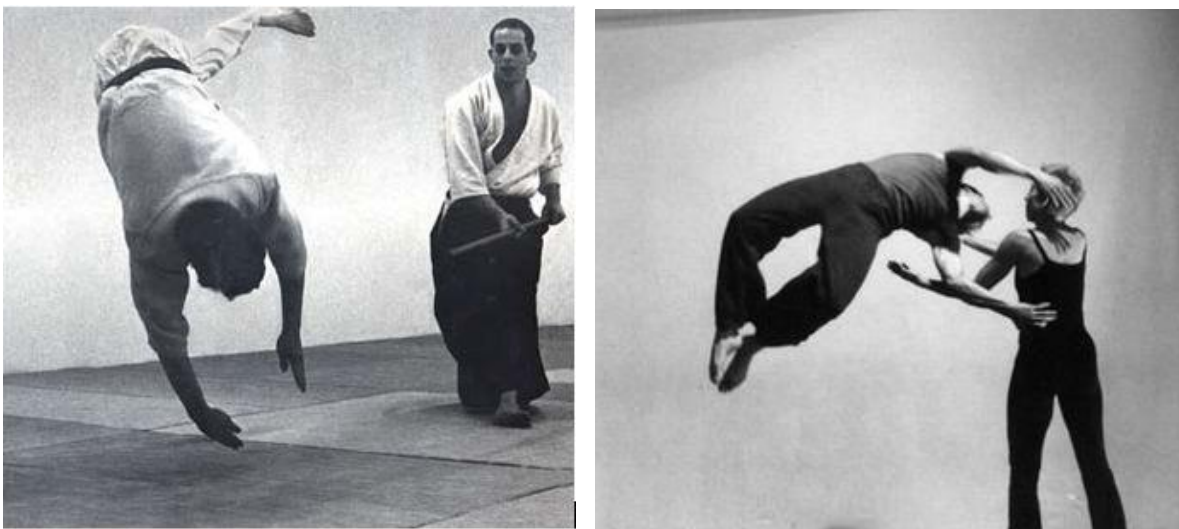


Fig. 30 Projeção de Aikido a esquerda, suspensão no ar de um momento de dança de CI a direita

No final de uma conferência, um espectador, que parecia praticar artes marciais, pergunta a Steve que estava no palco, não entender o que ele foi buscar à arte marcial, pois o que ele vê na prática de CI é algo que não tem o espírito marcial. A resposta de Steve:

No final dos anos 60 foi muito para questionar a guerra, assumindo que poderíamos fazer isso sem ela. Não sei se alguma vez foi tentado. Assumindo que a paz era possível. Começo a olhar para jogos e artes marciais. Então percebo que treinamos de uma forma que estamos criando perdedores. então eu perguntei, por que estamos criando perdedores? Claro que também somos vinícolas de creatina, porque não tem vinícola sem perdedor. Pelo menos 50% das pessoas envolvidas nestes jogos são perdedores. E o que é isso? ainda não sei. Eu queria encontrar algo onde pudéssemos encontrar 2 vencedores.²³

²² AIKIDO em japonês: 合気道, aikidō é uma arte marcial japonesa desenvolvida pelo mestre Morihei Ueshiba (1883-1969), aproximadamente entre os anos de 1930 e 1960. O aikido é, frequentemente, traduzido como "o caminho da unificação (com) da energia da vida", ou "o caminho do espírito harmonioso". O objetivo de Ueshiba era criar uma arte em que os seus praticantes pudessem defender-se a si próprios a partir do ataque adversário.

²³ [Steve Paxton: A Short History of Dance From an Outsider's Point of View](#)

PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS

Um dos desafios em escolher o CI para o meu projeto performativo, e que é a sua estética relaxada, solta e casual, com muito espaço de tentativa e erro, torna esta prática mais fascinante de praticar do que ver. Sobretudo para um espectador laico, que nunca teve a vivência da prática no corpo. É como olhar para a natureza, algo que está sempre lá, que não precisamos de nos esforçar para ser e estar. É quase infantil, básico e por isso desvalorizado, num mundo que luta e se esforça tanto contra a “sua natureza” ou em distinguir-se desta. No vídeo em que Paxton fala sobre a dança, intitulado *Steve Paxton about dancing*²⁴, ele menciona a essência da pesquisa e da constante curiosidade de explorar o movimento que está presente nesta prática de CI, e relaciona-a com os espaços urbanos e os naturais e o quanto todos os nossos sentidos ficam reduzidos e menos sensíveis, assim como a nossa atenção mais distraída e dispersa. Excerto do áudio *Steve Paxton about dancing*:

(...) fazer essencialmente o que os bebés fazem quando começam a movimentar-se. Uma fome de descobrir mais sobre o que o movimento é ou pode ser, (a dança) proporciona um serviço para manter a pesquisa viva, numa cultura que engendrou um ambiente que requer a supressão física e sensorial para a existência.

Esta prática é uma pesquisa sobre a verdade da improvisação, e daí pretende oferecer uma prática com princípios e não passos, na qual podemos continuamente criar e visitar novos sítios e novos movimentos nunca antes visitados. O que é um desafio grande para bailarinos treinados, que dispõem de um vocabulário muito vasto e que se torna difícil sair de hábitos e de linguagens coreográficas já tão assimiladas. Como definir a prática *Contact Improvisation*?

Tal como um bom desenho do corpo humano, feito a carvão à vista, que busca uma experiência do real, desenha-se a percepção tridimensional das massas, volumes, sombras, não há linhas, apenas arestas. Definir a prática do que é esse “material”, que ganhou nome de *Contact Improvisation*, tem sido sempre um desafio entre os praticantes ao longo das gerações. Talvez por ser uma pesquisa que na sua essência recusava fechar-se numa forma, podendo limitar a liberdade e autenticidade que a prática CI questionava. Talvez porque surgiu como resultado de grandes questões e dava saltos culturais tão grandes, que ainda precisava de novos conceitos culturais sobre a dança, que se estava a redefinir nesse período.

²⁴ *About Dancing*, Steve Paxton, [\(154\) Steve Paxton about dancing - YouTube](#)

A dança CI foi-me transmitida como uma partitura de pesquisa com questões políticas, artísticas, éticas, e que se definia pela experiência, sem um vocabulário, sem demonstrações ou imitação, mas sim por metáforas, pelo toque, dançando e praticando. Deste modo, a proposta original do Contacto Improvisação não tem uma forma definida, e mesmo os seus princípios fundamentais são ferramentas de pesquisa, são propulsores para a descoberta desta sabedoria inata do corpo.

Do ponto de vista da anatomia somática, a pesquisa leva a consciência a sistemas físicos reflexos e automáticos, previamente inconscientes, como a *small dance* que o corpo faz, sem intenção ou controle consciente para se manter em equilíbrio em relação à força da gravidade. Este é um movimento reflexivo do corpo, uma inteligência motora que nos remete para a nossa parte mais animal, instintiva, ancestral. Uma inteligência que precede a cognição (o pensamento/ação consciente). Steve Paxton estava interessado em estudar esta inteligência e usá-la na dança, os reflexos (automatismos) que nos permitem sobreviver a situações de perigo como Steve descreve: "o que o corpo pode fazer para sobreviver é muito mais rápido que o pensamento."²⁵



Fig. 31 Patricia Kuypers et Franck Beaubois, exemplo de equivalência nos papéis de ambos os gêneros.

Sendo influenciado pelo movimento pós-moderno, onde muitos se questionavam *o que é uma dança?* Steve propõe que o nosso esqueleto já está a dançar, que o simples acto de estar de pé ou a caminhar podem ser considerados uma dança. Steve Paxton insistiu neste aspecto com o conceito de "*técnicas interiores* envolvendo na prática de dança um treino da

²⁵ Steve Paxton, Fall after Newton, 1975 video link: [\(154\) Contact Improvisation 1972 - YouTube](#)

percepção, suportado por investigações na ciência dos sentidos (fisiologia, psicologia ecológica e experimental, anatomia e ciências do comportamento)”²⁶

Princípios e características fundamentais:

- Espontaneidade
- Diálogos Físicos
- Estado de Vigília
- Desorientação física
- Confiar no Instinto
- Brincar com (des) equilíbrio
- Treino dos Reflexos
- Desenvolvimento Motor
- Verdade Física / Emocional
- Liderança Partilhada
- Mutualidade
- Centro de Gravidade Partilhado
- Movimento Reflexivo Eficiente

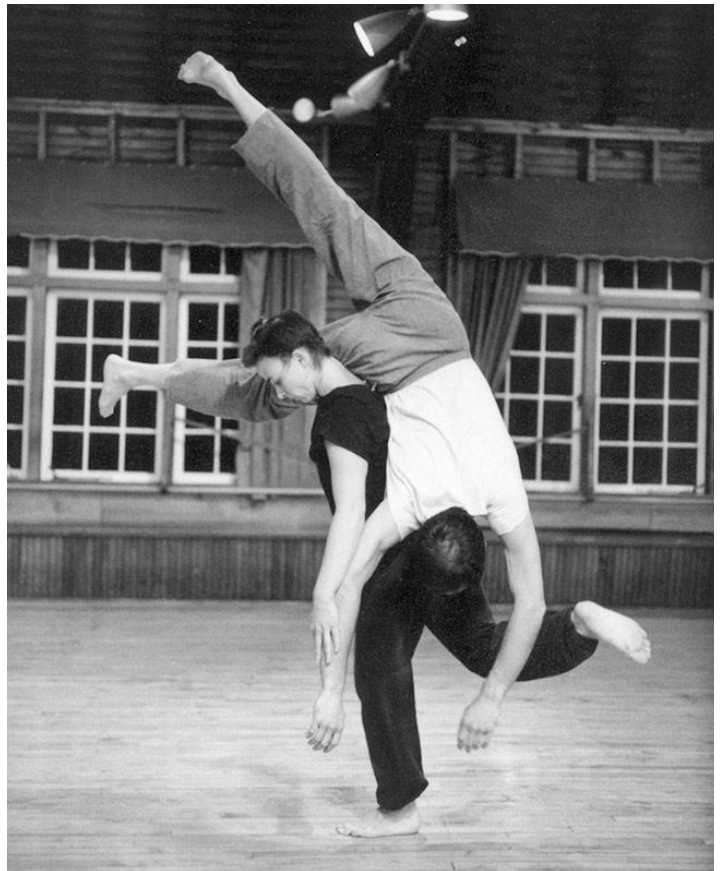


Fig. 32 Karen Nelson e Andrew Harwood, A Cappella Motion, Northampton, MA, 1987. Foto © Bill Arnold

Um princípio chave desta prática, e que provem grandemente do princípio de ‘Ki’ no Aikido, unido à ideia de ‘democracia anárquica’ posta num exercício físico de cooperação, é o princípio de ‘mutualidade’, de ambos os parceiros estarem à escuta e a seguir o outro.

A razão pela qual se chama Contacto Improvisação é porque existe uma 3^a entidade que surge neste estado. Espero que cheguem a *um estar de acordo* entre vocês [mutualidade] em que nenhum dos dois está a liderar. [A dança] não fica sem líder, são vocês os dois que estão a liderar juntos.²⁷

Será legítimo então perguntar: o que estão a seguir, se ninguém está a liderar?

A resposta: estão ambos a seguir a *small dance*. Desta forma é um encontro de dois sistemas reflexos, de dois corpos em estado de observação meditativa, de alerta; e prontos a

²⁶ Turner, Robert (2010-08-25). "Steve Paxton's "Interior Techniques": Contact Improvisation and Political Power". TDR/The Drama Review. 54 (3): 123–135.

²⁷ excerto do documentário entrevista com Steve Paxton: “In a non-wimpy way”, 2015

seguir, prontos a cooperar, comunicando pela troca de peso, partilhando os centros de gravidade, centros energéticos e físicos.



Fig. 33 Nancy Stark Smith e Juha Viitamäki, Helsinki, Finland, 2007. Foto © Raisa Kyllikki Ranta

O corpo [no Contacto Improvisação] é, por conseguinte, não apenas um corpo físico cujo peso e momentum estão sujeitos às leis naturais da gravidade e do movimento, mas um corpo responsivo que experimenta. Aqui deve ser enfatizado que apesar do termo "*inwards focus*" no relato de Novack, o cultivo da consciência cinestésica não deve ser equacionado com uma preocupação introspectiva com sensações privadas; ao invés, o ênfase encontra-se no sentir-através do corpo responsivo, combinando ambas *consciência interna* e *responsividade ao outro*.²⁸

Outro aspecto importante no desenvolvimento desta prática e da sua característica experimental e inclusiva é o espaço de prática chamado *JAM*. As *Jam de Contact Improvisation* são eventos regulares ou pontuais que podem ter diferentes enquadramentos. Em geral são antecedidos de uma aula, ou de aquecimento, e os praticantes juntam-se para dançar. Este aspecto começou a desenvolver-se nos anos 70 quando nas performances de *CI*, o público mostrava interesse em aprender e praticar, e como não havia um sistema de ensino formal, nem era fomentado uma metodologia uniforme para ensinar técnicas começou-se a criar aulas ou workshops com *Jam* pedagógicas. Nos anos 90, o *CI* afastou-se do seu conceito performativo e o modelo de *Jam* ganhou popularidade e tornou-se um espaço de dança social.

²⁸ Behnke, Elizabeth A. (2003-01-01). "Contact Improvisation and the Lived World". *Studia Phaenomenologica*. 3 (Special): 39–61.

Cada semana, em dezenas de cidades que compõem uma rede internacional, membros desta "comunidade de experiência" encontram-se por algumas horas num estúdio de dança para uma "Jam". Esta prática híbrida pareceu-me funcionar a meio caminho entre uma meditação corporal, uma terapia psico-cinestésica, um treino de desporto e uma sessão de dança improvisada.²⁹



Fig. 34 Nancy e bailarinos em Helsinki, 2007. Foto © Raisa Kyllikki Ranta

Fig. 35 *Jam de Contact Improvisation*

Tecnicamente esta prática tem desafios, que vão precisamente ao encontro do treino do nosso ser animal. O prazer do movimento e toda a espontaneidade, crua e livre dos movimentos, seguindo a responsabilidade individual e partilhada do alinhamento para o bem estar, aprender a não ter medo de cair e reconhecer a sensação reflexa da resistência da

²⁹ Deva Davina, "Some notes of a contacter ethnographer", *Nouvelles de danse*, Vol. 38-39, Bruxelles, 1999, p. 101

gravidade continuamente no interior do corpo, dá uma segurança como Steve descreve no vídeo comentado, 'Fall after newton':

O suporte necessário das partes reflexivas inconscientes do cérebro está mais presente quando a mente consciente não tem medo. A calma de estar de pé estende-se na queda. Um aspecto importante de Contact Improvisation é o prazer do movimento e o prazer de dançar com alguém de uma forma muito espontânea. Acontece no enquadramento em que se considera o corpo e toda a sua variedade, como o foco primário, a partir do qual a mente pode desenhar.³⁰

Há várias tentativas de definir a prática, mas acima de tudo são descrições da experiência, uma vez que a forma desta dança é "sem forma". O vocabulário desta dança é a nossa 'inteligência física' individual, o nosso ser animal inato, a motricidade ancestral que recebemos e exploramos desde que nascemos até estarmos de pé a andar. Não há regras de como nos devemos mexer, dispomos da nossa organização e eficiência, dispomos de toda a movimentação que sustenta a nossa complexa verticalidade em equilíbrio, constantemente a resistir à queda.

