



**ESCOLA
SUPERIOR
DE DANÇA**

INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA
ESCOLA SUPERIOR DE DANÇA

CONTIDO

Processo de Criação Coreográfica

Hugo Alexandre Carvalho Marmelada

Orientador

Professor Doutor João Fernandes

Relatório Final de Projeto apresentado à Escola Superior de Dança com
vista à obtenção do Grau de Mestre em Criação Coreográfica e Práticas
Profissionais na Área de Especialização em Coreografia.

Outubro 2025



**ESCOLA
SUPERIOR
DE DANÇA**

INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA
ESCOLA SUPERIOR DE DANÇA

CONTIDO

Processo de Criação Coreográfica

Hugo Alexandre Carvalho Marmelada

Orientador

Professor Doutor João Fernandes

Relatório Final de Projeto apresentado à Escola Superior de Dança com
vista à obtenção do Grau de Mestre em Criação Coreográfica e Práticas
Profissionais Área de Especialização em Coreografia.

Outubro 2025



REPÚBLICA
PORTUGUESA



Financiado pela
União Europeia
NextGenerationEU

“Existimos na limitação, na expansão das suas possibilidades.”

— Hugo Marmelada

“Os teus sonhos, são limitações dos teus pensamentos”

Resumo

A presente redação surge no âmbito do projeto *Contido*, uma criação coreográfica desenvolvida para o Programa Coreógrafos Emergentes da Companhia de Dança de Almada. Este projeto propôs-me refletir sobre a forma como as delimitações assumidas — tanto no corpo como no processo — podem constituir um motor de descoberta e transformação artística.

O ponto de partida foi a vontade de compreender como a restrição pode gerar movimento, relação e sentido, em vez de asfixiar a criação. Assim, o meu interesse centra-se na experiência de existência das intérpretes, na forma como as restrições direcionam a sua expressividade e como a curiosidade, tanto minha como delas, se torna elemento essencial para a construção de uma presença viva e consciente em cena.

Esta redação organiza-se em cinco capítulos principais: Enquadramento Geral — apresento o contexto do projeto, o seu enquadramento institucional e profissional, bem como aspetos do meu percurso que justificam as motivações e objetivos desta criação; O Processo de Criação de *Contido* — exploro o desenvolvimento da obra, os métodos utilizados e as dinâmicas de trabalho que deram origem aos materiais coreográficos; A Análise Coreográfica de *Contido* — examino a estrutura final e as decisões dramatúrgicas que orientaram a composição; Outros Elementos do Espetáculo — descrevo a integração da música, figurinos e iluminação, analisando a sua relação com o movimento e o conceito da obra; Conclusão — apresento observações, aprendizagens e questionamentos que emergiram ao longo da criação, apontando possíveis desdobramentos para a minha prática artística.

Como reflexão inicial, destaco que este processo evidenciou a curiosidade como condição essencial para o trabalho interpretativo e a limitação como espaço fértil de criação, confirmando que a restrição pode ser, paradoxalmente, um caminho para a liberdade artística.

Palavras-chaves: coreografia, dança contemporânea, processo de criação, improvisação, presença.

Abstract

This report is part of the project “Contido”, a choreographic creation developed for the Emerging Choreographers Program of the Companhia de Dança de Almada. This project invited me to reflect on how consciously assumed limitations — both in the body and in the creative process — can become a driving force for artistic discovery and transformation.

The starting point was the desire to understand how restriction can generate movement, connection, and meaning, rather than suffocating creation. My focus lies on the performers’ experience of existence — on how constraints shape their expressiveness and how curiosity, both mine and theirs, becomes an essential element in building a vivid and conscious presence on stage.

This report is organized into five main chapters: General Framework – presents the context of the project, its institutional and professional setting, as well as aspects of my artistic background that justify the motivations and objectives of this creation; The Creative Process of *Contido* – explores the development of the work, the methods used, and the working dynamics that generated the choreographic material; The Choreographic Analysis of *Contido* – examines the final structure and the dramaturgical decisions that guided the composition; Other Scenic Elements – describes the integration of music, costumes, and lighting, analyzing their relationship with movement and the overall concept of the work; Conclusion – presents the reflections, learnings, and questions that emerged throughout the creation, pointing towards possible developments in my artistic practice.

As an initial reflection, this process revealed curiosity as an essential condition for interpretative work, and limitation as a fertile space for creation — confirming that restriction can, paradoxically, be a path toward artistic freedom.

Keywords: choreography, contemporary dance, creation process, improvisation, presence.

Índice

Resumo.....	1
Abstract.....	2
Índice	3
CAPÍTULO I - ENQUADRAMENTO GERAL	7
1.1 Enquadramento do projeto no tecido artístico e profissional.....	7
1.2 Motivação.....	7
1.3 Objetivos	14
1.4 Ficha Técnica e Artística.....	16
CAPÍTULO II - O PROCESSO DE CRIAÇÃO DE CONTIDO.....	17
2.1 Breve enquadramento sobre Contido.....	17
2.2 Estímulos para a criação	17
2.3 Pesquisa Conceptual	19
2.4 Escolha dos Intérpretes	20
2.5 Definição de Temática	21
2.6 Métodos e Processo de Criação.....	22
2.6.1 A improvisação como processo de pesquisa.....	24
2.6.1.1 O Lado Positivo e o Lado Negativo.....	24
2.6.1.2 A exploração do movimento sentido e executado	25
2.6.2 A transmissão de movimento como processo de pesquisa.....	27
2.6.2.1 Deslocação vertical — Sequência da Produção.....	27
2.6.2.2 Sequência do ronde de jambe en l'air para a deslocação horizontal.....	29
2.6.2.3 A transmissão de forma — Lúcia.....	30
2.6.2.4 A transmissão de estados — Inês	31
2.6.2.5 O loop da sequência da produção em dueto	32
2.6.2.6 Síntese: Transmissão de movimento como negociação.....	33
2.7 O processo de transformação e fixação do material coreográfico.....	34
2.7.1 A repetição como motor de transformação.....	34
2.7.2 Utilização da frase coreográfica em deslocação na horizontal.....	36
2.7.4 Limitações como ferramenta de criação	37
2.7.5 Exploração do espaço e da relação das intérpretes	38
2.8 Sobre análise da matéria de movimento	39
2.8.1 O movimento mecânico	39
2.8.2 O movimento sentido	41
2.8.3 Entre o sentido e o sensível.....	42
2.8.4 O movimento sensível.....	43
2.8.5 O corpo como veículo de transcendência.....	44
CAPÍTULO III - A ANÁLISE COREOGRÁFICA DE CONTIDO.....	45
3.1 Estrutura e Configurações Coreográficas na Criação do Dueto.....	45
3.2 Introdução: O Solo e o Espaço em Exploração	45
3.3 Desenvolvimento: O Corpo Vertical e Horizontal e a Influência Recíproca.....	47