As exigências da forma ditam um modo de movimento relaxado, constantemente consciente e preparado, e em fluxo. Como foco básico, os bailarinos mantêm-se em contacto físico, mutuamente solidários e inovativos, meditando sobre as leis físicas relacionadas com as suas massas: gravidade, momentum, inércia e fricção [centrífuga]. Estes [os bailarinos] não se esforçam para atingir resultados, mas ao invés de se adequarem à realidade física em constante mudança, com disposição e energia apropriadas.³¹

Para fechar este capítulo reforço que o objectivo principal de Paxton e o seu grupo de pares, era de desenvolver verdadeiras improvisações em palco. Esse reencontro com a essência das artes performativas, de poderem canalizar algo de autêntico, real e não pré-decidiado, dando lugar e confiando em algo mais do que a sua razão e planificação. Cada performance de improvisação é um consciente acto político contra a corrente *mainstream*. Além de todo o intrínseco impacto social, artístico, espiritual da composição em tempo real e da arte da improvisação, que eles procuravam explorar em todas as suas possibilidades. Para fechar o capítulo partilho este link: <https://www.youtube.com/watch?v=12j9JxDGIE4> em que Steve Paxton e Simone Forti, já com idades muito avançadas, desenvolvem uma performance conversando, *moving conversation*, 2016

³⁰ Documentário com vídeos comentados por Steve Paxton da prática CI (154) [Fall After Newton Excerpts - YouTube](#)

³¹ Steve Paxton, "A Definition", Contact Quarterly, Winter 1979, p. 26.



Fig 36 Steve Paxton performance de improvisação a solo, *English Suites*, 1999



Fig. 37 Steve Paxton e Simone Forti performance de improvisação numa *moving conversation*, 2016

**SER ANIMAL
&
CONTACT IMPROVISATION**

“As *Contact improvisations* são diálogos físicos espontâneos, que vão desde a quietude até trocas altamente energéticas. O estado de alerta desenvolve-se para o organismo funcionar num estado energético e de desorientação física, confiando nos seus instintos básicos de sobrevivência. É um brincar livre com equilíbrio, auto-corrigindo os movimentos errados e reforçando os certos, trazendo uma verdade física/emocional sobre um momento de movimento partilhado que deixa os participantes informados, centrados e animados.”³²

STEVE PAXTON

³² Definição de CI por Steve Paxton, no *Contact Quarterly*, Vol. 5:1,1979

APONTAMENTOS DO PROCESSO DE CRIAÇÃO PERFORMATIVA

O ponto de encontro de *Ser Animal* com a prática *Contact Improvisation* é acima de tudo a ancestralidade que reside no nosso ser de um equilíbrio com a sustentabilidade. Um alinhamento com as forças naturais invisíveis que nos rodeiam e envolvem a nossa vida continuamente.

Cheguei a este tópico porque queria criar uma performance que estivesse centrada nas práticas de *dança release*, refletir sobre o que me trouxeram e ainda trazem. Pela relação que estas práticas têm com o resgatar do nosso alinhamento com a nossa ancestralidade biológica, de sermos um animal. Uma realidade que nos prende muitas vezes com as limitações e o inevitável, mas sublinho que é também uma enorme fonte de subtileza, alegria, prazer, divertimentos, saúde, vitalidade e emotividade. A razão pela qual escolhi focar no *Contact Improvisation* deve-se ao facto de ser uma prática de dança que tem algo de genial em si. Foi desenvolvida e explorada por uma comunidade artística nos anos 70 em NY, está na sua génese nutrida por mentes brilhantes e buscas relevantes de jovens cansados de viver as suas vidas imersos numa cultura competitiva, consumista, colonialista e continuamente em guerra, e que proclamavam a Paz como uma opção que talvez fosse possível e que parecia nunca ter sido tentada. Nas palavras de Steve Paxton, iniciador da pesquisa que deu origem à prática *Contact Improvisation*: “e se não houvesse perdedores? Apenas co-vencedores?”³³

Partindo da busca da dança antes da cultura, de ancestralidade, do real, da essência da improvisação, a prática do *Contact Improvisation* sobreviveu até hoje e influenciou muito mais a dança do que conseguimos medir, pois é um dos pilares fundamentais do que vieram a ser as técnicas de dança *release* desenvolvidas ao serviço dos artistas das artes performativas pós-modernas. Uma política de baixo para cima, que pela experiência no corpo muda a forma como pensamos e nos posicionamos sobre a ideia não só de dançar, mas também do movimento e da imobilidade, assim como do controle do fluir, consciente e inconsciente, entre outros.

³³ Steve Paxton: *A Short History of Dance From an Outsider's Point of View*
link: <https://www.youtube.com/watch?v=fG36RLHKFKg>

Trata-se de uma prática artística que nasce de um contexto de dança profissional para palco que, pela sua dimensão universal, abre um caminho desde uma prática performativa até atrair praticantes amadores numa prática de dança social. Apesar do seu aspecto livre e lúdico, é certamente uma técnica e prática exigente fisicamente, requer uma 'inteligência cinestésica' e desafia as nossas convenções sociais físicas, redefine fronteiras emocionais e energéticas na relação com o toque e as proximidades físicas entre os praticantes. Achei esta prática ótima para analisar e ajudar a construir este projeto porque ela tem uma base fisiológica, e todo o contexto que levaram à pesquisa e definição desta prática, permite-nos sugerir que se trata de uma re-descoberta da nossa ancestralidade biológica mais do que uma invenção humana contemporânea.

Melanie Challenger, autora do livro que está na base do meu projeto e pesquisa de criação, é investigadora da história da humanidade e do mundo natural, e da filosofia ambiental. Challenger apresenta uma tese sobre a relação do 'mito do excepcionalismo humano' como o factor chave que nos move numa agenda e projecto para a humanidade que além de nos manter a destruir a diversidade e o equilíbrio ecológicos, nos torna responsáveis por uma era geológica como a do gelo, com a extinção em massa da evolução natural de milhares de espécies. Com as contradições e a dualidade de ser metade-deus metade-humano, fugindo da consciência que a morte é uma ameaça ao nosso apego à vida e ao nosso sentido individual, somos facilmente convencidos a rejeitar a nossa natureza animal. Agarramos facilmente crenças que possam prolongar o nosso sentido egocêntrico e de vida eterna, e assim reprimimos ou desvalorizamos tudo o que nos faz lembrar o nosso corpo animal e finito, mesmo que isso conduza a esquecermos que temos um corpo. As mulheres foram inferiorizadas porque elas recordam-nos mais que somos animais, ao parir crianças que saem do seu corpo, ao darem-lhes de mamar leite pelos seus seios. Sem grande reflexão, damos coletivamente o consentimento às grandes mudanças que a ciência genética pode fazer, e a crença na tecnologia leva-nos a idealizar que não precisamos de corpo, basta poder transferir a consciência para uma máquina, ou ainda projetar a vida humana para fora do planeta; ou mesmo delegar na ciência genética a solução para a sua vida eterna.³⁴

³⁴ Tal como refere Melanie Challenger, *Ser Animal Ser Humano*, 2021, pag. 269:

Por enquanto, os humanos são criaturas da Terra, ainda nascem da carne, conscientes, emocionais e mortais. Temos computadores portáteis, smartphones, aqui e ali uma válvula cardíaca de titânio, um membro protético ou exoesqueleto quando máquina e nervos se fundem. Temos arranha-céus, foguetes e estações espaciais. Ainda assim, continuamos a ser animais. Enquanto animais, alojamos vírus. Expelimos os nossos gases digestivos provocados pelas nossas refeições. O nosso coração rechonchudo e ensanguentado marca cada sensação que temos. Quando crescemos, procuramos um parceiro. Ao olhá-lo fixamente nos olhos, o nosso corpo aumenta o fluxo sanguíneo até ao núcleo accumbens do cérebro, a mesma região

Para encontrar o tema e fio condutor do projeto eu precisei ir para o estúdio com outros colegas de dança explorar ideias, e conversar com outras pessoas da área da *dança contemporânea release*. A minha base é onde moro a maior parte do tempo e é em Lagos, Algarve. Precisava de um processo sustentado e acompanhado sobretudo nas pesquisas de estúdio. Solicitei uma parceria para ter um estúdio num local fantástico para este projecto, na quinta Vale da Lama, em Odiáxere foi assim que passou a ser o local de pesquisa e ensaios para o projecto de Novembro 2021 até à conclusão do mesmo.

Cheguei rapidamente à conclusão que estava dependente da disponibilidade imprevisível de voluntários que quisessem colaborar. Partilhei a minha iniciativa e projecto com a minha rede de contacto de praticantes de dança na zona do Algarve, alguns estão aqui de passagem, outros vindos de países do norte da europa vivem aqui durante o inverno e ainda há uma pequena rede de artistas residentes. Assim os participantes em formações pequenas iam juntando se em sessões temáticas que eu partilhava num grupo de *Telegram*, com datas de sessões.

ESCOLHER O TEMA

Questões artísticas

Assim, ainda em Novembro de 2021, em paralelo com o seminário de orientação para o projecto de investigação, comecei um brainstorm físico e escrito, para coleccionar ideias.

Fiz uma sessão semanal durante novembro e dezembro com Joaquim, Jost e Natalie. Fizemos 5 sessões de 4 horas (aos sábados ou domingos em função das disponibilidades)

Foi difícil escolher o tema. Nesta fase da minha pesquisa estava a questionar sobre partituras de improvisação. E as práticas de dança pós-modernas. Escolhi ‘partituras de improvisação’, porque eu tenho um interesse muito grande em compor coreografia, e só me interessa compor

que ganha vida quando as mães cuidam dos seus bebês. Quando cheiramos a cabeça dos nossos recém-nascidos, mudamos as hormonas do nosso corpo e o amor irrompe como uma onda. Quando lhe afagamos o corpo, e infundimos neles afeto. Quando um amigo está triste, fazemo-lo rir e as endorfinas correm por nós sob a forma de esperança. A consciência subjetiva que se desenvolve aos poucos na infância e na adolescência e que reaparece de novo na velhice é apenas uma fase do desenrolar de uma vida humana.

partituras de improvisações coreográficas. É um tema muito vago, mas é certamente algo que eu sei que quero explorar e encontrar o meu caminho na composição coreográfica. Dois coreógrafos que me inspiram muito e com quem já fiz formações com eles são Meg Stuart (Cie Damaged Goods) e Thomas Hauert (Cie Zoo).

Continuo interessada no que os 'dinossauros da improvisação' como eu lhes chamo, aos pioneiros do movimento pós-moderno que ainda aí estão, partilham e compõem. Em 2018 estive em contacto com Julyen Hamilton para acolher um workshop facilitado pelo próprio, e depois ficou adiado com o interlúdio do covid. Conseguimos alinhar agendas e vamos lecionar em Lagos em Junho de 2023. É também uma fonte de inspiração, que só vi atuar, e nunca segui nenhuma das suas formações, apesar de seguir o seu trabalho artístico há algumas décadas.

As sessões baseiam-se em improvisações, nas quais decidimos qual seria a partitura e depois conversamos sobre a experiência. Assim como as nuances de como podemos nos preparar para a prática da improvisação e da composição em tempo real.

Procurei materiais teóricos sobre escores de improvisação, e sobre 3 autores que tenho como referência e que já conheço dos seus trabalhos ou que tem material disponível para experimentação: Simone Forti, David Zambrano, Meg Stuart.

Questões temáticas

O encontro com o livro e obra de Melanie Challenger:

Em dezembro, durante o período de Natal, encontrei o livro *Ser Animal, Ser Humano, Uma nova história do que significa ser humano*, de Melanie Challenger. Em Janeiro comecei a considerar usar o livro, e trouxe-o para as sessões de pesquisa. Não sabia ainda sobre como canalizar o tema nas práticas. Também ainda não tinha tido uma compreensão completa do tema. Comecei com uma improvisação sobre 'Como Ser Animal?'

A improvisação deste dia era para começar a navegar sobre o tema, e o escore era bastante aberto, e tinha o propósito de nos dar tempo e espaço para explorarmos para nós próprios,

Propus usarmos a dança e a exploração para navegar sobre duas ideias que para mim era inspiradoras e chaves:

- . Qual nossa relação pessoal e humana com a natureza
- . O que temos a aprender com outras formas de vida não humanas?

Depois conversámos sobre esta experiência. As partilhas foram inspiradoras. E temas como sentidos, impulsos, espontaneidade, consciência coletiva, relaxar, nutrir, cuidar, conectados, pertencer, vocalização, prazer, equilíbrio...

As minhas práticas anteriores de treino somático e dança release surgiram de forma espontânea para me auto-preparar para esta exploração.

A partir daqui comecei a procurar formas de fundamentar a minha pesquisa e colecionar as minhas reflexões e referências sobre o tema. Vi vários caminhos teóricos que me interessavam e que o tema me inspirou desde 'gestos de descolonização' a 'Xamanismo' ou pesquisar sobre culturas que se vêem como parte da natureza. Comecei ao mesmo tempo a tentar perceber melhor o livro e ouvir os podcast da Melanie Challenger sobre Psicofera em que ela tenta partilhar outras formas de consciência e inteligências de seres vivos não humanos: como os elefantes que pensam com os pés.

Sim porque os bailarinos também pensam com os pés para dançar e improvisar.

Fui por vários caminhos e fizemos várias sessões com escores diferentes, e houve dois factores que me fizeram encontrar o tópico:

O facto que praticamente todos, mesmo os que concebiam que o ser humano era um animal, não pensavam em si como sendo animais. Isto fez-me pensar porque eu vejo-me como animal quase todo o tempo, e acho os animais muito interessantes e sinto que tenho muito para aprender com eles. O que não acontece com as outras pessoas com quem falei, mesmo os que têm treino em dança release.

As entrevistas com Melanie, e os resumos sobre as suas questões, e alguns vídeos que ela tem no seu sítio web, eu percebi que o Mito do Excepcionalismo Humano, era um factor chave.

Assim escolhi o tópico de questionar o Mito do Excepcionalismo Humano, e como as técnicas somáticas e de dança release eram um treino para questionar este mito. Depois foi uma

necessidade de foco e de restringir a pesquisa para procurar algo compreensível, palpável e específico, e foi aí que fiz a investigação e escolhi a prática do Contact Improvisation, que era também a prática compartilhada por todos, mesmo com outras influências e fontes de treino em dança release.

FORMATO DA PERFORMANCE

O quê? Como? Para quem? Objetivos?

O que fazer para partilhar questões de forma relevante?

Como aproximar o público da experiência somática?

Alguns dos trabalhos de referência e inspiradores para mim da coreógrafa norte-americana Meg Stuart e do coreógrafo suíço Thomas Hauert, invocam de diferentes formas o tema que estou a abordar. A tentação de entrar num caminho de criação de coreografia complexa na dança era enorme, mas impossível sem um elenco estável.

Dado o carácter de pesquisa teórica que estava a fazer, a ideia de 'conferência performativa' e proximidade com a audiência faziam todo o sentido. Comecei a concretizar ideias sobre o formato, o espírito e o ambiente da performance. Inspirei-me nas peças de Jerome Bel, que são algo como performance-conferência. Também me inspiraram muitos projetos participativos da Meg Stuart como uma conferência sobre improvisação em que improvisadores e público estavam à volta de uma mesa, e a dança acontecia em cima da mesa.

Desafios dramáticos

Questionar o mito do excepcionalismo humano, entendê-lo e perceber o valor da crítica a este mito, na responsabilidade do caminho que fizemos a partir do iluminismo (com a Revolução industrial) que nos fez percorrer esta auto-estrada de evolução tecnológica, conquista de espaço terrestre e espacial e toda a destruição que está associada a este processo. Assim como a aceleração, a produtividade, a competitividade, a busca de perfeição física, mental, emocional, espiritual, metafísica, etc. A espiral do crescimento económico. A espiral

do desenvolvimento da humanidade cada vez mais longe da natureza, em competição com a natureza, numa conquista pela superioridade e independência da natureza.

Contact Improvisation: o que a prática nos trouxe. Em termos práticos, técnicos, artísticos e de dança, em que medida a prática Contact improvisation permite treinarmos a sermos animais, um ser humano que faz parte da natureza. A incorporar o facto que somos animais e sentirmos as vantagens disso. Além de que abre a questão qual o nosso papel, nesta natureza temos tantas capacidades?

Como ia colaborar com voluntários e muitas pessoas diferentes, inspirei-me em documentários que tenho visto e comecei a fazer entrevistas aos participantes. Sobretudo numa busca de dramaturgia e começar a identificar um caminho para abordar o tema, a partir das biografias pessoais e encontro com a prática do Contact Improvisation de cada um. Que questões seriam mais relevantes para trazer a pesquisa no estúdio.

ENTREVISTAS

Comecei a colocar sempre algumas questões, porque percebi que há aqui linhas e nuances importantes, que não consigo perceber o que influencia as pessoas a posicionarem-se mais próximo da natureza. Porque para mim é sem dúvida a dança, mas para outras pessoas são outras coisas. Fiz entrevistas aos performers e investigadores pelo movimento, que participaram no processo de investigação. Criei um pequeno questionário com 3 perguntas e partilhei com várias pessoas. Seguem as perguntas que escolhi fazer e as minhas respostas pessoais.

I.

Para ti, o ser humano é um animal?

Sim. O ser humano é um animal, tão especial como qualquer outro animal é especial.

O ser humano é um animal social, com uma enorme capacidade de organização, e de empatia, e plasticidade, adaptabilidade, e colaboração em grupos. O ser humano é um animal predador, o maior predador que neste momento existe, a nossa capacidade de manipular ideias, emoções e sentimentos tanto é usada para nos abrirmos como para nos fecharmos, ou seja para criar como para destruir.

Pensas em ti como sendo um animal? Quando ou porquê?

Sim penso, quase sempre, ou talvez sempre. Desde que dei à luz isso mudou definitivamente a minha auto-imagem em relação a este tópico, mesmo que não tivesse coragem de o admitir.

No início da primeira gravidez tive náuseas, e vomitei uma vez. Aí percebi que tinha de usar a minha capacidade instintiva o mais aguçada possível para me proteger e me guiar. Nesses 9 meses eu permiti-me ser ainda mais animal, caprichosamente instintiva, cuidadosamente animal, na gestão da minha energia, repouso, e respeitando o sim e não (fiel a mim e com muito poucos compromissos). Vi aí uma oportunidade em que não só os outros aceitavam, mas eu também aceitava uma mudança de ritmos, hábitos, de fronteiras, expressão e espontaneidade.

Sinto o meu corpo a dar-me sinais o tempo todo, e penso com o corpo, através do corpo e do que sinto, e um diálogo entre pensamentos, imagens, emoções e sensações o tempo todo. Sei quando estou a falar alinhada ou desalinhada com o meu corpo. Eu posso usar capacidades que são associadas ao nosso lado humano, com integridade e conexão com o meu ser animal ou não.

Quando me quero sentir mais conectada, é pelo meu corpo, sentindo o batimento do coração, da respiração. Quando estou desconfortável com alguma coisa, o meu reflexo é sentir os pés e se começo a sentir-me desconcertada há uma frase que me acompanha em todas as ocasiões: ‘my body knows where is down’.

Quando treinei para deixar repousar o medo de cair, comecei a reconhecer medos que ativam os instintivos, e que me dão uma leitura instintiva de perigos, e de segurança, e uma enorme capacidade de estar relaxada e ao mesmo tempo pronta para agir. Adoro ver gatos a observar, e a forma como esperam, escolhem; e a rapidez com que reagem e mudam do repouso à ação.

II.

Associação livre e pessoal sobre o tópico ‘O ser humano é ou não um animal’?

(Partilha ideias, situações, experiências de vida, processos pessoais de autoconhecimento e de exploração de culturas sustentáveis, em harmonia com a natureza que honram o valor e de termos um corpo, para contribuir para a minha pesquisa.)

Tenho capacidades de pensamento abstrato e tenho capacidades de análise, mas também reconheço quando esses momentos tão ‘humanizados’ ficam desalinhados com a experiência que posso ter, e sinto quando há coisas que entram em contradição e são ficção, hipóteses, e flutuam nas ideias. Sei que são características que nós treinamos para nos distinguir do reino animal.

Eu era muito boa na matemática, adorava. Ao ler o livro de Melanie, achei curioso ela sublinha que ouvir música está no foro do nosso ser animal, do corpo, não é uma capacidade especial exclusiva da elite humana. Eu precisava de música para resolver problemas de matemática, para estudar, memorizar, e para filosofar. O que me faz pensar que a harmonia física tinha de estar lá e a música tinha essa função, manter-me a fluir e a sentir.

Estar na mente e limitar a nossa percepção dos sentidos é como estar em guerra, com medo de morrer, a ser perseguida, e em paranoias de loops. Vivi assim uns anos, sentia-me como uma máquina, robótica, emocionalmente fechada e com dores físicas e mentais. Muito limitada. É algo que associo com o corte da sabedoria animal e ser só humana. É a depressão, a insanidade, e a confusão total. Isto foi um período que vivi causado por mentiras e manipulações em que eu tentei acreditar mentalmente e não escutar a minha intuição durante tempo demais, até ao caos. Depois gera-se tanta confusão interna que é impossível de entender. Vejo isto como uma capacidade unicamente humana.

É bastante infeliz, a forma como a nossa capacidade de criar está a ser usada, e tão desalinhados que estamos da nossa interdependência com todas as formas de vida não humanas. Está tudo errado, quando continuamos a aceitar que andamos todos de carro de um lado para o outro, quando poderíamos andar a pé. Ter as vidas desenhadas dependentes de deslocações grandes e cada vez mais dependentes de complexidade. Continuarmos a produzir plástico e continuarmos a criar lixo todos os dias em nossas casas. É a incoerência e a fantasia que gera insanidades, depressão e isso é uma capacidade que eu só consigo ver no ser humano.

Quer estejamos em êxtase ou em sofrimento, não me recordo de deixar de ter o corpo como centro da minha relação com tudo.

B.

Relação com tecnologia e a questão do nosso cérebro só estar a ser usado uma fracção mínima da sua capacidade. Ainda há poucos estudos neurológicos feitos com bailarinos, mas recentemente começaram a fazer, e identificaram que têm uma alta interconexão e comunicação entre várias partes do cérebro.

Eu sei que tenho muito a aprender com todos os animais, e todas as formas de vida não humanas. Houve uma altura da minha vida que todos os dias emergia o sentimento de vergonha de ser da espécie humana, na cultura em que cresci, e que me estava a passar a vida ao lado. Já não sinto isso todos os dias, mas não tenho nenhum orgulho nos avanços tecnológicos e fascinantes que impressionam os meus filhos. Nestas alturas sinto-me de outro planeta.

Adoro o filme Avatar, mas acho que deveria ter outro nome. E é linda a materialização cinematográfica do povo do planeta Pandora, que encarna essa junção de ser animal e humano, com toda a complexidade. Depois desse filme a imagem de ter uma memória de cauda ficou muito clara em mim, e usei-a para dançar, ajuda!

III.

Se práticas e danças contact Improvisation, metodologias somáticas de incorporar anatomia e técnicas de dança release eu gostava de saber o que a prática destas abordagens físicas te trazem na relação que tens com o corpo e com a natureza?

Estas práticas o que têm em comum quando primeiro entrei em contacto com elas, e que começam sempre por centrar o corpo e acalmar o sistema nervoso, alinhando-nos com as nossas necessidades básicas imediatas, dar tempo e espaço a assegurarmos o nosso bem estar e conforto, e a nossa capacidade de auto regulação no contexto em que nos encontramos. Tudo o resto se constrói, pratica e explora a partir daqui e mantendo essa conexão. Conectar-me com estas necessidades fundamentais e básicas implicam eu sentir-me, e para sentir eu tenho que equilibrar o meu tônus: relaxar ou acordar. Também implicam fazer um check-out geral, navegar, “escanear” o corpo, usar os nossos sentidos de orientação e leitura de sensações e micro-sensações. O que é isto se não alinharmos-nos com a natureza selvagem dentro de nós próprios e através de nós próprios?

Todas essas práticas me faziam recordar da infância, o estar no mar, em espaços naturais, alinhada e adaptada ao seu lado agreste e sempre pleno de informação. Faziam emergir flashbacks de sensações-memórias, que penso serem as referências de vivências antigas da primeira infância. Estas práticas levam-me para a intimidade, do dormir e do acordar, do sonho, do toque cuidador, com presença sem agendas, sem expectativas. Pretensa pelo ser e estar, aqui e agora, e sobretudo muito confortável em mim e com muito espaço interno para me adaptar e ajustar.

As práticas somáticas aliadas à dança deram-me uma capacidade de não diferenciar o nível de atenção e de consciência e compromisso em movimentos simples e complexos, de repetir movimentos naturais de forma a poder usá-los em coreografias e diluir a distinção entre um corpo performativo e um corpo quotidiano, ao ponto de não haver diferença. E que respirar é dançar, pensar, sentir. E por causa dessas ideias comecei a misturar estes planos, o que fazia alguma confusão às pessoas que não dançam, de estar sempre a experimentar micro-danças. Era bom e fazia sentido. De novo algo que incomoda um ‘ser/estar’ humanizado, crianças e bailarinos que seguem o seu corpo e que estão mais disponíveis para estar em movimento porque os micro movimentos estão presentes na sua atenção o tempo todo.

PESQUISA PRÁTICA

Formações:

Ao longo do processo, além das sessões de pesquisa em pequenos grupos que continuaram, houve outros eventos e formações que segui, outras que facilitei, para sustentar o processo de pesquisa:

- . Lecionei um workshop de dois dias inteiros para principiantes sobre os ‘princípios fundamentais da prática *Contact Improvisation*’
- . Aprendi Traumatique Release Exercises (TRE) Um mecanismo natural, que todos os animais mamíferos também têm e fazem de libertação de stresse que fica comunicado no corpo após estados de choque. Pratiquei com os dois intérpretes do projeto.
- . Lecionei várias aulas de prática *Contact Improvisation* para vários grupos diferentes, inclusive mães e filhos.
- . Lecionei sessões de aquecimento para dança baseadas nos padrões de movimento da motricidade básica infantil, com base nos ‘padrões neuro celulares básicos’ (PNB).

Praticamos com uma criança, Rosa, ainda bebê com 7 meses, os padrões que ela estava a explorar nesse momento.

. *Silence Contact Retreat*: participei numa residência artística de uma semana de prática *Contact Improvisation* e *Authentic Movement* em silêncio, apenas com comunicação não verbal e mínima necessária. Decorreu em Monchique no espaço Karuna e teve 52 participantes.

Pesquisas de grupo e desenvolvimento dramático:

Optei por fazer sessões de 4 a 6 horas, em pequenos grupos de 3 a 6 participantes, focando em tópicos separados. Exploramos as questões com diferentes metodologias e propostas práticas entre as quais:

- . A articulação verbal, e uso da palavra durante a prática de *CI*.
- . Identificar, verbalizar e ler o foco individual durante a prática do *CI*.
- . Observação de dança release e *CI* por uma especialista em *Body-Mind Centering*, leitura de reflexos nas escolhas de movimentos ‘a dança dos reflexos’.
- . Como preparar-se para esta prática?
- . Qual a relação imaginativa e de referência cada um tem com a observação de fenómenos naturais, ou vida animal ou vegetal. Como essas referências estão ativas na prática de *CI*?
- . Práticas de *CI* com crianças, famílias.
- . Quais os princípios fundamentais do *CI*?
- . Leitura de entrevistas relevantes como ponto de partida para a prática.
- . Visionamento de vídeos históricos das origens do *CI*, em particular Fall After Newton comentado por Steve Paxton, como preparação de prática de grupo de *CI* (reflexão e observação).
- . Prática dos padrões neuro Celulares Básicos como preparação de prática de grupo de *CI* (reflexão e observação).
- . Prática de TRE *Traumatic Release Exercises*, como preparação de prática de grupo de *CI* (reflexão e observação).
- . Aquecimento guiado com *Embodied Anatomy*, como preparação de prática de grupo de *CI* (reflexão e observação).
- . Estudo aprofundado da *Small Dance*;
- . Observação e expondo instintos com a prática de *Authentic movement*.
- . *Release vs Collapse*: largar o controle e acompanhar (presente, escolhendo ativo) ou abandonar (ausente, passivo).

. *CI & sustentabilidade* observação de processos presentes na prática: regeneração, auto-regulação, liberdade de escolher, alinhamento, unificação do ser, incorporar processos naturais regenerativos, relações humanas empáticas.

DANÇA PÓS MODERNA E SUSTENTABILIDADE

“Ser bailarino é escolher o corpo e o movimento do corpo como campo de relação com o mundo, como instrumento de saber, de pensamento e de expressão.”³⁵ É difícil alguém ver o que não conhece. O que vai ver um espectador de uma pessoa a dançar? Como guiar o espectador para reconhecer a experiência interior do performer e ver o que é real? Em termos de dramaturgia uma das minhas primeiras questões para a performance é a diferença entre o *incorporar* do nosso ‘ser humano’ vs. o *incorporar* do ‘nosso ser animal’. Simultaneamente reconhecendo que cada incorporação traz uma consciência própria, uma maneira de pensar, de nos relacionarmos com o mundo e de nos posicionarmos em relação a ele. Aprofundar como esta relação funciona, e em particular como posso usar a minha experiência de técnicas de *dança release* para induzir uma experiência empática no espectador, seria um objectivo a tentar alcançar.