3.4 Conclusão da Estrutura Coreográfica: A Libertação Progressiva e a Transformação Coreográfica	49
CAPÍTULO IV - OUTROS ELEMENTOS DO ESPECTÁCULO.....	52
4.1. Introdução — Outros elementos do espetáculo	52
4.2. Figurinos	52
4.3. Música.....	53
4.4. Iluminação.....	54
4.5. A convergência dos elementos cénicos.....	55
CAPÍTULO V - CONCLUSÃO.....	56
Referências bibliográficas.....	60
Apêndice A: Registo do diário coreográfico do processo criativo de Contido	I
Anexo A: Registo de Vídeo - Contido	III
Anexo B: Registo Fotográfico de Contido.....	IV

Introdução

O presente relatório integra o projeto *Contido*, desenvolvido no âmbito do Mestrado em Criação Coreográfica e Práticas Profissionais, e reflete sobre o processo de conceção e desenvolvimento desta obra coreográfica. O projeto insere-se no Programa Coreógrafos Emergentes da Companhia de Dança de Almada, e teve como principal propósito investigar como a limitação pode expandir o corpo e o processo criativo, funcionando como motor de descoberta e transformação artística. Explora, assim, de que forma restrições físicas, espaciais, sensoriais ou metodológicas podem revelar novas camadas de presença, atenção e autenticidade.

Mais do que um tema de investigação, esta criação nasceu de um impulso pessoal: compreender como a restrição pode gerar movimento e sentido, em vez de asfixiar a criação. Partindo do pressuposto de que cada regra ou obstáculo pode ser também um espaço de possibilidade, *Contido* procura colocar em evidência a tensão entre estrutura e liberdade, domesticação e instinto, eficiência e sensibilidade. Através de uma metodologia que alterna entre momentos de improvisação dirigida e transmissão de movimento, o processo de criação explorou a forma como o intérprete pode habitar conscientemente as restrições impostas, transformando-as em terreno fértil para novas descobertas físicas e expressivas.

Estas limitações não surgem apenas como dispositivos compositivos, mas como formas de ativar uma atenção viva — de promover um estado de escuta que enaltece a vida e a experiência de existir. Cada desafio imposto é também um convite à descoberta, à expansão da presença e à afirmação da singularidade de cada intérprete. O objetivo não é limitar a expressão, mas criar as condições para que ela se torne mais densa, consciente e sensível. Assim, a limitação é entendida como um meio para intensificar a vida no corpo e no movimento — porque existimos na limitação, na expansão das suas possibilidades.

Inspirada pela narrativa simbólica de *O Apelo Selvagem* de Jack London, a obra investiga a forma como o ser humano, condicionado por regras e convenções sociais, pode reencontrar os seus impulsos mais instintivos e sensoriais. A domesticação e o instinto, o controlo e a entrega, tornam-se polos em constante diálogo, tanto no movimento como na relação entre coreógrafo e intérprete. A peça propõe, assim, uma reflexão sobre o modo como a consciência do corpo pode emergir dentro de estruturas rígidas, e como a limitação, longe de ser obstáculo, pode tornar-se via de reconexão com a fisicalidade mais orgânica e selvagem.

Durante o processo, o trabalho desenvolveu-se a partir de métodos próprios de pesquisa, entre os quais se destaca o *Lado Positivo* e o *Lado Negativo*, que incentivam o intérprete a explorar tanto as zonas de conforto como os territórios desconhecidos da sua

linguagem corporal. Paralelamente, foram exploradas outras práticas de improvisação, baseadas em tarefas de escuta, repetição e resposta sensorial, que ampliaram o campo de descoberta do movimento. Estes exercícios, aliados a sequências coreográficas transmitidas pelo coreógrafo, criaram um campo de diálogo entre a autonomia interpretativa e a estrutura imposta, fomentando uma investigação contínua sobre o papel do intérprete enquanto coautor no processo criativo.

As influências da cultura hip hop e da linguagem de movimento *Gaga* estão também presentes de forma transversal nesta pesquisa. O hip hop, com o seu espírito de jogo, singularidade e improvisação, despertou em mim o gosto pelo risco e pela liberdade criativa; o *Gaga*, pelo contrário, ensinou-me a escutar o corpo em profundidade, a atenção às sensações e a multiplicidade de estímulos. Ambas as práticas sustentam o meu modo de criar — entre o impulso e o detalhe, o instinto e a consciência.

O projeto revelou-se também uma reflexão sobre o ato de criar em colaboração, onde o corpo é simultaneamente sujeito e objeto de pesquisa. Interessa-me o modo como a improvisação permite o surgimento do inesperado e como a estrutura garante um eixo de leitura e coesão. A criação de *Contido* foi, assim, guiada por um duplo desejo: o de compor com precisão e o de deixar espaço para o acaso, a vulnerabilidade e a escuta. Este equilíbrio entre controlo e abertura tornou-se o centro da pesquisa.

Do ponto de vista artístico e metodológico, esta investigação pretende contribuir para o campo da criação coreográfica contemporânea, valorizando práticas que integram a limitação, a repetição e a escuta sensorial como estratégias de composição e de formação da presença. Mais do que um produto final, *Contido* constitui-se como um processo vivo de observação e transformação, no qual cada descoberta física alimenta o pensamento coreográfico.

A nível estrutural, o relatório organiza-se em cinco capítulos: O Capítulo I – Enquadramento Geral, apresenta o contexto institucional e profissional do projeto, as motivações pessoais e os objetivos da criação; O Capítulo II – O Processo de Criação de *Contido*, analisa a pesquisa conceptual, a definição da temática e os métodos que orientaram a construção da obra; O Capítulo III – A Análise Coreográfica de *Contido*, aborda a composição, as estruturas coreográficas e as decisões dramatúrgicas; O Capítulo IV – Outros Elementos do Espetáculo, descreve o papel da música, da luz, do figurino e da cenografia; Por fim, o Capítulo V – Conclusão, apresenta as aprendizagens e reflexões emergentes, delineando possíveis caminhos futuros para a minha prática artística. Este relatório não se limita a documentar o processo de criação de *Contido*, mas propõe uma reflexão sobre a relação entre limitação e liberdade, a escuta do corpo como pensamento, e o diálogo constante entre método e descoberta que atravessa toda a prática coreográfica.