Uma das ferramentas chave deste projecto é o corpo, não só na sua expressão mas sobretudo na sua experiência. De certa forma, este capítulo contém a pesquisa que me levou a seleccionar o caminho que escolhi para a forma e composição da performance. Procurei encontrar as pontes entre a dança release e a sustentabilidade que eu sentia na minha prática de dança e na compreensão da ferramenta ‘corpo’, a forma como espontaneamente a estendi à escolha sustentável de estilo de vida, e como essa intuição se desenvolve. Na forma como ao viver uma experiência fisiológica mais sustentável e harmoniosa com a minha incorporação física e do movimento, como me posiciono e me relaciono com a natureza dentro e fora de mim mesma. Seguem as minhas reflexões, nutridas pela minha experiência vivida entre a Dança Pós-Moderna e Sustentabilidade.

A pós-modernidade representa o momento histórico preciso em que todos os freios institucionais que se opunham à emancipação individual se esboçam e desaparecem, dando lugar à manifestação dos desejos subjetivos, da realização individual, do amor-próprio.³⁶

³⁵ *Poética da dança contemporânea*, Laurence Louppe, p. 69

³⁶ *Os Tempos Hipermodernos*, Gilles LIPOVETSKY, p. 22

A estudiosa de dança Ann Daly salienta a forma como parece existir uma ideologia comum aos dançarinos pós-modernos: “algo relacionado à visão contracultural do corpo como um processo generativo – como uma fonte de conhecimento social – e como um quadro público para inscrever e disseminar conhecimento”. O marco inicial da dança pós-moderna americana é geralmente identificado com o primeiro concerto do coletivo de artistas Judson Church Dance Theater, em julho de 1962 numa igreja de Greenwich Village em Nova Iorque, que incluiu trabalhos de Yvonne Rainer, Steve Paxton, Trisha Brown, Lucinda Childs, David Gordon, Alex e Deborah Hay, Robert Morris e Robert Rauschenberg.

Técnicas de Dança Release é o termo dado às técnicas de dança contemporânea praticadas hoje que foram desenvolvidas para sustentar as pesquisas e questões artísticas do movimento artístico e filosófico da dança pós-moderna. Estas práticas mudaram todas as anteriores técnicas de dança praticadas academicamente ou substituíram-nas. A forma de ensinar estas metodologias dá-se através da experiência; a técnica deixa de se ensinar pela imitação, mas antes pelas propostas a explorar. A ligação entre metodologias, técnicas de dança e um espaço de procura, pesquisa, investigação pessoal e de improvisação através do movimento, estão totalmente associadas. A dança de improvisação para palco e a improvisação como metodologia de exploração criativa são deliberadamente vistas por estes artistas enquanto motores de mudança, sugerindo uma posição política. Estes artistas e pedagogos procuram conscientemente destruir o título de mestre, focando-se em dar ferramentas e autonomia a todos os que se cruzam no seu caminho. A *Dance improvisation performance*, ou construção de dança para palco através do uso da improvisação, é uma escolha artística específica, bem como um acto político.

Quando me refiro à sustentabilidade, refiro-me mais exatamente ao conceito de *desenvolvimento sustentável*. O desenvolvimento sustentável é um conceito sistémico que se traduz num modelo de desenvolvimento global que incorpora os aspectos de um sistema de consumo em massa no qual a preocupação com a natureza, via de extração da matéria-prima, é máxima. A expressão foi usada pela primeira vez em 1987, no Relatório Brundtland, um relatório elaborado pela Comissão Mundial sobre Meio Ambiente e Desenvolvimento, criado em 1983 pela Assembleia das Nações Unidas. O campo do desenvolvimento sustentável pode ser conceptualmente dividido em três componentes: sustentabilidade ambiental,

sustentabilidade económica e sustentabilidade sociopolítica. A definição mais usada para o desenvolvimento sustentável é a seguinte:

desenvolvimento que procura satisfazer as necessidades da geração atual, sem comprometer a capacidade das gerações futuras de satisfazerem as suas próprias necessidades, significa possibilitar que as pessoas, agora e no futuro, atinjam um nível satisfatório de desenvolvimento social e económico e de realização humana e cultural, fazendo, ao mesmo tempo, um uso razoável dos recursos da terra e preservando as espécies e os habitats naturais.

CORPO CULTURAL

Tal como Susan Sontag afirma, “toda a época deve reinventar o seu próprio projecto de *espiritualidade*” sendo que se refere a “planos, terminologias, noções de conduta voltados para a resolução das penosas contradições estruturais inerentes à situação do homem, para a perfeição da consciência humana e a transcendência”, e que com esta reinvenção cada época também constrói um Corpo Cultural.

Em função do nosso lugar no todo, assim o nosso papel. A relação entre natureza e cultura tem sido analisada por todos os ângulos das ciências humanas, uma vez que nela reside a essência da busca de compreensão do que nos distingue enquanto humanidade face a todas as outras formas de existência no reino animal. Usamos uma terminologia distinguindo que o que é feito pelo *ser humano*, como sendo *humanizado*, e assim já não é feito pela *natureza*. Este fazer humano resume-se em *cultura*, a cultura passa a ser o que nos define, consideramos que “por natureza o homem é um ser cultural”. Como se fosse muito importante deixarmos de nos ver, enquanto humanidade, como realmente parte da Natureza. Também não somos criadores dela, nem proprietários, portanto resta a questão: o que somos então em relação à Natureza na cultura onde eu nasci, cresci e vivo?

Se o mar é a nossa origem, a cultura é o lago onde nos banhamos para sobreviver e pertencer à comunidade que nos protegeu e nos permitiu crescer; é natural confundi-la ou fundi-la com a nossa identidade. Este lago cultural é a nossa forma de ver o mundo, de o organizar e por conseguinte de pensá-lo. O *corpo cultural* é a forma como habitamos o nosso corpo, que se torna tão natural dentro da sua própria cultura que em geral não temos consciência da carga formativa que o corpo integra. Segundo, é particularmente difícil imaginar viver o nosso corpo de forma diferente do que conhecemos, sem pôr em causa a

nossa identidade ou segurança dentro da comunidade cultural. No entanto, a visão interna que temos do corpo, a forma como o encarnamos e o sentimos é absolutamente cultural, ou seja, esta vivência diária e constante da relação do *eu* com o mundo passa pelo nosso *corpo*. Assim *o corpo cultural* tem paralelismos com tudo, desde o estilo de vida, todas as nossas actividades (comer, dormir, receber afetos, etc.); como também com conceitos e crenças vindos de todos os domínios tais como: filosofia, psicologia, ciência, os rituais de doença / cura e naturalmente o projecto espiritual da nossa época, ou a relação que temos com o que ultrapassa a nossa individualidade.

“Cuidado com o que pões no teu corpo, porque o que pões, nunca mais te vai deixar” Steve Paxton dizia isto várias vezes nas aulas, e dizia-o porque éramos jovens e queria-nos alertar para o facto de que ao sair da escola iríamos fazer as nossas escolhas, e essas escolhas de dança e treino iriam construir-nos e ficar em nós muito mais do que poderíamos imaginar. Ele dizia que só no dia em que tentamos nos mover, de uma forma diferente dos padrões que temos, é que vamos dar conta que é impossível. O Steve também nos estava a dizer que mudar a forma de mover o corpo implica mudar a forma de o sentir; foi algo que ele tentou fazer, de forma muito sistemática e não conseguiu encontrar a liberdade que procurava e pensava que iria ter. Da minha experiência pessoal, ao tentar ativar um corpo não-cultural, antes da cultura, para além de qualquer cultura, percebi o quanto a forma de pensar sobre o corpo e de o sentir estavam tão unidas. Pois quando conseguia chegar perto desse objetivo, sentia sempre que era sempre por comparação ao que já tinha e conhecia. Como se a primeira formação física que temos, a um certo nível não pudesse ser tocada. A repetição diária está na base desta memória. O que repetimos mais vezes, talvez porque seja a primeira, talvez porque o corpo é a fundação sobre a qual se constrói tudo... a realidade é que não é possível retirar a memória do corpo sem a substituir por outra, porque não podemos simplesmente não ser nada. Corpo é vida e antes de sermos e de nos mexermos já lá está um mundo inteiro de movimentos, padrões e formas de organizar as nossas estruturas internas.

Ao mesmo tempo, Paxton sublinhou que aprender novos padrões, novos movimentos, mesmo coisas que nos parecem impossíveis, a que o corpo não responde quando tentamos a primeira vez, é possível. O caminho é a repetição diária, criar novos hábitos e fazê-lo todos os dias, cada vez que dormimos há um fenómeno de integração. Assim, da imaginação que é uma 'sensação' interior, passamos para as sessões cada vez mais físicas, da musculatura

profunda ativamos a musculatura superficial. Da imaginação passamos para a capacidade de sentir, e depois para a capacidade de executar de forma visível e expandir o corpo no espaço.

Outro fator que dificulta este processo de mudança através de novas aprendizagens, conforme vamos ganhando idade, é que para aprender algo novo temos de nos desfazer de algo que já aprendemos. Ou então estamos sempre a aprender através dos padrões do que aprendemos antes, o que nem sempre é compatível. Certamente que cada indivíduo consegue reconhecer este processo, de incompatibilidade em novas aprendizagens com as anteriormente assimiladas, mesmo que em diferentes domínios do conhecimento e experiência. Pessoalmente esta reflexão leva-me a mergulhar na memória da luta interna que atravessei, da profunda diferença entre a forma de usar o corpo na dança clássica e na técnica e dança *release*, processo que vivenciei e que solicitou uma dedicação estendida a todas as minhas actividades, 24 horas por dia. Para mim foi também este desafio e o processo dele resultante que me deram consciência do corpo cultural e da sua força. Começou quando tinha 17 anos e escolhi reeducar-me metodicamente, durante 3 anos, para integrar as práticas de dança pós-modernas chamadas *release techniques*.

Mesmo que o pensamento entenda um conceito, não significa que emocional e fisicamente haja a capacidade de o viver, por isso as mudanças culturais são lentas. Está provado que a mudança de ideias, através de práticas vivenciadas do corpo, pode tornar esse processo mais rápido. Quando o corpo cultural muda, a visão muda. O que me faz lembrar a forma como nas tradições educativas japonesas, são sempre postas em primeiro plano as práticas do corpo, só depois as ideias filosóficas. Através das actividades físicas e práticas do corpo criamos uma vivência e com esta uma capacidade de entender filosofias que não seriam entendidas da mesma forma sem essa componente. Depois podemos ainda distinguir conceitos filosóficos de visão. A visão é um mecanismo intuitivo e um fluir da imaginação que está ligado ao plano emocional. Assim, a prática traz visão à filosofia. No fim de contas, de que nos servem filosofias fabulosas sem uma aplicação prática, ou sem um ponto de partida ligado à realidade que nos rodeia?

A industrialização também chegou às artes e trouxe muitas mudanças. A perda da *aura*, que Benjamin identifica no fim do século XIX, também chegou à dança. O que aconteceu à dança em que o seu objecto artístico é o corpo? A imitação e sistematização técnica começaram a retirar-lhe a sua essência e conexão com a sua razão de ser dança. A

competição do ser humano com a máquina, as ideologias políticas da perfeição e de progresso, o espírito competitivo, o profissionalismo e a otimização da performance nos desportos de alta competição: tudo isso contribuiu para transferir a arte da dança para um terreno onde o virtuosismo técnico começou a falar mais alto do que a arte na sua razão de ser original.

Nas palavras de Steve Paxton,

Eu penso que vemos no ballet a capacidade sobre-humana adquirida pelos bailarinos, (...) e ainda, com a chegada da dança moderna, uma nova ideia que não tinha de ser universal, que poderia ser uma dança pessoal, que podia ser uma dança de autor, que podia ser uma nova técnica. Isto é complicado porque eu penso que o ballet está mesmo no limite entre ambos : a criação de um corpo extraordinário e a destruição dos corpos. É mesmo extremo... os bailarinos de ballet normalmente têm uma carreira curta, como todos os desportistas são extremos. Como todos os atletas extremos e não apenas no ballet. É verdade que quando algo envolve uma força extraordinária, depois o corpo lida com isso. (...) eu gostava que essas estatísticas fossem publicadas, quais as técnicas e quantas operações à coluna e ao joelho por disciplina técnica.

A necessidade de mudança ou ruptura, com o pensamento, práticas e governação política que antecederam a revolução dos anos 60, foi transversal a todas as áreas, a todas as pessoas e a todos os domínios. O choque traumático que culminou com a bomba atómica e o falhanço do projeto da modernidade trouxe uma mudança. O que foi chamado de vazio do pós-modernismo ou a prática do silêncio na arte é para mim como o travão de mão num carro de corrida. A expressão do luto necessária face aos crimes cometidos pela humanidade e causados pelos desmedidos saltos civilizacionais que vivemos na primeira parte do século XX.

Muitos artistas procuram inovação, mas não uma inovação qualquer. Procuram algo que possa rejeitar a herança, equivalente a declarar um atestado de incompetência e de revolta. Procuram reencontrar a essência da via artística. Em vários artigos e conferências recente, Paxton reflete sobre as memórias de 1962, enquanto membro da comunidade artística *Judson Dance Theater*, e partilha sobre a sua procura do que é antigo, antes do cultural. Parar de pensar no futuro e trazer toda a atenção para o aqui e agora levam-no a pôr em palco o estar, o andar, o sorrir. O corpo como veículo/objecto de arte, começou um novo caminho lento, exaustivo, minucioso, e a busca do que está presente, que é real, autêntico. É a

partir de um projeto social co-organizado numa democracia anarquista que se desencadeiam pesquisas que trouxeram inovação radical, mudanças culturais e artísticas para as décadas que se seguiram.

E aos poucos, por várias áreas em simultâneo e com o suporte da ciência, que no fim de contas é a autoridade da nossa cultura ocidental, o caminho tem vindo a desenhar-se: a mudança e a evolução têm vindo a acontecer de dentro para fora, de baixo para cima e com a participação e responsabilidade individual dentro do coletivo.

INCORPORAR

O corpo é a nossa casa, e o movimento o processo de a habitarmos, de estarmos vivos dentro dela. Tudo no corpo, mesmo os mecanismos mais profundos e invisíveis à nossa percepção, contém movimento. Os estudos em neurologia para distinguir diferentes categorias de movimentos físicos, associados a cada parte ou atividades do cérebro têm sido intensos. Quanto mais se estuda sobre o cérebro mais as questões se multiplicam. Afirma-se hoje que o uso que fazemos, na nossa cultura ocidental, das nossas capacidades cerebrais é sensivelmente 10% da totalidade das capacidades cerebrais disponíveis. Os conhecimentos científicos estão em constante evolução e estamos agora mais familiarizados com a rapidez com que as verdades científicas mudam.