CAPÍTULO I - ENQUADRAMENTO GERAL

1.1 Enquadramento do projeto no tecido artístico e profissional

A realização desta criação surgiu do convite da Diretora Artística da Companhia de Dança de Almada, Maria Franco, para integrar o Programa Coreógrafos Emergentes, cujo objetivo é promover o trabalho de novos criadores em dança contemporânea, dando espaço à criação de peças originais e ao desenvolvimento de processos de experimentação coreográfica com os bailarinos da companhia. Foi-me solicitado que desenvolvesse uma peça para dois intérpretes, com duração entre 15 e 20 minutos, de modo a facilitar a sua circulação no contexto de digressões e programação nacional e internacional.

A apresentação decorreu no Auditório Fernando Lopes-Graça no dia 21 de Junho de 2024, onde foi também estreada uma peça de Carolina Cantinho. Foi ainda apresentada uma reposição do coreógrafo italiano Brian Scalini, com três bailarinos da companhia, a criação *Wuthering Days*.

A Companhia de Dança de Almada (Ca.DA) é uma associação cultural sem fins lucrativos, que atua nas vertentes de criação, produção e circulação de espetáculos de dança contemporânea, apoio a projetos emergentes, formação artística e programação cultural. Fundada por Maria Franco, iniciou atividade como companhia profissional de dança contemporânea em 1990. Desde então, produziu mais de uma centena de peças de coreógrafos nacionais e internacionais e realizou mais de mil espetáculos em Portugal e no estrangeiro (Europa, África, América e Ásia). A Ca.DA organiza, desde 1992, a Quinzena de Dança de Almada e, desde 1998, desenvolve ensino artístico especializado através da Ca.DA Escola.

No período desta criação, e devido à carência de apoios financeiros, o horário de trabalho com os bailarinos da companhia estava limitado a três horas diárias. Essa condição influenciou o processo, exigindo métodos de ensaio mais concentrados, uma gestão rigorosa do tempo e estratégias de integração eficaz entre transmissão de material, improvisação direcionada e afinação dramática.

1.2 Motivação

Com mais de vinte anos de experiência profissional na área da dança, a motivação que me leva a realizar esta criação nasceu das vivências, questionamentos e aprendizagens acumuladas ao longo desse percurso. Neste ponto, partilho algumas dessas inquietações e momentos marcantes que moldaram a minha visão enquanto intérprete e coreógrafo.

O meu trabalho é fortemente ligado ao prazer de ver a destreza do movimento do

corpo e da exploração da complexidade que é a sua expressão, realizada pelo intérprete. O meu percurso começou nas danças da cultura Hip Hop, onde a originalidade, o ser-se único e diferente dos outros era algo bastante valorizado. Era a presença do mundo imaginativo de cada bailarino que para mim trazia a magia para os encontros desta dança. E o constante desafio entre cada um na exploração dos limites de até onde se podia ir. Não só em termos físicos, mas também na brincadeira, porque no fim queremos nos divertir, conquistar o grupo, o público, numa partilha de cumplicidade.

Na minha formação inicial, na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, senti o inverso. Uma limitação de quem eu sou para ser um estereótipo do que um bailarino é. Sendo uma escola focada no ensino da técnica de dança moderna e técnica de dança clássica, a ideia de ser-se diferente não é propriamente estimulada. Vestimo-nos todos de igual, seguindo um padrão rigoroso que reforçava a ideia de disciplina e neutralidade. Já no hip hop, cada um se apresentava como é. O corpo e a roupa tornam-se extensão da tua individualidade. Os movimentos, mesmo que possam não ser apreciados ou não serem naturais ao corpo, têm que ser concretizados como são. Enquanto que no hip hop existe uma entrega associada a curiosidades desenvolvidas, a partir da singularidade de cada bailarino. Sim, também existem movimentos que não se conseguem realizar, mas é pela vontade que se conquistam e não porque outra pessoa diz que os tens de fazer.

Nas *battles* de hip hop houve momentos tanto como praticante como observador que fiquei deveras estupefacto. Momentos únicos, sublimes em que existe toda uma comunhão no acto de dançar. Momentos em que o bailarino, sem saber qual é a música, vai defrontar seu adversário, consegue encontrar uma sintonia consigo mesmo, com a música e com o público em que é impossível coreografar... É impossível tentar replicar. Como descreve Stephen Nachmanovitch, cada apresentação é um encontro irreduzível, "...it is an encounter that cannot be predicted, controlled, or re-created." (Nachmanovitch, 2019, p. 73).

Quem não viu, perdeu o momento incrível e único que por mais que se filme, o acto de estar presente, e da própria pessoa aperceber-se que faz parte daquele momento único, é inigualável. Essa presença exige também uma escuta pelo corpo inteiro — "We listen not only with ears but through the full sensorium: eyes, nose, tongue, skin, body, mind. Muscles listen." (Nachmanovitch, 2019, p. 136). A energia do corpo vai além dos movimentos que se vê, é uma envolvimento contagiosa com todos os que estão presentes.

Como intérprete de dança contemporânea, houve momentos sublimes como é exemplo o finalizar de uma peça no palco, a suspensão dos aplausos, um silêncio que ecoa o espaço, que vibra a energia da digestão do que se testemunha, da resposta ao acontecido. Momentos simplesmente incríveis. Uma sensação de união, de conversa, de ligação entre os intérpretes e o público.

O mesmo acontece também entre os intérpretes em palco, que certos dias existe uma comunhão tão clara e sem esforço, que o diálogo entre eles parece estar tão intrínsecos na interpretação da peça. E quem refere essa ligação entre os intérpretes também é de mencionar a ligação do intérprete consigo mesmo. Momentos de estupefação com a fluidez daquilo que fazem, a envolvimento consigo mesmo sem fricção de julgamentos ou de demasiado questionamento, demasiada consciência de si mesmos.

Quando pertencia ao elenco de bailarinos da Companhia Carte Blanche (Companhia Nacional de Dança Contemporânea da Noruega) tive a oportunidade de participar em diversos projetos com coreógrafos que sempre admirei. Interpretei peças de Crystal Pite, Sharon Eyal, Marcos Morau, entre outros.

Bruno Heynderickx era na altura o diretor artístico da companhia e, até então, os trabalhos apresentavam um caráter fortemente físico e técnico. As coreografias exigiam coordenação, precisão e resistência, e esse desafio corporal dava-me enorme prazer. No entanto, começaram também a surgir momentos de questionamento: qual a razão de estar a fazer esta ou aquela coreografia? O que estou realmente a expressar? De que maneiras posso realizar este movimento?

Por vezes, o movimento parecia existir apenas por si próprio, sem história, emoção ou contexto. Sentia-me reduzido a um corpo em execução, desligado do “porquê” da ação. Essa sensação de vazio, tornou-se desconfortável. Embora continuasse a encontrar satisfação no ato de mover-me e no rigor da técnica, percebia que isso, por si só, já não era suficiente. Faltava algo, uma dimensão que ligasse o movimento a uma intenção mais profunda, a um sentido de presença. É nesse ponto que reconheço o que Yvonne Rainer formula: “O que diferencia um movimento de outro não é tanto a articulação das várias partes do corpo envolvidas, mas a diferença de intensidade de energia” (Y. Rainer, 1973, p 167.) — mais do que a forma, interessava-me a energia que atravessa o gesto.

Com a entrada de Hooman Sharifi como novo diretor artístico, a companhia passou a acolher criadores interessados em questionar mais profundamente o processo e a dramaturgia das peças. Essa mudança trouxe um envolvimento diferente: os intérpretes eram chamados a participar na construção das ideias e no diálogo com o conceito. Gostei dessa abordagem, pois senti-me mais implicado no desenvolvimento artístico, e não apenas na execução de um vocabulário de movimento.

Contudo, por vezes, a “balança” inclinava-se para o lado oposto. Alguns criadores privilegiavam tanto o pensamento conceptual, que acabavam por desvalorizar a fisicalidade do gesto. O movimento parecia perder peso, direção, substância. As possibilidades eram muitas, mas faltava uma exploração mais precisa da sua qualidade.

Apercebi-me, então, de como era importante para mim a definição e a direção do movimento — a clareza daquilo que se procura e a especificidade com que se investiga.

Essa consciência levou-me, eventualmente, a deixar a Companhia. Tinha 29 anos e sentia que ainda queria aproveitar a destreza física e a vitalidade do corpo.

Durante um ano trabalhei como bailarino *freelancer* em Oslo, na Noruega. Pouco depois, integrei a Batsheva Dance Company, em Israel, onde permaneci por dois anos. Aí dancei em cinco peças de Ohad Naharin e numa nova criação de Marlene Monteiro Freitas, o que representou um novo capítulo de descoberta e realização pessoal.

Entrar na Batsheva Dance Company foi a concretização de um sonho que nascera anos antes, quando participei na peça *KAMUYOT* de Ohad Naharin, em 2009, na Suécia. Esse projeto teve uma grande influência em mim, não só pela exigência física e interpretativa, mas também pela dinâmica única que propunha. Ao longo de mais de 80 espetáculos, a cada apresentação eram redefinidos os lugares e papéis de cada intérprete em diferentes partes da peça. Sabíamos apenas uma hora antes do início, qual seria a nossa posição na estrutura. Essa constante mutação, obrigava-nos a um estado de alerta e adaptabilidade permanente. Cada espetáculo era um desafio distinto, pedindo energias e qualidades específicas, o que tornava impossível automatizar o desempenho.

A configuração rectangular do espaço, com o público a rodear-nos em bancos, onde também descansávamos quando não dançávamos, intensificava ainda mais a experiência. Cada performance era única, imprevisível e viva, alimentada por uma relação direta com o público.

A prática diária das aulas de *Gaga*, antes do início do dia de trabalho com a companhia, revelou-se uma aventura profundamente transformadora, uma constante exploração da minha individualidade — a capacidade de me mover de forma única e de me relacionar com o corpo através de possibilidades aparentemente infinitas. Nesse sentido, a pesquisa do tónus aproxima-se da “primeira linguagem poética do corpo” atribuída a Dalcroze (Louppe, 2012, p 169.). A ideia de que a consciência constroi um “mapa interno” dos trajetos e lugares da energia, tecendo o plano em que o movimento decide o seu destino — um verdadeiro “plano de imanência” da dança conforme defende José Gil (2001).

Se a consciência pode viajar no interior do corpo, é com o fim de construir um mapa desse espaço interno. Não como um espelho que reflecte uma paisagem, mas como uma topografia dos trajetos e dos lugares da energia. Só esse mapa permite ao bailarino orientar os seus movimentos sem ter de os vigiar do exterior (como na aprendizagem do ballet diante do espelho), como eles se orientassem por si próprios. (Gil, 2001, p. 132)

As aulas de *Gaga* oferecem uma estrutura que permite aos participantes conectarem-se com os seus corpos e a imaginação, experimentarem sensações físicas, melhorarem a flexibilidade e resistência, exercitarem a agilidade e potência explosiva, além de desfrutarem do prazer do movimento em um ambiente acolhedor e inclusivo. Ao longo da

aula, os participantes são guiados por uma série de instruções evocativas, elaboradas para ampliar a consciência corporal e intensificar as sensações físicas. Em vez de seguirem comandos isolados, as informações são sobrepostas, criando uma experiência multissensorial e fisicamente desafiadora. Embora muitas instruções sejam impregnadas de imagens ricas, a pesquisa no método *Gaga* é essencialmente física, centrando-se em um processo específico de incorporação e de escuta do corpo. No interior desta investigação partilhada, a improvisação assume um papel central, permitindo que cada participante desenvolva uma relação íntima e pessoal com a prática.

Um dos aspetos que mais me fascina no *Gaga* é a ênfase na desconstrução de padrões e hábitos enraizados, conduzindo a um processo contínuo de reinvenção de si. Essa redescoberta, mediada pelo corpo em movimento, cria uma ponte entre o físico, o emocional, o imaginário e o consciente.