Embodiment, em inglês que pode ser equivalente a *incorporar*, em português é o termo que tem sido usado para designar a capacidade de nos tornarmos conscientes e sensíveis, reconhecer fisicamente as sensações e situá-las num mapa conceptual anatómico ou outro equivalente, de funcionamentos físicos que são do foro do automático.

A *consciência cinestésica* ou propriocepção, também denominada como cinestesia, é o termo utilizado para nomear a capacidade de reconhecer a localização espacial do corpo, a sua posição e orientação, a força exercida pelos músculos e a posição de cada parte do corpo em relação às demais, sem utilizar a visão. Este tipo específico de percepção permite a manutenção do equilíbrio postural e a realização de diversas atividades práticas. Resulta da interação das fibras musculares que trabalham para manter o corpo na sua base de sustentação, e de informações táteis e do sistema vestibular, localizado no ouvido interno.

Segundo a teoria das múltiplas inteligências, a Inteligência corporal-cinestésica dá origem às habilidades que atletas e artistas (especialmente dançarinos) desenvolvem para conseguir a coordenação desejada de movimentos precisos necessários à execução das suas técnicas.

A consciência cinestésica do *embodiment* vai mais longe. Uma vez que a cinestesia está ligada a micro-movimentos associados à atitude do corpo e à locomoção, normalmente não temos consciência das sessões reflexivas que estão na raiz desses movimentos. A um nível mais subtil é possível, contudo, observar a natureza do processo cinestésico e analisar a forma como tomamos consciência da distância dos objectos, e os vários processos de comunicação interna desde a visão à resposta muscular bem como a constante mudança de relação que tecemos com o objeto, conforme nos vamos movendo no espaço em todas as dimensões possíveis.

A partir das novas práticas artísticas da *performance*, inspiradas no quotidiano, e com a rejeição da linguagem tradicional da dança, surge a necessidade dos artistas de levar a palco movimentos do quotidiano tais como locomoção, atitudes, gestos, estares e toda uma nova gama de movimentos naturais e casuais. Esta mudança não aconteceu só no palco, também no estúdio as práticas de treino mudaram, e existe uma grande variedade de experiências. Ao pôr de lado o vocabulário tradicional da dança clássica, neo-clássica ou moderna, iniciou-se um processo de aprender a controlar de forma profissional movimentos do quotidiano. Aparentemente estes movimentos são mais simples do que os virtuosos movimentos da dança clássica ou moderna; paradoxalmente o processo de domínio, controle, codificação e memorização (em termos de composição) desta nova linguagem é muito mais difícil de realizar do que movimentos tecnicamente controlados e exorbitantes.

Os movimentos do quotidiano são muito complexos e a sua intensidade está associada à função e estado emocional dos mesmos. Cada estilo de dança tradicional, desde a dança étnica à dança ocidental, passa por um processo de construção de vocabulário. Cada estilo de dança escolhe um conjunto de movimentos, simplifica os movimentos do quotidiano, utiliza-os para os tornar mais simples, uniformes e passíveis de repetição. Quando se estuda um estilo de dança, não se estuda movimento, estuda-se uma pequena parcela do movimento, e será uma outra parcela com outro estilo, e com outro e outro, quer seja de dança como de artes marciais. Assim, o que aconteceu com o pós-modernismo foi que ao libertarem-se de todas as tradições, e ao entrarem no terreno da total liberdade, os caminhos abertos foram

muitos mas essencialmente os bailarinos abriram um campo de estudo do movimento. Steve Paxton passou a autodefinir-se desta forma: eu sou um *mover*, e não um dançarino, porque estudo movimento, já não estudo dança; continuo a fazer dança para palco com movimento.

Neste processo e nesta procura os bailarinos começaram a estudar e a servir de objeto de estudo em muitas técnicas terapêuticas que usavam o corpo e o movimento para outros fins. As principais terapias de movimentos foram adotadas por praticantes de dança enquanto técnicas de reeducação somática (somática vem de soma ou movimento), ou seja de reeducação do movimento. Para os bailarinos, esta reeducação passou simplesmente a constituir mapas de estudo de consciência do movimento para serem utilizados para fins artísticos, formando um motor muito estimulante ao desenvolvimento de metodologias de treino técnico em dança, de metodologias de treino em improvisação, de metodologias de pesquisa em dança-teatro, e com elas a visão da dança pôde crescer e abrir-se e fundamentar-se da forma como o pensamento pós-moderno desejou.

Por exemplo, o Body-Mind Centering (BMC) é um exemplo particular que demonstra esta troca entre as artes e as ciências, pois a sistematização do método só acontece através do encontro e colaboração entre bailarinos. O BMC é uma abordagem de reeducação somática e de análise anatómica do movimento otimizada por Bonnie Bainbridge Cohen (neurologista e terapeuta). Bonnie conseguiu fazer tratamentos em pacientes com lesões neurológicas graves, vítimas de acidentes, que podem ser descritos como verdadeiros milagres, muito para além do que ela na altura poderia achar possível. Foi ao encontrar pesquisadores da dança no movimento pós-moderno—como Nancy Stark Smith, pioneira do Contact Improvisation—que por meio de entrevistas e explorações práticas com grupos de bailarinos/investigadores de movimento, foi sistematizando o seu manual *Sensing, Feeling and Action*, que depois veio a formar base para toda uma metodologia educativa da Escola de BMC. Trata-se de um método de pesquisa empírica, fundado nos princípios anatómicos, fisiológicos, psicológicos e do desenvolvimento motor do recém nascido. Este estudo permite compreender como o espírito se exprime através do corpo e do movimento. O bailarino, improvisador, pesquisador, pedagogo, filósofo e poeta faz através da sua criação artística e pedagógica pontes a vários tipos de conhecimento, e deste modo a arte da dança traz respostas que posteriormente têm sido reconhecidas e analisadas por outras áreas de estudo: quer nas ciências humanas (filosofia, psicologia, sociologia, etc.); quer nas ciências naturais (neurologia, biologia, etc.).

As práticas de dança no estúdio são pesquisas que estimulam práticas artísticas, a maioria delas de improvisação (tanto no estúdio como em cena). Progressivamente, para responder a necessidades artísticas, metodologias de treino foram sendo sistematizadas a partir das necessidades das performances. O pós-modernismo na dança originou assim as *técnicas de dança release*. Os artistas associados a cada linha de pesquisa são: *Contact Improvisation* (Steve Paxton, Nancy Stark Smith, Yvonne Rainer, Randy Warshaw); improvisação a partir do estudo de gorilas e primatas (Simone Forte); *Alexander Technique* (Companhia Trisha Brown, entre 1970 e 1990); *Body Mind Centering* (Bainbridge Cohen); *Contact Quarterly* (Nancy Stark Smith, etc.); *Authentic Movement* (prática terapêutica Jung); *Flying Low* e *Passing Through* (David Zambrano); *Underscore* (Nancy Stark Smith). A meditação, yoga, artes marciais de todas as origens, e muitas técnicas de origem Xamânica são usadas, sistematizadas e integradas em metodologias de treino, como por exemplo: sacudir o corpo durante longos períodos, de 20 minutos ou mais; imagens e visualizar mover energia e numa relação de interligação contínua entre o praticante e as forças da natureza (tanto as mais ocidentais com a gravidade, como as mais orientais como a prana). A respiração física e a respiração energética passam a fundir-se e entra-se num domínio de sistematização de práticas físico-energéticas. Domínios que eram do foro de filosofias esotéricas que têm sido justificadas cientificamente (pela neurociência, físicas quânticas, etc.), e que progressivamente deixam de ser esotéricas, passam a ser transversais às linguagens da dança contemporânea ocidental, devido às pesquisas iniciadas pelo movimento artístico pós-moderno.

Como o movimento artístico pós-moderno dos autores de dança (anos 60 e 70) e as mudanças de práticas nas técnicas de treino associadas, traz uma nova transformação cultural muito profunda : *embodiment* e as práticas de incorporar ou somáticas. Assim o movimento pós-moderno não se perdeu e continua a correr no subsolo do movimento contemporâneo, continua a proliferar em todas as áreas: primeiramente nas ciências humanas: psicologias, ciências sociais, desporto, pedagogia, etc.; e posteriormente nas ciências naturais e interdisciplinares, em particular na neurologia. As metodologias de dança release desenvolvidas com o pós-modernismo na dança são responsáveis pela integração física de conceitos novos e radicais, criando de forma consistente e contínua uma nova cultura do corpo que é por si só um processo de educação para uma cultura de maior sustentabilidade e “decrecimento”.

A forma como habitamos o corpo e toda a otimização que lhe damos é cultural e está organizada segundo as nossas necessidades de sobrevivência, propósito ou metas, que correspondem assim aos ideais superiores de uma cultura/civilização. A nossa forma de relação com a natureza, por exemplo, poderá seguir dois modelos distintos :

1. Humanidade separada da natureza: a natureza está ao serviço e à disposição da exploração humana; a separação entre o que é natureza e o que é humano concorre para constituir mundos separados. Numa relação de competição.
2. Nós somos natureza, a humanidade pertence à natureza e é uma extensão dela, tudo é interdependente, e o que a ação no mundo exterior pode substituir ou é equivalente a agir dentro de nós. A ecologia individual em todas as áreas da nossa vida tem uma repercussão no exterior, no meio ambiente e em tudo o que nos rodeia. Numa relação de osmose.

Foi o momento pivô que redirecionou o projeto modernista do exterior para o interior do ser humano, numa experiência que só pode ser vivida com tempo para sentir, assinalando assim o resgate do tempo; e nas artes encontramos o resgate de um sentido primário da arte, o ritual, a experiência da criação-arte, da subjetividade e não o resultado desta. O projeto modernista era futurista, centrado no futuro; o projeto pós-modernista é centrado no presente. O pós-modernismo identificou a necessidade de estarmos no presente, aqui e agora, centrado na realidade do que somos e do que vivemos. Desta forma afasta-se de um conhecimento adquirido por referências e reforça a experiência no plano real, dos sentidos, do corpo físico, emocional e cognitivo.

Sustentamos crenças cuja coerência é difícil de agarrar. A liberdade de podermos ser superiores é o que move todo o progresso, para o futuro; a busca de liberdade do fatalismo do corpo, finito. Um ideal impossível, e que nos leva à insustentabilidade da vida. Sem corpo, sem matéria, sem terra não temos vida. Há uma necessidade de romper com o projeto modernista para a sobrevivência da espécie, mas paradoxalmente somos confrontados com a impossibilidade de sair dele, porque coletivamente acreditamos que está desenhado para otimizar a liberdade, das nossas capacidades superiores, fazendo-nos esquecer que estas não existem sem as nossas bases, ditas inferiores: o nosso ser animal.

CONCLUSÃO

A pesquisa no estúdio envolveu um processo longo, com vários colaboradores, em pequenas formações. A composição final foi desenvolvida com Laura Candeias e Francisco Borges, com quem retomei as resoluções que tinha tomado ao longo do processo de pesquisa na Quinta Vale da Lama, num estúdio dome. Fizemos uma apresentação com convidados no dome, em Lagos e uma primeira apresentação pública no pequeno auditório da ESTC a 19 de setembro de 2022.

A composição final colocou-me várias questões e certamente vai ainda evoluir. Dei-me conta que o conceito ‘mito do excepcionalismo humano’ não é do senso comum, ou não é algo a que o público em geral tenha tomado tempo para refletir, por isso estas palavras não são acessíveis de imediato. Isto é um ponto ainda a explorar ao longo das próximas apresentações, como ligar o título ‘Como Ser Animal’ com uma interpretação que vai no sentido: ‘O Ser Humano faz parte da Natureza?’

Quando decidi que o caminho a seguir era a proposta de mostrar o *embodiment* do ‘ser animal’ através da prática *Contact Improvisation*, fiquei com muitas dúvidas, com as quais ainda estou a debater-me, porque a composição está centrada na prática de dança *Contact Improvisation*, a experiência subjectiva de cada um dos intérpretes e há muito mais profundidade nas ideias que nutrem a pesquisa, que não consigo alcançar neste formato. Sobre o processo, foi diferente do que tinha imaginado e muito gratificante. O facto de não ter um elenco definido à partida levou-me a pesquisar com quem se mostrou interessado e se voluntariou para o fazer, com as suas questões e inspirações. A diversidade de participantes foi uma contribuição fundamental e deixou-me sempre um sentimento de gratidão, enquadrado pelos grandes espaços naturais da quinta onde fazíamos as sessões, tornaram todo o processo muito nutritivo e inspirador. Depois deste processo, as palavras ‘ser animal’ remetem-me para uma calma, uma tranquilidade e segurança. Pode soar xamânico, mas *ser animal* é tornarmo-nos *natureza* de novo, e como isso pode canalizar as nossas fortes competências humanas noutras aprendizagens. O que me faz pensar que esta pesquisa vai nutrir várias criações, associadas a este tema, porque é vasto e relevante para mim e para o mundo que me rodeia.

Segue em vídeo a nossa apresentação pública. Acredito que esta performance tenha uma grande capacidade de crescer com mais apresentações em diferentes contextos e é algo que vou construir a partir daqui. Vejo valor em trazê-la a um público adolescente combinada com atividades práticas associadas.

Ao sair à rua, ao longo do processo de escrita do relatório, sinto que faz todo o sentido estar a trazer estas questões, porque ‘o mito do excepcionalismo humano’ está por toda a parte à nossa volta, e para mim tem um efeito de reduzir as minhas capacidades sensoriais e instintivas. Pergunto-me muitas vezes o que estamos a ganhar e a perder com esta dualidade e como poderia ser diferente?