Sinto uma afinidade profunda com esta abertura ao desconhecido e à quebra de automatismos, pois ela permite o surgimento de novas formas de ser, estar e imaginar. Curiosamente, reconheço que esse impulso já se manifestava nas minhas experiências com o hip hop, onde também se valorizava o estilo pessoal e a autenticidade. Tal como no *Gaga*, também no hip hop existe essa busca por novas formas de ser, estar e imaginar — um espaço de liberdade onde o corpo se reinventa continuamente e encontra modos singulares de expressão. Do ponto de vista teórico, interessa-me a formulação de Einav Katan: “Thus, the physicality of the dancers cannot be separated from the dance. Consequently, dance is not just a matter of forms and compositions; it is the living process of their shaping.” (Katan, 2016, p. 10); o gesto é forma viva, e a expressividade emerge da precisão da direção das qualidades físicas. Ambas as práticas incentivam a descoberta de movimentos autênticos, numa constante reinvenção do corpo enquanto veículo de uma linguagem própria.

Fazendo uma retrospectiva, apercebo-me que foram precisamente as minhas experiências enquanto intérprete, tanto as que me entusiasmaram como as que me frustraram, que me conduziram à visão artística que tenho hoje. Não se tratou de uma rutura, mas de um processo de afinação: uma escuta constante das minhas inquietações ao longo do caminho.

O prazer de me mover, herdado das danças urbanas e da fisicalidade exigente do percurso académico e do trabalho em certas companhias, foi-se cruzando com um desconforto crescente perante situações em que sentia o intérprete desligado do “porquê” do movimento. Esse sentimento despertou em mim o desejo de compreender melhor a presença, a intenção e a participação criativa do bailarino. Assim, as minhas experiências não foram negadas, foram, na verdade, catalisadoras do meu atual interesse em expandir o papel do intérprete para lá da mera execução formal do gesto.

Depois de mais de vinte anos de carreira como intérprete, o desejo de desenvolver

mais as minhas competências coreográficas levou-me a inscrever-me no Mestrado em Criação Coreográfica e Práticas Profissionais da Escola Superior de Dança. Apesar de, paralelamente à minha carreira de intérprete, já ter desenvolvido vários trabalhos coreográficos, sinto que não tive a oportunidade de aprofundar o meu questionamento nesta prática. Este curso abriu-me portas para novas possibilidades de pensamentos... Ainda hoje me questiono onde me enquadro.

Sei que a minha experiência como intérprete influencia bastante a minha visão e forma como pretendo que os bailarinos estejam presentes no meu trabalho. Acredito que deve existir sempre um espaço de procura, um território de desafio, e não de estagnação; um lugar de busca constante da solução em tempo real. Um espaço que convida o intérprete à humildade, à aceitação da possibilidade de erro que se pode converter em descoberta. É a atitude de “substituir a certeza pela confiança”: “eu não sei, mas mesmo assim estou aqui”, como diz João Fiadeiro (Xavier, 2017, p. 70). Retirando as palavras do compositor da música de *Contido*, Marco Santos, “a ideia de ser-se nada para se poder ser tudo”. Uma presença que permite que a viagem encontre a sua própria especificidade no momento.

Por mais que defina com precisão o que o bailarino deve realizar, sinto sempre que está fora das minhas mãos como ele o irá habitar. É quase impossível reproduzir algo duas vezes exatamente da mesma maneira... Qual é, então, a sua essência?

Não me interessa apenas a execução do movimento; há algo na presença do intérprete enquanto realiza a ação que considero essencial e que, acredito, pode expandir o trabalho. Alinho, aqui, com Pina Bausch:

“To understand what I am saying, you have to believe that dance is something other than technique. We forget where the movements come from. They are born from life. When you create a new work, the point of departure must be contemporary life — not existing forms of dance.” (Climenhaga, 2009, p. 50.).

E partilho a perspectiva de Einav Katan: “The shapes and postures that the dancers manifest are inseparable from consciousness itself and the wholeness of human experience. For that reason, the communicative act of dancing is first and foremost perceptual, and consequently it is expressive.” (Katan, 2016, p. 10).

A fisicalidade dos dançarinos não pode ser separada da dança. Consequentemente, a dança não se resume a formas e composições; é o processo vivo de sua modelagem. Este é um dos aspetos que me motiva a exploração desta peça: compreender as limitações coreográficas que imponho e como delas emerge a performance do intérprete — como ele vive as indicações sugeridas, até que ponto as decisões são suas e de que modo as habita. Continuo a interrogar-me sobre como delimitar o meu interesse e comunicar a sua essência,

para orientar o percurso coreográfico. Entendo a limitação como motor de invenção e precisão — “The more constraints one imposes, the more one frees one’s self of the chains that shackle the spirit... and the arbitrariness serves only to obtain precision of execution.” (Nachmanovitch, 1990, p.84).

No contexto desta criação, a minha motivação centrou-se na vontade de explorar os limites impostos nos intérpretes e de estruturá-los de forma coerente e expressiva. Procuo afastar-me de uma coreografia descritiva: o meu interesse reside na junção destas explorações, na criação de uma narrativa através dos estados físicos e emocionais, que na sua união conduzem o espectador a uma experiência sensível. “É no terreno do implícito que reside todo o sentido do acto coreográfico” (Louppe, 2012, p. 70.)

No livro *O Apelo da Selva*, de Jack London, conta-se a história de um cão que vive confortavelmente numa quinta na Califórnia até ser raptado por um empregado da casa e vendido a contrabandistas para ser usado como cão de trenó nas geladas terras do Yukon. O livro explora o conflito entre os instintos selvagens e a vida civilizada, representado pela jornada do cão, Buck, da domesticação à vida selvagem.

Esta leitura levou-me a refletir sobre quem sou e até que ponto o ambiente que me rodeia me influencia a ser. Como ser consciente (ou inconsciente), percebo que essas influências moldaram muitas das minhas decisões. Interessa-me esta tensão entre o visível e o invisível, entre aquilo que é imposto e o que emerge de dentro, forças que nos condicionam na forma de ser.

“Tão perentório era o chamamento destas sombras, que, a cada dia, a humanidade e as pretensões desta lhe pareciam mais distantes. Um apelo soava no interior da floresta, sempre que ouvia esse apelo, misterioso, estimulante e atraente, era compelido a virar costas à fogueira, e à terra batida em redor, e a mergulhar na floresta, cada vez mais, sem saber para onde nem porquê, e sem se preocupar em sabê-lo, e o apelo soava imperioso nas profundezas do mato.” (J. London, 2020, p. 87.)

Tenho curiosidade em continuar a explorar estas ideias através de diferentes desafios coreográficos que, pelas suas próprias delimitações, moldam o resultado e a experiência dos intérpretes, oferecendo-lhes mais ou menos espaço para descobrir, agir e transformar-se. Cada restrição torna-se uma oportunidade para escutar — o corpo, o outro e o espaço.