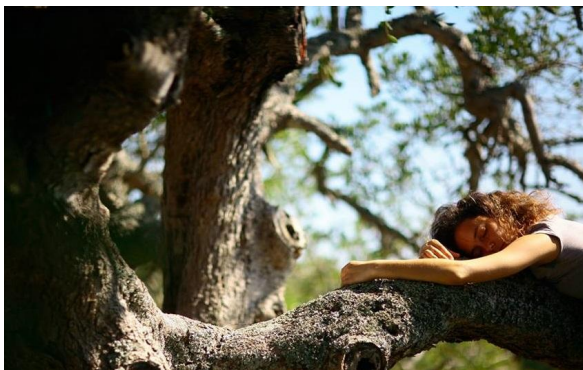


Fig. 38 Sofia Brito, práticas somáticas na natureza, Catalão, Lagos, 2013

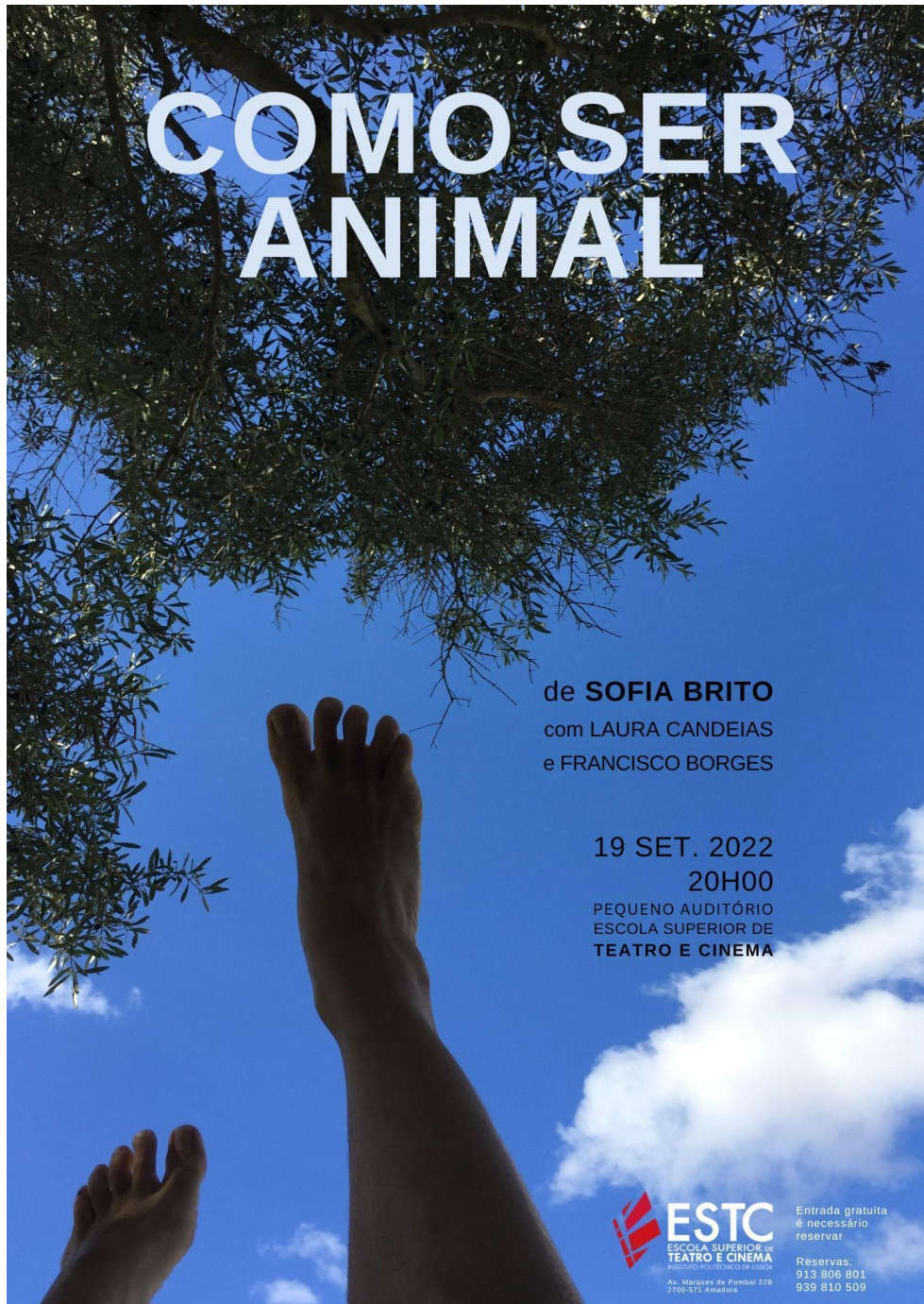


Fig.39 Poster da performance *Como Ser Animal*, 19 de setembro de 2022, Amadora.

BIBLIOGRAFIA

BAINBRIDGE COHEN, Bonnie, *Basic Neurocellular Patterns Exploring Developmental Movement* (NY: Body-Mind Center Foundation of Human Movement, 2019).

Autores: BAINBRIDGE COHEN, Bonnie, CARAKER, Cathie, CROW, Aileen, DE PLEE, Cathy, DESPRÉS Aurore, DESTRÉE, Claire, DUPUY, Dominique, ESPINASSIER, Claude, KARZAG, Eva, KUYPERS, Patricia, MAYEN, Gérard, TODD, Mabel E, SKINNER, Joan, SKURA, Stéphanie, TOPIN, Nicole. *Incorporer; Les nouveaux modes d'enseignements de la danse* (Bruxelas: Nouvelle de Danse 32/33, Editora Contredanse, 2001).

BENJAMIN, Walter, *A obra de Arte na Época da sua Possibilidade de Reprodução Técnica*, tradução MENDES, João (Amadora: Escola Superior de Teatro e Cinema, 2010).

Autores: BIGÉ, Godard, BIGÉ, Romain, BURT, Ramsay, CVEJIC, Bojana, GODFROY Alice, LEPECKI André, LEPKOFF, Daniel, MILLER, Bebe, NACHBAR, Martin, KUYPERS, PERRIN, Julie, Patricia, RAINER, Yvonne, SMITH, Nancy. *Steve Paxton: Drafting Interior Techniques*, Editado por Romain Bigé, Culturgest, Lisboa, 2019.

Autores: CERTINI, Alessandro, COTTO, Suzanne, DE GROOT, Pauline, DUCK, Katie, FORTI, Simone, HAMILTON, Julyen, HOLMES, K.J., HOUGEE Aat, NESON, Lisa, PAXTON, Steve, POELSTRA, Frans, RAINER Yvonne, TOMPKINS, Mark, WOLFZAHN, Felice, ZAMBRANO David. Editado e traduzido por BENOIT, Agnès, *On the Edge - Créateurs de l'imprévu* (Bruxelas: Nouvelle de Danse 32/33, Editora Contredanse, 1998).

CHALLENGER, Melanie, *Ser Animal, Ser Humano - Uma nova história do que significa ser humano* (Lisboa: Temas e Debates, Círculo de Leitores 2021).

FELBER, Christian, *Contact vs Capitalism* (Freiburg: contact festival 2014).

FORTI, Simone, *Manuel en Mouvement* (Bruxelas: Nouvelle de Danse 44/45, editora Contredanse, 2000).

LIPOVETSKY, Gilles. *A Felicidade Paradoxal*, tradução MACHADO, Maria Lucia, (Brasil: Companhia das Letras, 2006).

LIPOVETSKY, Gilles e CHARLES Sébastien, *Os Tempos Hipermodernos*, tradução VILELA, Mário (São Paulo: Barcarolla, 2004).

LOUPPE, Laurence, *Poética da Dança Contemporânea*; Tradução: COSTA, Rute (Lisboa: Orfeu Negro 2012).

NOVAC, Cynthia J., *Sharing the Dance. Contact Improvisation and American Culture* (Madison_ University of Wisconsin Press, 1990).

SMITH, Nancy Stark & Lisa NELSON, eds. *CQ/Contact Improvisation Sourcebook*, Vol. II, *Collected Writings and Graphics* (Contact Quarterly dance journal 1992-2007).

SONTAG, Susan, *A Vontade Radical*, tradução FILHO, João (São Paulo: Companhia das Letras, 2015).

STUART, Meg, PEETERS, Jeroen, *Are we here yet?* (Dijon, France : Les presses du réel, 2013).

VIDEOGRAFIA

PAXTON Steve, Editores: Baptiste Andrien & Florence Corin, Tradutor Denise Luccioni
Material for the Spine — une étude du mouvement / a movement study, DVD, 2009

O Sítio das Coisas Selvagens, filme realizado por Spike Jonze (2009), DVD

WEBGRAFIA

BROWN, Trisha, *Accumulation with Talking plus Water Motor*
https://www.youtube.com/watch?v=4ru_7sxpY8

CUNNINGHAM, Merce and CAGE, John.. Conversations: An Interview with
https://www.youtube.com/watch?Chance_v=ZNGpjXZovgk

CHALLENGER, Melanie 2021. *How to Be Animal by Melanie Challenger*
<https://www.youtube.com/watch?v=gmLhZSnsUJI>

CHALLENGER, Melanie (podcast Enter the Psychosphere)
<https://www.melaniechallenger.com/broadcast/enter-the-psychosphere-melanie-challengers-podcasts/>

DUNN, Douglas & PERRON Wendy, *The Alchemy of Grand Union* (Skirball TV)
<https://www.youtube.com/watch?v=Zliu96KbCQ>

FORTI, Simone : *Standing on Gold -- work in progress*
<https://www.youtube.com/watch?v=3-BKbTaT8kY>

FORTI, Simone, *Huddle performance on the High Line*

<https://www.youtube.com/watch?v=pf3Xo6xPjrE>

GRAVITY - Audiobook, Auteur.e : Steve Paxton, Read by / Lu Par Steve Paxton

<https://contredanse.org/product/gravity-audiobook-steve-paxton/>

HOW TO SEE | Judson Dance Theater: The Work Is Never Done

<https://www.youtube.com/watch?v=AH14ebqez-I&list=RDLVsVoKGowME8Q&index=2>

JUDSON DANCE THEATER: *The Work Is Never Done* | MoMA LIVE

<https://www.youtube.com/watch?v=sVoKGowME8Q>

LANDEMORE, Helene, *What is a "democratic body?" : Judson Dance Theater and "open democracy"* <https://www.youtube.com/watch?v=y0wl-nFjsNQ>

LE MONDE SELON TIPI, documentário com realização de Christian Crye (1997)

<https://www.dailymotion.com/video/x22bdb>

MoMA EXHIBITION

<https://www.youtube.com/watch?v=zscZWRrFRbQ>

PAXTON, Steve (Humano Caracol Vol. 3, 2008)

<https://www.youtube.com/watch?v=4xxI2iBGK7k>

PAXTON, Steve (*Conferência Culturgest*, Lisbon 2019)

<https://www.youtube.com/watch?v=LFn8JuCkVrM>

PAXTON, Steve, *A Short History of Dance From an Outsider's Point of View*,

<https://www.youtube.com/watch?v=fG36RLHKFKg>

PAXTON, Steve and FORTI, Simone: In Conversation

<https://www.youtube.com/watch?v=12j9JxDGIE4>

PAXTON, Steve, at c.e.m-centro em movimento 2019

<https://www.youtube.com/watch?v=qntrqhr97g>

PAXTON, Steve. Interview. Part 2

<https://www.youtube.com/watch?v=4yPdDdGwIGo>

PAXTON, Steve. Interview. part 3 | music in CI

<https://www.youtube.com/watch?v=kiw9Yq3uWho>

PAXTON, Steve (*Contact Quarterly*, Collected Edition 1972 – 1983)

<https://contactquarterly.com/cq/about-cq/index.php>

MAGNESIUM

CHUTE
PERIPHERAL VISION
SOFT PALLET

PAXTON, Steve, *FALL AFTER NEWTON*
[\(155\) FALL AFTER NEWTON - Inicios del Contact Improvisación \(subtítulos en Español\). - YouTube](#)

PAXTON, Steve,
[Steve Paxton: Improvisation Project - Jacob's Pillow Dance Interactive \(jacobspillow.org\)](#)

PAXTON, Steve, Interview. Part 1 (1:24) :
[https://www.youtube.com/watch?v=1gE-MSZMsWw&t=15s](#)

RAINER, Yvonne. Trio A
[https://www.youtube.com/watch?v=_vHqIMFDbQI](#)

SMITH, Nancy, *The Underscore*
[https://nancystarksmith.com/underscore/](#)

The Rise of Experimental Music in the 1960s documentary (2005)
[https://www.youtube.com/watch?v=nKPFggCNt_o](#)

TRISHA BROWN DANCE COMPANY, *Step into the Studio*
[https://www.youtube.com/watch?v=UHQxMhbQtcc](#)

YATUV, Itay
[\(154\) Sophie & Itay Yatuv \(Contact Improvisation Festival: Ibiza\)... filmed by Aaron Brando - YouTube](#)

ZAMBRANO, David, *Flying Low Dance Technique*
[http://www.davidzambrano.org/?page_id=279](#)

ANEXOS

ÍNDICE DE ANEXOS:

ANEXO I Como ser animal | a partitura

ANEXO II Entrevista de Laura Candeias

ANEXO III Entrevista de Francisco Borges

ANEXO III

COMO SER ANIMAL

partitura

A prática do *CI* enquanto crítica ao Mito do Excepcionalismo Humano
Criação de Sofia Brito com Laura Candeias e Francisco Borges

O processo de pesquisa teve a colaboração e participação de bailarinos contemporâneos e praticantes de *Contact Improvisation*: Joaquim Ljungren (NO), Yost Van Bilsen (NL), Natalie Campebell (AU), Rai Cabiró (ES), Nina Wehnert (DE) Donald Gannon(UK), Mieke Weckesser (DE), Carlos Pereira (PT), Maria Rute Costa (PT), Sara Martins (PT), Rosa Gladysz Águas (PT) e Alicja Gladysz (PL), Livia Loerbroks (DE), Adriana (CRC).

Ainda contei com a várias participantes amadores que aderiram aos workshops e jams que organizei em vários momentos desde Janeiro a Setembro 2022.

Esta peça em função do contexto em que é apresentada terá adaptações. Em particular o aspecto de familiaridade que o público espectador tem com a prática de dança *Contact Improvisation*. Há um convite de participação do espectador, com níveis de envolvimento adaptados à disponibilidade e motivação dos mesmos. Isto é feito de duas formas: com uma introdução ou workshop prévio para praticantes da dança *Contact Improvisation*, e pelo convite de vivência a prática guiada da *Small Dance* num momento específico da performance.

O objectivo é que haja um nível de envolvimento não só dos sentidos mas também cinestésico (movimento do corpo no seu espaço e no espaço circundante). A ativação cinestésica acontece primeiramente pela autoconsciência de si mesmo, através de mico-reflexos que trazem uma

experiência somática (no corpo). Desta forma permite aos espectadores incorporar o seu *Ser Animal*: sensível às sensações viscerais como batida cardíaca, respiração, diálogo com a força da gravidade e psicossomaticamente um estado vigilante, disponível, ativo, energizado pronto para agir em relação com tudo e todos.

A performance na sua estrutura desenvolve um caminho para concluir abrindo um espaço de participação e de exploração de dança e de prática com todos os presentes.

Para que esta opção funcione de forma inclusiva para todos os públicos, há algumas atividades que podem ser feitas de preparação da audiência, para criar uma disponibilidade e confiança do público em aderir aos convites que a performance faz. Assim temos opções de uma atividade participativa do público, como por exemplo:

- Uma prática somática, de corpo no espaço, facilitada para Ser/Estar presente, embodiment / incorporar consciente;
- Uma prática somática de ‘embody consent’/ consentimento incorporado ‘o princípio da Mutualidade’ com a prática da Small dance e sentir o ‘3º elemento’ que surge quando ambas as pessoas estão a seguir e nenhuma a liderar;
- Um workshop de corpo no espaço com análise de padrões de movimento seguindo os Padrões Neuro Celulares Básicos, do desenvolvimento infantil;
- Um workshop prático de iniciação à prática Contact Improvisation, passando pelo princípios fundamentais;
- Um workshop de introdução à prática social: Contact Improvisation JAM .

Assim, as estratégias serão construídas nesse sentido, a desenvolver e experimentar respondendo às curiosidades e receptividades do público alvo.

COMO SER ANIMAL | PARTITURA

Estrutura que tem muitas componentes de improvisação,.

A peça é composta por uma exposição estilo conferência e demonstrações práticas. Os textos de testemunho são pessoais e ditos pela própria pessoa. Os textos informativos vão sendo ditos pelos 3 intérpretes de forma planeada e flexível, como partilhas individuais e coletivas.

Abrem as portas

Há Música a tocar (soundscape ou uma selecção)

Os intérpretes já estão no espaço, preparam-se e estão no corpo, podem ter convidados no palco a praticar a solo, a aquecer, na small dance, etc.

O público vai entrando e encontrando o seu lugar, de acordo com o contexto e venue.

*Depois de todo o público entrar, as luzes baixam.
Os intérpretes e convidados que estão em cena, saem do espaço cénico
Um dos intérpretes baixa a música.*

.....

Sobem as luzes em cena e também um pouco no espaço da audiência para todos se verem. (as luzes mantêm-se gerais toda a performance).

Sofia entra em cena e fala com o público à boca de cena.

Testemunho de Sofia Brito:

Olá boa noite. Eu chamo-me Sofia, tenho 44 anos, sou mãe de dois adolescentes, Rita com 17 anos e Rodrigo com 15. Sou bailarina, atriz, coreógrafa, tenho encenado algumas peças de teatro, ensino dança, teatro e yoga e várias metodologias de improvisação.

Na infância passei muito tempo no mar, no alto mar, os meus pais eram mergulhadores de grande profundidade e proporcionaram-me muito tempo na natureza, o contacto com animais e sobretudo apreciar a natureza selvagem. Isso marcou-me, mais do que me marcou, está na génese das escolhas que fiz ao longo do meu caminho.

Estou aqui por causa da dança. A minha formação formal de dança começou aos 5 anos, com aulas de ballet, que de certa forma me acompanharam até à idade adulta de diferentes formas. Ainda na infância tive muitas experiências de palco e de televisão. Acho que a primeira vez que fui à televisão e participei num evento televisivo tinha 8 anos e acompanhei a Ana Faria Cantano Cor dos Queijinhos Frescos, uma coisa assim.

Depois com 9 anos fiz o meu primeiro anúncio televisivo, o primeiro de umas quantas dezenas nos anos que seguiram. Esse primeiro anúncio marcou-me com a alcunha de *Pastora*, porque foi um anúncio de margarina com o mesmo nome.

Fiquei pastora, estava no 5º ano da escola e pronto. Ainda tinha uma certa piada nessa altura. Um ano mais tarde iniciei dois anos muito intensos em que fui cantora num grupo juvenil que se chamava *Onda Choque* e gravei 4 LPs e cantei pelo país todo em concertos e montes de programas de televisão.

(reação a música, momento de escuta e consentimento)

Isto sou eu a cantar. Esta é uma canção que cantei no segundo álbum que gravei.

A seguir vieram as experiências enquanto atriz. Recebi alguns convites para participar numas séries televisivas, e depois houve uma em particular que fiz uma audição para uma série que tinha grande protagonismo e que era um musical e eu aprendi teatro fazendo. Eu ia para lá e improvisava, nunca tinha aulas de teatro propriamente, não como na dança. Para mim o teatro estava associado a improvisação e espontaneidade e a dança sempre quando ia para o palco,

havia coreografia, estava tudo certinho, treinado muitas vezes. Eram para mim dois mundos completamente diferentes. E nessa série eu lembro-me em particular de quando fui à audição, a minha mãe, que está aqui, picou-me muito para eu me zangar, porque tinha que dizer uma frase que era muito difícil de dizer:

“se mataste a minha mãe, porque é que agora queres matar-me a mim” era uma coisa assim horrível. Lá fui furiosa a dizer aquela frase e funcionou bem e escolheram-me logo.

E nesta altura tinha 12 anos e começou a incomodar-me muito, as pessoas reconhecerem-me na rua, ser abordada por pessoas estranhas e ser sistematicamente gozada na escola e chegar às festas dos anos de adolescente e toda gente achar que me conhecia e ninguém me conhecia. Então tinha 13 anos em que resolvi o grande dilema que eu tinha nessa altura, porque tinha imenso prazer em estar no palco e dançar, cantar, fazer teatro, mas eu não queria ser famosa porque tinha realmente uma experiência muito negativa disso. Então nessa altura decidi que queria ser bailarina porque poderia ser anónima,

O caminho que se apresentou foi ser aluna da Escola de Companhia Nacional do Bailado, Centro de Formação de Bailarinos, e depois Escola Técnica de Profissionais do Bailado que me acompanhou no secundário.

Nessa escola recebi um treino sério, duro, clássico. Eu fiz ballet até mais ou menos 20 anos e depois fui por outros caminhos. Mas o meu corpo ainda tem esta linguagem apesar de eu ter tentado esquecê-la.

Momento de prática: apresentação de ballet

Pronto são coisas que ficam. Que a gente faz e fica. Depois é muito difícil libertarmo-nos das coisas que fizemos. Isto é uma frase que o Steve Paxton, de quem vamos falar muito hoje, me disse em 1998 num workshop que ele foi dar numa escola onde eu depois fui estudar, na Bélgica, PARTS, a escola da companhia Rosas.

Eu entretanto quando acabei o secundário, já não estava cheia de amores pelo ballet, pelo contrário, estava um bocado confusa porque tinha tido lesões graves durante aqueles 3 anos. Uma queda de costas que me deixou com um problema na bacia durante muitos anos e entre muitas outras lesões uma nas coxas porque na aula de dança moderna eu repeti uma 20 vezes este movimento.

Momento de prática: apresentação do movimento

Porque nesta forma de dançar era preciso repetir repetir repetir, era preciso buscar perfeição e trabalhar em frente de espelho para irmos corrigindo as coisas, era tudo de fora para dentro com muito uso muscular.

De certa forma, naquela altura tive oportunidade de ver uma nova dança portuguesa, com Vera Mantero, sobretudo, foi na *Lisboa Capital da Cultura*, em 1994.

Vi imensos espetáculos na Gulbenkian, nomeadamente um que despertou em mim uma espécie de farol: Pina Bausch, *Sacre du Printemps*, em que o nome, o título de aquele género de dança-teatro fez vibrar uma sensação de esperança.

Isso foi um motor que me levou a procurar escolas fora de Portugal. Não consegui fazer audições na Alemanha, mas consegui na Bélgica. Surpreendentemente no primeiro dia que chego a PARTS, viajei para lá dia 30 de Agosto, e no primeiro dia da escola quem estava lá? Pina Bausch estava lá e deu-me um passabém.

Eu tinha acabado de entrar na escola dos meus sonhos sem saber quem era. Foi um primeiro ano muito difícil porque eu nunca tinha ouvido falar de dança pós-moderna, dança-release, mas passou a ser o quotidiano. O grande desafio para mim, que vinha deste trabalho onde se controla o corpo, é que tudo é a base de grande uso muscular e que a gente sente a força, as formas, as linhas, e quando vimos o corpo vimos essas massas de corpo umas em relação de outras. Ali pediram-me para eu mover o corpo a partir de imaginação, para mover as pernas sem usar músculo o que foi um dilema grande. Não consegui perceber como se fazia.

No segundo ano as coisas tornaram-se mais fáceis. Tive que desaprender a usar o músculo. Tive um estágio de contacto improvisação que foi um puzzle a resolver, um grande enigma sobre danças release.

Nesta prática do contacto improvisação aprendi muitas coisas. Mais importante, foi graças às técnicas de release que eu cicatrizei muitas lesões que tinha. Graças a isso tenho a idade que tenho e ainda danço profissionalmente.

Hoje, aqui, vou falar sobre danças pós modernas e contacto improvisação e também sobre este livro. Eu ofereci este livro ao meu pai no Natal do ano passado, e depois de oferecer pedi para ler e nunca mais o devolvi. Este livro tornou-se uma peça muito importante: Ser Animal, Ser Humano de Melanie Challenger.

Este livro permitiu-me compreender e articular o que é que significam para mim as danças pós modernas de uma forma que eu sentia mas não conseguia articular. Eu vou ler só as duas primeiras frases do livro:

“O mundo é hoje dominado por um animal que não acredita ser um animal. E o futuro está a ser imaginado por um animal que não quer ser um animal. Isto é importante”

.....

Momento de prática: simulação de um excerto de Magnesium por duas pessoas 1972

Isto era uma simulação da peça de Steve Paxton chamada Magnesium.

1972 abril.

Era nesse momento só para homens, porque havia muito risco envolvido.

Eles tinham colchões no chão.

Estavam a trabalhar, lançar, agarrar, cair, rebolar, colidir, e testar auto observação sobre os reflexos. Como é que o corpo solucionava os problemas, como é que o corpo se adapta às situações imprevisíveis, era o estudo dos reflexos do corpo que não são tão controláveis como na dança de que eu estava a falar.

Steve Paxton estava à procura de ancestralidade e diálogo real na forma de mover o seu corpo.

(momento de escuta e consentimento)

.....
Testemunho de Francisco Borges:

Meu nome é Francisco, tenho 27 anos, nasci nos Açores, Ponta Delgada.

Não me considero um bailarino, mas adoro dançar. Porque a dançar sinto-me envolvido, incorporado, encarnado, presente e vivo. Não gosto quando me dizem como dançar, detesto coreografias, porque eu acredito que a dança deve vir de dentro de cada pessoa como uma expressão natural do seu ser.

A minha mãe sempre me incentivou a pensar por mim próprio, então cresci filósofo por natureza. As grandes questões da vida sempre me moveram muito, a busca da verdade, da felicidade e do sentido da vida. Quem sou eu? o que é real? tenho um corpo ou sou um corpo? Na minha adolescência sofria de uma grande ansiedade existencial, ataques de pânico, depressão, e procurava refugio em vícios, numa dependência bastante grave em video jogos, na pornografia, na cannabis e outras substancias.

Eu era uma cabeça desassossegada arrastando um apêndice ao qual eu chamava corpo.

Aos 20 anos emigrei para a Islândia sozinho à procura de sentido e liberdade dessa situação. Vivi lá 5 anos e encontrei o aikido e a meditação como verdadeiros refúgios para minha mente inquieta.

No treino de aikido eu descobri que não sou apenas um eu pensante, irracional, que a minha identidade não está aqui por trás da minha cabeça, como esse pensamento, mas que existe também no silêncio e onde os Japoneses chamam *hara* que é onde eles acreditam ser o centro da vitalidade e da alma que é mais ou menos dois dedos abaixo do umbigo.

Encontrei aikido e encontrei o meu centro. E fazíamos mais ou menos isto.

Momento de prática: demonstração a solo de Aikido

Em 2020 fui para a Tailândia de férias, de novo na busca de um propósito porque achava que a minha vida tinha mais para dar do que ganhar dinheiro. Estava a tirar um curso de professor de ioga, enquanto um amigo meu convidou-me para um jam de contato improvisação, ele disse que ia gostar e eu confiei nele e fui experimentar.

A única que sabia era que se dançava em contacto físico. Cheguei lá, entrei no espaço e vi pela primeira vez as pessoas a conversarem em silêncio, vi corpos relaxados, naturais, abertos e livres, entreguei-me. Entrei, não sei como, não sei se alguém me convidou. Estão aqui mais 20 pessoas a brincar com os seus corpos. Senti uma grande alegria e liberdade, um regresso a casa e fui criança outra vez.

Hoje em dia dedico a minha vida ao estudo, à prática e ao ensino do contacto improvisação.

Momento de prática: simulação de proposta na primeira pesquisa de Contact improvisation 1972

Depois do Magnésio, a apresentação que vocês viram primeiro, a Nita Little, que era uma colega de Steve Paxton, questionou e quis, enquanto mulher, ir experimentar o material do *Magnesium* que à partida era só para homens.

Nestas experiências em que a Nita foi para o estúdio com o Steve, ela tornou-se a primeira mulher a experimentar o que viria ser o contacto improvisação.

Nós estamos a assumir que se parecia algo com isto.

Inspirado nestas experimentações, o Steve Paxton conseguiu uma bolsa de apoio financeiro e organizou uma residência artística de duas semanas com 17 pessoas, mulheres e homens, bailarinos, atletas, praticantes de artes marciais, onde eles proponham a experimentar no corpo as leis da física.

E é interessante porque o Newton quando a maçã lhe caiu na cabeça, sentiu-se inspirado para explicar as três leis de movimento, esqueceu-se como era ser a maçã, o movimento de uma maçã. E é isto que eles estão a experimentar.

O resultado desta residência artística culminou numa performance. Quando estavam a decidir o nome para a performance, numa tentativa de descrever o que estavam a fazer, surgiu o termo *Contact Improvisation* e foi assim que esta prática ganhou forma.

Até aos dias de hoje, até poder ser ensinada, até chegar a um sítio de possível transmissão, demoraram muitos anos.

Testemunho de Laura Candeias:

O meu nome é Laura, tenho 21 anos e sou de Lagos.
Sou bailarina e performer, acho eu.

Comecei a praticar ginástica acrobática com quase 3 anos e parei aos 5.
Aos 3, comecei também a fazer ballet e nunca mais parei.

Momento de prática: apresentação de ballet

Aos 9 juntou-se também dança carácter

Momento de prática: apresentação de dança de carácter

é uma espécie de fusão entre a dança contemporânea e a dança moderna

Momento de prática: apresentação de dança moderna

A minha escola de dança em Lagos fazia muita questão de ir a competições e de as ganhar. E para as ganhar, a qualquer custo, fazia uso de abordagens muito pouco pedagógicas. Não era nada fácil na pré-adolescência e adolescência lidar com comentários sobre o nosso corpo; com uma forma de comunicar unicamente através de gritos; com chantagem e pressão psicológica...

Este tipo de trabalho e de exigência causou-me muitas lesões e eu vou passar a listar as principais: uma tendinite no tendão de Aquiles do pé esquerdo; uns joelhos que não aguentam mais de 15 minutos sem dor (por causa das piruetas de joelhos que vocês viram); muitos pés torcidos e instabilidade articular e o estiramento da virilha direita.

Aos 18 anos mudei-me para Lisboa para estudar na Escola Superior de Dança e foi lá que conheci as técnicas de dança contemporânea release e o CI.

Chegar à sexta-feira, às 15h da tarde, à aula de CI era chegar ao momento em que podia dançar apenas com prazer e sem dor no corpo. As aulas eram terapêuticas.

Isto não acontece no ballet.

E portanto é um choque para um corpo que sempre se moveu de uma forma académica e muito formal perceber que pode ser suficiente por si só e perceber que não existe uma imagem impossível de atingir.