Desejo aprofundar as minhas competências enquanto coreógrafo e continuar a procurar a expressividade dentro da técnica: o virtuosismo que nasce da vulnerabilidade. Acredito que é nesse território — entre o controlo e a entrega, entre a precisão e o risco — que a criação ganha vida.

1.3 Objetivos

O objetivo central deste projeto foi criar uma peça coreográfica em dueto para a Companhia de Dança de Almada, centrada na temática da domesticação e formatação do indivíduo pelas regras e pressões da sociedade, explorando como essas forças moldam e, simultaneamente, podem despertar o instinto criativo e sensorial do corpo.

Inspirado pela narrativa simbólica de *O Apelo Selvagem*, de Jack London, o projeto foca-se nas tensões entre o “corpo-máquina” e a natureza mais primitiva e instintiva do ser humano, questionando de que forma o processo civilizacional e as estruturas sociais influenciam — e por vezes silenciam — a expressividade natural do corpo.

A partir desta base conceptual, o projeto teve como objetivo investigar a limitação como motor de criação coreográfica, compreendendo de que modo restrições físicas, espaciais ou metodológicas podem gerar novas possibilidades de movimento, atenção e presença. Propôs-se, assim:

- Explorar a relação entre estrutura e liberdade, observando como regras e fronteiras podem estimular a expressividade e a singularidade das intérpretes;
- Desenvolver práticas de escuta e consciência corporal, através da repetição, da improvisação e da transmissão de movimento;
- Refletir sobre o papel do intérprete no processo de criação, não apenas como executante, mas como coautor que transforma e ressignifica o material coreográfico;
- Analisar a limitação como espaço de expansão, onde o controlo e a entrega coexistem, revelando camadas sensoriais e emocionais do corpo em cena.

De forma mais concreta, estes objetivos traduziram-se em ações de pesquisa coreográfica que orientaram o processo de criação:

- Usar a improvisação como método principal de pesquisa e desenvolvimento de material coreográfico, permitindo que as intérpretes explorem qualidades de movimento associadas tanto ao corpo socialmente condicionado como ao corpo mais sensível e instintivo;
- Investigar contrastes entre diferentes estados de movimento, de modo a libertar o gesto da premeditação e promover uma escuta instintiva — explorando o jogo entre consciência e instinto, entre o controlo e a entrega, e como esse balanço se transforma no ato criativo;
- Explorar oposições entre o corpo mecânico e o corpo lúdico, analisando como a repetição, o automatismo e a eficiência contrastam com a organicidade, a fluidez e a sensorialidade;
- Trabalhar a repetição como ferramenta dramatúrgica, observando como o corpo se

transforma ao longo do tempo e como o automatismo pode gerar subtis variações expressivas;

- Experimentar a criação de barreiras simbólicas e espaciais, que limitam o comportamento das intérpretes e progressivamente se desconstroem, permitindo a reconquista de liberdade e presença;
- Investigar o ritmo e o tempo como elementos de tensão, alternando dinâmicas para expressar a oscilação entre a produtividade imposta e o tempo sensível da escuta.

Em síntese, este projeto procurou compreender como o corpo pode existir e expandir-se dentro da limitação, transformando o obstáculo num território fértil de criação, de consciência e de presença.

1.4 Ficha Técnica e Artística

Contido

Sinopse: As regras impostas pela sociedade, através das quais interagimos uns com os outros, domesticam-nos. Criam tendências e hábitos que muitas vezes perdemos a capacidade de questionar. Estas regras tornam-se um dado adquirido, tão intrínsecas à nossa forma de pensar e de ser que nos cegam e limitam a nossa exploração e ligação com a nossa verdadeira natureza. Do que sentimos, dos nossos instintos também ligados aos nossos antepassados, emerge o nosso lado animalesco e selvagem. Inspirada no livro "The Call of the Wild" de Jack London, esta peça investiga as ações impostas aos bailarinos, que tanto revelam aspectos únicos das suas personalidades como tentam homogeneizá-las. É uma viagem através de fronteiras invisíveis, desafiando-nos a confrontar e a transcender as limitações sociais e pessoais, e a descobrir a beleza na diversidade das nossas respostas individuais.

Criação: Hugo Marmelada

Interpretação: Lúcia Salgueiro e Inês Barros

Desenho de luzes: Paulo Santos

Composição musical: Marco Santos

Produção: Companhia de Dança de Almada

Figurinos: Hugo Marmelada

Fotografia: Luana Santos

Vídeo: Joana Linda

Duração: 18 minutos

Estreia: 21 de junho de 2024, no Auditório Fernando Lopes-Graça, Almada.

CAPÍTULO II - O PROCESSO DE CRIAÇÃO DE *CONTIDO*

2.1 Breve enquadramento sobre *Contido*

A pesquisa coreográfica de *Contido* partiu da hipótese de que a limitação poderia ser um motor de descoberta. Foram exploradas regras claras, barreiras espaciais simbólicas, repetição prolongada e improvisação orientada. Estas restrições funcionaram como dispositivos dramáticos que colocavam em evidência as tensões entre o cumprimento das regras e o modo como o corpo se transforma dentro delas.

O objetivo não foi descrever a limitação, mas viver o seu efeito no corpo. Procurava observar como o automatismo podia emergir (e ser subvertido), como a atenção se transformava ao longo do tempo e como a presença ganhava densidade quando o gesto deixava de ser apenas funcional.

A repetição foi explorada como forma de instalar estados de mecanização e “entorpecimento” — tal como acontece em rotinas sociais — mas também de abrir fissuras onde surgem nuances e variações sensíveis. A improvisação, por sua vez, funcionou como contrapeso: um campo de escuta onde as intérpretes alternavam entre o executar (funcional) e o sentir (sensível), investigando o atrito entre corpo condicionado e uma expressão mais orgânica. Nessas improvisações, interessava-me perceber como o corpo se reorganiza entre o impulso e o controlo.

Ao nível do espaço, o trabalho iniciou com fronteiras invisíveis que separavam as intérpretes e restringiam a sua relação. A desconstrução gradual dessas barreiras tornou-se metáfora da abertura relacional — uma passagem do isolamento à contaminação. Interessava-me perceber de que modo essa transição poderia alterar a percepção de proximidade e poder entre corpos.

No conjunto, *Contido* procurou investigar estrutura e liberdade, mecânico e sensível, automatismo e presença — não como oposições estanques, mas como polos em trânsito que se contaminam mutuamente no corpo em cena.

2.2 Estímulos para a criação

A criação de *Contido* foi atravessada por experiências, práticas e leituras que moldaram o meu olhar enquanto intérprete e coreógrafo, designadamente:

Percurso nas danças da cultura Hip Hop.

A valorização da originalidade, do “ser único” e do espírito de jogo formou um ethos de risco e autenticidade que desejo preservar no estúdio. Essa cultura ensinou-me a procurar

presença viva e a acolher o inesperado como parte do acontecimento performativo — um princípio que ressurgiu em *Contido* na forma como improvisação e risco são estruturados.

Experiência na linguagem de movimento Gaga.

Esta prática deslocou o foco do espelho e do juízo estético para a escuta sensorial, a atenção a múltiplos estímulos e a flexibilidade de estados. O trabalho de *Contido* foi informado por esse modo de atenção: não como citação de uma técnica, mas como disponibilidade para a descoberta.

Einav Katan, ao analisar um bailarino numa peça de Ohad Naharin, descreve que:

“The dancer actually moves and is occupied with the act of forming precise physical textures and dynamics. Dancers articulate meaning by dancing. Articulation of movement is not an illustration or a demonstration. It is preciseness with physical qualities. Consequently, aesthetic expressions are created and submitted by physical acts.” (Katan, 2018, p. 12)

Essa observação aproxima-se do que procuro em *Contido*: ao limitar as possibilidades de movimento, crio condições para que as intérpretes se ocupem da precisão das texturas físicas e da clareza de intenção — um modo de articular significado através do próprio ato de dançar. Para que o intérprete possa realmente existir nesse estado, é necessário que as delimitações sejam específicas: cabe-me definir o enquadramento e a densidade das qualidades físicas, para que dentro delas o intérprete encontre liberdade e presença. A consciência do gesto e da sua textura torna-se, assim, o caminho para essa presença viva.

Experiências anteriores de criação.

Em peças anteriores, como *Now I know, I really don't know* (2019), explorei improvisações orientadas onde imaginação e fisicalidade coincidiam em momentos raros — uma qualidade de presença que não se reproduz mecanicamente. Esses “encontros irrepitíveis” reforçaram em mim a vontade de estruturar o risco: criar condições para que algo vivo pudesse acontecer, sem o tentar fixar como fórmula.

Como afirma Stephen Nachmanovitch, “Freedom to act in the moment — the capacity to improvise — can liberate us, but it also terrifies us.” (Nachmanovitch, 2019, p. 48). Essa ambivalência tornou-se motor da pesquisa em *Contido*: a improvisação como um lugar de vulnerabilidade e descoberta, onde o medo do inesperado se transforma em matéria criativa.

Leituras e reflexões.

Alguns textos de Nietzsche ajudaram-me a pensar a limitação como via de expansão. Em *Humano, demasiado humano*, o filósofo Nietzsche observa que “mesmo o costume mais duro se torna agradável com o tempo” (Nietzsche, 2000, p. 43), o que ecoa o modo como, em *Contido*, a repetição e a restrição se tornaram terreno fértil para a invenção. Essa ideia de encontrar prazer no rigor e liberdade dentro da estrutura atravessa todo o processo criativo. Estas influências convergiram em *Contido* como linhas de força: curiosidade, risco, escuta sensorial e consciência crítica das formatações que moldam o corpo — sociais, técnicas e culturais. A pesquisa não procurou negar a técnica ou a estrutura, mas pô-las em fricção com a presença e a invenção em tempo real

2.3 Pesquisa Conceptual

A pesquisa conceptual da peça *Contido* partiu de um desejo de explorar as tensões entre a domesticação do indivíduo pela sociedade e a sua tentativa de libertação, abordando o conflito entre as regras impostas pelo meio social e a expressão instintiva do corpo.

Como refere Byung-Chul Han:

O animal laborans pós-moderno é provido do ego ao ponto de quase dilacerar-se. Ele pode ser tudo, menos ser passivo. Se renunciasse à sua individualidade, fundindo-se completamente no processo da espécie, teria pelo menos a serenidade de um animal. Visto com precisão, o animal laborans pós-moderno é tudo menos animalesco. É hiperativo e hiperneurótico. Deve-se procurar outro tipo de resposta à questão que pergunta por que todas as atividades humanas na pós-modernidade decaem para o nível do trabalho; por que, além disso, acabam numa agitação tão nervosa (Han, 2019, p. 26).

Esta reflexão ressoava diretamente com o impulso de *Contido*: investigar como o corpo contemporâneo, condicionado por normas produtivas e sociais, poderia reencontrar estados de presença e instinto através do movimento e da limitação.

Byung-Chul Han acrescenta que, ao perder a capacidade de pausa e contemplação, o sujeito contemporâneo se torna prisioneiro de uma atividade incessante. Citando Nietzsche, descreve que “os ativos rolam como rola a pedra, segundo a estupidez da mecânica” (Han, 2019, p. 29), evidenciando uma ação desprovida de reflexão — uma mecânica que elimina a hesitação e a escuta. Para o autor, esta “atividade pobre em interrupções” aproxima o ser humano da máquina, cuja eficácia exclui a negatividade e o tempo do sentir. Mais adiante, observa que “a ausência da negatividade transformaria o pensamento num cálculo” (Han, 2019, p. 30), e que o sujeito pós-moderno, esvaziado de alteridade, acaba por tornar-se “uma folha em branco [...] esvaziado de toda referência de mundo e de sentido” (Han, 2019, p. 34).

Contido procura resistir a essa lógica da produtividade e da aceleração, criando um espaço onde o corpo pudesse hesitar, interromper-se e escutar-se — um território de resistência à automatização e de revalorização da presença sensível.

Inspirada pelo livro *O Apelo Selvagem*, de Jack London, a peça propunha a metáfora do corpo que, após um longo processo de domesticação, reencontra o seu instinto. Tal como Buck, o cão que regressa ao selvagem, *Contido* explora um percurso de descondicionamento: um movimento do corpo mecanizado — descrito por Han como aquele que “rola segundo a estupidez da mecânica” — para um corpo que volta a escutar, hesitar e responder sensivelmente.