É uma confrontação de ideias: logicamente, entender que cada corpo é um corpo, que cada corpo tem a sua expressão e que ela é boa e suficiente; é fácil mas traduzir isso fisicamente pode ser um processo complexo e difícil. Mas ainda assim, necessário.

No ballet não existem reflexos nem exploração das capacidades inatas do corpo.

Existem a opressão e o controle dos reflexos.

A resolução de problemas no ballet e no CI passam por abordagens completamente distintas.

Atenção, eu adoro uma boa aula de ballet. Adoro!

.....

Momento de prática: fazendo um arabesque

Mas por exemplo: um equilíbrio num arabesque (mostra um arabesque) resolve-se com mais controle, mais tensão muscular e mais e mais afastamento do chão. E qualquer pessoa que já

fez um arabesque sabe o quão irresistível pode ser soltar a perna de trabalho e deixar a cabeça e o tronco sucumbirem à força da gravidade. (caio e rebolo para o chão)

Para mim, é nesta inibição dos instintos naturais do corpo e não no seu uso e incentivo que estas duas práticas se distinguem mais.

Na ESD também estudei dança moderna, mais especificamente um excerto da peça “Ocean” de Merce Cunningham - um dos maiores nomes da dança moderna e o fundador da companhia Merce Cunningham onde Steve Paxton (criador do CI) foi bailarino.

O “Ocean” era algo como isto:

Momento de prática: a solo um excerto de coreografia de Cunningham

Para mim é impossível imaginar o Steve Paxton a dançar isto!

Eu não sei se quero dançar Contact para sempre e sei que não o quero dançar todos os dias mas é muito reconfortante e tranquilizador saber que tenho a opção de dançar com um corpo não tão moldado pela academia e por tradições estanque.

.....

O contato improvisação está associado a um grupo de praticantes que o desenvolveram em conjunto, porque era assim que eles faziam as coisas nessa altura, nessa comunidade artística. Uns estavam lá para explorar as ideias de uns e de outros. Refiro-me a um grupo de artistas com questões e interesses comuns, que estavam a trazer para as suas práticas artísticas o espírito que pairava no ar. Estávamos em plenos anos 60.

Os anos 60 e 70 na América destacaram-se pelo seu caráter de liberdade, espontaneidade e individualidade. Pelo movimento hippie e os seus protestos contra a Guerra Fria e a Guerra do Vietname, e por uma revolução comportamental gerada pelo feminismo e pelos movimentos civis a favor dos direitos negros e homossexuais. A década de 60 foi marcada principalmente pela contracultura, um movimento de contestação às normas e valores vigentes na época, onde as experiências com drogas, a procura pela liberdade de expressão e pela liberdade sexual também se encaixavam. É nesta década, que a história americana é marcada por alguns dos seus maiores acontecimentos. Desde o assassinato do presidente John F. Kennedy em 1963 ao discurso “I Have a Dream” de Martin Luther King nesse mesmo ano, desde o envio das primeiras forças de combate dos Estados Unidos para o Vietname do Sul em 1965 ao assassinato de Martin Luther King em 1968, desde a primeira ida do homem à Lua com Neil Armstrong ao festival de Woodstock, ambos em 1969. Já os anos 70 foram marcados pela crise do petróleo, em 1973, que levou os Estados Unidos a uma recessão. Por outro lado, nesta época surgiu também a defesa do meio ambiente, e deu-se um crescimento das revoluções comportamentais da década anterior. Ambas as décadas revelaram grandes nomes a nível da arte, como Andy Warhol, Aretha Franklin, Bob Marley, Elvis Presley, The Beatles e Yoko Ono, entre muitos outros.

Em 1962 um grupo de artistas de várias áreas, dança, cinema, teatro, participa num workshop de composição de dança facilitado pelo músico Robert Ellis Dunn, para uma experiência de composição. Dunn era colega de John Cage e colabora também nos projecto da companhia Cunningham. Neste workshop para dança, Dunn propôs partilhar as estratégias de composição aleatórias desenvolvidas por Cage e Cunningham e que usavam nas suas composições com este grupo de artistas, muitos deles já eram intérpretes das coreografias que resultaram destas composições.

Simone Forti recordava que um dos vários exercícios foi lhes pedido, nessa semana era para cada um trazer uma pequena composição de 3 minutos, em que só lhe dedicasse 3 minutos.

Deste workshop de composição decidiram apresentar um concerto uma ocasião pontual e singular, para apresentá-la a um público. Não conseguiram ter um espaço de apresentação convencional.

E foram falar com um padre, e conseguiram um espaço da Igreja Judson onde também se apresentavam performances. A partir desse concerto este espaço ficou histórico: Judson Memorial Church; que no contexto das artes ficou conhecido por Judson Dance Theater, e o que era uma apresentação pontual, desencadeou 2 anos de performances num coletivo artístico com valores democráticos, sem um líder, sem uma companhia. Era um grupo de artistas que usavam o espaço, e se apoiavam nas suas pesquisas em busca de inovação e aprofundar novos caminhos sobre 'o que é uma dança' e como esta pode ser inclusiva.

Este grupo, integrado ainda por jovens artistas que marcaram a arte americana nas décadas seguintes tais como Trisha Brown, Simone Forti, Steve Paxton, Lucinda Childs e Deborah Hay, conseguiu cruzar os campos da dança e das artes visuais, criando uma forma de performance marcante e intelectualizada, inspirada, de certa forma, na abordagem de Cunningham. A objetividade da performance, a indeterminação na composição, a independência dos vários elementos do espetáculo e a dispensabilidade de exprimir uma ideia ou emoção específicas são os princípios dessa mesma inspiração. Foram 2 anos de experiências cada um procurando o seu caminho e distinto uns dos outros, o que trouxe uma enorme fertilidade, propostas revolucionárias, continuadas, fundamentadas com questões sociais, políticas, ideológicas e éticas.

No seguimento de Judson Dance Theater nasceu uma companhia da Grand Union, com os mesmos artistas base e outros que se juntaram. Foi durante o período da Grand Union que cada artista ia desenvolvendo as suas propostas uns com os outros, em várias formações que Paxton em 1972 faz a experiência do Magnesion, depois uns meses mais tarde a de Contact. A forma era extrema e exigente, a proposta era de tentar criar prolongamento no tempo do encontro 'mágico e misterioso' que acontece na arte marcial AIKIDO, de forma rápida com a projecção do adversário assim que há o contacto físico usando o KI.

Neste caso Steve propôs mudar o conceito de criar um jogo em que não há vencedor e perdedor, mas ambos Co-criadores. Ele sentiu-o e partilhou, os parceiros tinham sentido nos corpos a sensação que ele procurava, e criavam essas performances para treinarem e mostrarem esta proposta, ainda sem conseguirem perceber exatamente como chegaram lá.

.....

Vamos fazer aqui uma transição, e para tal convido-vos a virem andar um pouco saírem das posições sentados, antes de passarmos à segunda parte.

Convidar o público para vir caminhar no espaço cénico, ouvindo um áudio de Steve Paxton, uma reflexão sobre dança, dando algumas orientações ao público para desfrutarem e sentirem o andar, as pausas e o equilíbrio e desequilíbrio do processo de andar

Guiar um embodiment SMALL DANCE inspirado nas palavras de Steve Paxton

Convidar o público a sentar-se em círculo em volta do espaço cénico.

Entre várias desconstruções de tornar extraordinário o ordinário, e trazer o quotidiano para a cena, questionando até ao limite 'o que é mudança', deixa de haver frente nestas práticas de improvisação.

.....

SEGUNDA PARTE: PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS DE *CONTACT IMPROVISATION*

Aqui vem a minha proposta de olhar para o CI como um treino do nosso ser animal inato. Como isto acontece, pode-se perceber se observarmos os princípios fundamentais desta partitura.

FOLHAS COM A SELEÇÃO DE PALAVRAS CHAVES

Sucintamente com as palavras-chave explicam os princípios fundamentais, e pelo menos dois praticantes demonstram (podendo convidar mais pessoas a juntar-se).

A ordem das palavras e princípios para a explorar a improvisação:

LOCOMOÇÃO EFICIENTE (PADRÕES NEURO CELULARES BÁSICOS)

FORÇAS FÍSICAS: GRAVIDADE, INÉRCIA, MOMENTUM, CENTRÍFUGA

ESPAÇO ESFÉRICO (DESORIENTAÇÃO, EXPANSÃO DOS SENTIDOS)

RELEASE: SUSTENTABILIDADE

MUTUALIDADE (3º ELEMENTO)

LIBERDADE DE ESCOLHA

JAM

Este ano celebram-se os 50 anos da dança *Contact Improvisation*.

A prática tem vindo a desenvolver-se ao longo desses anos por vários caminhos e várias aplicações, fusões, explorações.

Sofia convida todos a se juntarem na Jam.

Introdução à jam, e ir descrevendo o que acontece, para partilhar elementos bases, e fazer acontecer a jam.

Deixar a jam começar, desenvolver-se e acontecer.

...e conforme foi estabelecido, encontrar uma forma de concluir de acordo com as expectativas das pessoas e o contexto, abrir algum diálogo, ou só dançar.

Fim

ANEXO IV

Entrevista a Laura Candeias

COMO SER ANIMAL

Mito do Excepcionalismo e a Prática Contact Improvisation

Desde já agradeço a tua disponibilidade e partilha e peço a tua autorização para partilhar a tua entrevista integralmente nos anexos ao projecto. O conjunto das várias entrevistas vai ter um impacto nas ideias, e reflexões, sobre os temas que estou a explorar. Responde só as perguntas que tiveres interesse, e que te inspiram.

Nome: Laura Candeias | Idade: 21

Formação ou actividades principais: Licenciada em dança; dança como atividade principal

I.

Para ti, o ser humano é um animal?

Sim, agora quando confrontada com a questão considero o ser humano um animal mas nunca tinha pensado nisso antes.

Pensas em ti como sendo um animal? Quando ou porquê?

Apesar de reconhecer que o ser humano é um animal, no dia-a-dia não penso em mim como um animal. É um pensamento que não está presente nas minhas ações.

II.

Associação livre e pessoal sobre o tópico ‘O ser humano é ou não um animal’?

(Partilha ideias, situações, experiências de vida, processos pessoais de autoconhecimento e de exploração de culturas sustentáveis, em harmonia com a natureza que honram o valor e de termos um corpo, para contribuir para a minha pesquisa.)

III.

Se praticas e danças contact Improvisation, metodologias somáticas de incorporar anatomia e técnicas de dança release eu gostava de saber o que a prática destas abordagens físicas te trazem na relação que tens com o corpo e com a natureza?

O que eu sinto é que o facto de praticar Contact Improvisation e técnicas de dança release, me trazem de volta à terra e às bases do meu corpo ao contrário de técnicas com menos “espaço de manobra” e com requisitos técnicos muito mais castradores como ballet clássico ou a dança moderna. Quando falo em ser trazida de volta à terra e às bases do meu corpo falo em poder mexer-me tendo como base o meu corpo individual e o que ele à partida já sabe intrinsecamente fazer e não moldes impossíveis de atingir; falo em poder fazer um uso consciente dos meus recursos como a energia e a força muscular (saber quando as usar e quando não as usar); falo de poder dançar de uma forma mais democrática onde cada pessoa pode decidir por onde vai e como vai. Penso que ao praticar a dança e o movimento desta forma - mais consciente e adaptada às necessidades/vontades de cada corpo - automaticamente o comportamento de quem o faz se espelha nos outros aspectos da vida, por exemplo na forma como lidamos com a natureza e com a sociedade à nossa volta, não só no dia-a-dia mas também através do impacto saudável que a longo prazo essas atitudes podem ter.

ANEXO V

Entrevista a Francisco Borges

COMO SER ANIMAL

Mito do Excepcionalismo e a Prática Contact Improvisation

Desde já agradeço a tua disponibilidade e partilha e peço a tua autorização para partilhar a tua entrevista integralmente nos anexos ao projecto. O conjunto das várias entrevistas vai ter um impacto nas ideias, e reflexões, sobre os temas que estou a explorar. Responde só as perguntas que tiveres interesse, e que te inspiram.

Nome: Francisco Borges | Idade: 28

Formação ou actividades principais: contact improvisation e yoga

I.

Para ti, o ser humano é um animal?

Sim, sou um animal. Tenho necessidades físicas tal como todos os outros animais. Preciso respirar, comer, beber, defecar, urinar, dormir, e, de vez em quando, sou possuído por um grande desejo de me reproduzir. Possuído porquê? Porque me acontece. Estas necessidades impingem-se no meu espaço consciente sem a minha intenção consciente, criando o movimento ao qual chamo a minha Vida. Sou, de certa forma, um escravo da minha fisicalidade. Um animal vulnerável em luta pela sobrevivência, fugindo da dor e procurando o prazer por instinto.

E mais: sou um animal social. Tenho uma grande necessidade de amar e ser amado, de pertencer a um lugar; a uma tribo. De ser aceite e de contribuir para o todo ao qual pertença.

II.

Associação livre e pessoal sobre o tópico ‘O ser humano é ou não um animal’?

Humano vs. Animal

No entanto, também sou um ser pensante, reflexivo, filósofo, consciente da dimensão temporal, do meu nascimento e da minha futura e inevitável morte. Tenho a capacidade de fazer perguntas e de dar nomes às coisas: algo que considero muito humano. Será que os outros animais também o fazem? Eu penso que não.

Consciência vs. Matéria

Sou praticante de meditação, aprendiz de vários mestres Budistas, Taoístas e do seu secreto casamento ao qual chamamos Zen.

Pratico principalmente o que hoje em dia chamam de mindfulness (ou atenção plena) - onde a instrução é simplesmente estar consciente daquilo que se manifesta na consciência/mente sem seguir, julgar ou resistir ao que acontece: estar com aquilo que é.

Durante a prática, algo curioso acontece: descobri que consigo observar os meus impulsos sem reagir. Cria-se um espaço onde a escolha é possível: um espaço onde já não sou escravo do meu condicionamento/biologia, onde sinto ser mais que um animal regido pelo seu instinto. Neste lugar, sou algo sem nome e sem forma: aí, nem pensador eu sou.

No entanto, não deixo de ser um corpo sujeito à lei da interdependência (Pratītyasamutpāda). Eu não existo sem o meio que me rodeia: o chão que suporta, a Terra que alimenta, o Ar que respiro, a Água que me flui, o Fogo que me aquece, o Espaço que me acolhe e todos os Seres com quem partilho a grande roda à qual chamamos Vida.

Animal: sou ou não sou?

A minha mente lógica é linear e trabalha com binários. Sim ou não. Preto ou branco. Isto ou aquilo. Ser ou não ser. Mas na realidade tudo é em simultâneo, várias dimensões da minha identidade coexistem criando um todo ao que chamo Eu.

Sou composto por vários corpos, nomeadamente corpo físico, corpo emocional, corpo mental, corpo espiritual, entre outros corpos que todavia não têm nome. Nesse sentido, posso dizer que sou um animal mas também mais que um animal - sou e não sou ao mesmo tempo.