Nesta metáfora, o “selvagem” não surge como oposição ao civilizado, mas como espaço de reconexão com a vitalidade e a escuta interior. Assim, o trabalho questiona como o ser humano, condicionado por normas produtivas e sociais, pode reconectar-se com os seus impulsos naturais e sensoriais sem negar a consciência ou a estrutura.

A coreografia *Contido* reflete sobre quem somos enquanto seres em constante adaptação às expectativas sociais e o que acontece quando somos colocados em situações de maior ou menor liberdade de decisão. No processo de criação, esse conceito traduz-se em três focos principais de investigação: a relação entre o movimento mecânico e o movimento sensível; o uso do espaço como metáfora para as barreiras sociais; e a influência das limitações impostas na capacidade de improvisação e expressividade dos intérpretes.

Entre a mecanização diagnosticada por Han e o instinto reavivado por London, *Contido* mantém-se como um campo de fricção contínua, onde o corpo alterna entre o automatismo e a escuta, deixando emergir zonas híbridas em que presença e repetição se afetam mutuamente.

2.4 Escolha dos Intérpretes

Uma das condicionantes impostas pela estrutura de acolhimento do projeto foi a utilização de apenas dois intérpretes. Como me foi dada a possibilidade de escolher entre os elementos da companhia, optei por realizar uma pequena audição.

Na audição, pedi aos bailarinos que se apresentassem em movimento, mostrando quem eram através da dança. Interessa-me perceber como a multiplicidade de experiências vividas, se revela no corpo e de que modo a identidade se manifesta através do gesto.

Mais do que procurar virtuosismo técnico, interessava-me observar a pluralidade da identidade de cada intérprete: diferentes estados, qualidades, dinâmicas e intensidades. Queria perceber como o movimento podia emergir do prazer, da tensão, do medo ou da liberdade — e como essas experiências deixavam marcas visíveis no corpo. Não se tratava

de representar emoções, mas de abrir espaço para que o corpo se tornasse um canal de experiências reais, onde instinto e consciência coexistissem.

Para aprofundar essa observação, desenvolvi exercícios de consciência corporal utilizando a linguagem de movimento *Gaga* e propus o exercício do *Lado Positivo* e *Lado Negativo*. O objetivo era perceber a consciência que cada intérprete tinha das suas escolhas, dos vícios, de um estilo definido ou de zonas de conforto. Importava-me ver como conseguiam habitar também o que não lhes era natural, explorando a sua dança para além do já conhecido. Percebi que quanto mais conscientes das suas escolhas, mais espaço se abria à descoberta de novas direções — um território fértil de investigação.

Durante a audição observei diferenças entre gerações: bailarinos mais experientes mostravam estilos já mais formatados, com maior dificuldade de desconstruir, enquanto os mais jovens, revelavam maior disponibilidade para se desprenderem dos seus hábitos e explorarem caminhos inesperados.

Uma das bailarinas, Lúcia Salgueiro, partilhava comigo a mesma escola de formação — a Academia de Dança Contemporânea de Setúbal — e já tinha experimentado uma aula de *Gaga* comigo. Essa afinidade formativa pareceu-me um elo de compreensão do seu movimento e forma de pensar. Juntamente com Inês Barros, que também se mostrou disponível e curiosa, acabaram por ser as intérpretes selecionadas.

O que me atraiu em ambas foi a capacidade de se moverem tanto no seu estilo como fora dele, explorando territórios que não lhes eram habituais. As aptidões físicas que demonstraram — textura, dinâmica, amplitude, sincronia e expressividade — revelaram um potencial de transformação que me interessava explorar. Fascina-me essa aptidão de o corpo se tornar tela em branco, livre de hábitos cristalizados, capaz de se reinventar continuamente em resposta às exigências da coreografia ou da improvisação. É nesse poder de reinvenção que encontro o verdadeiro motor da minha pesquisa coreográfica.

2.5 Definição de Temática

A temática central de *Contido* emerge da investigação sobre os limites da interpretação e da criação artística no contexto da dança, bem como da influência das imposições culturais e sociais na experiência dos intérpretes.

Como escreve André Lepecki, “choreography becomes a practice of stilling rather than moving, a politics of arresting the flow that channels bodies into the perpetually moving economy of modernity” (André Lepecki, 2006, p. 14). Essa ideia de “interromper o fluxo” propõe a imobilidade e a desaceleração como formas de resistência à lógica produtiva do movimento incessante. Em *Contido*, porém, essa resistência não se manifesta na paragem, mas na transformação: as restrições não detêm o corpo, antes o impulsionam a mover-se

de outra forma. A limitação torna-se motor de multiplicação — uma fricção que intensifica o movimento e revela novas formas de presença e de relação.

Interessa-me compreender como os bailarinos, ao trabalharem entre instruções estruturadas e liberdade de improvisar, confrontam e redefinem as suas próprias limitações e potencialidades, frequentemente moldadas pelo meio em que estão inseridos.

O ponto de partida foi explorar o espaço entre a execução precisa de movimentos coreografados e a liberdade expressiva da improvisação. É nesse intervalo que se revela a essência da interpretação artística: um estado de incerteza e transformação constante, em que cada execução é atravessada pelas condições físicas, emocionais e contextuais de quem dança. Assim, a pesquisa não busca apenas a eficácia da forma, mas a vivência singular que transforma cada apresentação num acontecimento irrepetível.

As delimitações coreográficas foram concebidas como ferramentas criativas — não apenas para organizar o movimento, mas para provocar os intérpretes a confrontarem-se com as próprias barreiras, sejam elas técnicas, culturais ou emocionais. Essa abordagem procura evidenciar como a sociedade contemporânea, marcada por exigências de produtividade e padrões normativos, também condiciona os modos de mover. Através da prática em estúdio, questiona-se a naturalidade desses automatismos e abre-se espaço para outras formas de existir em cena.

Inspirada pela metáfora de *O Apelo Selvagem*, de Jack London, a peça propõe um regresso simbólico aos “instintos primitivos” do corpo — não como recusa da técnica, mas como procura de uma autenticidade que sobreviva às pressões de domesticação social. Nesse sentido, *Contido* foi um convite a revisitar a fisicalidade em toda a sua densidade: entre ordem e caos, precisão e risco, estrutura e liberdade.

Estas premissas conceptuais orientaram as metodologias de ensaio que se seguem, onde as ideias de limitação, escuta e transformação foram testadas e incorporadas no corpo das intérpretes.

2.6 Métodos e Processo de Criação

As ideias apresentadas nos capítulos anteriores — limitação, escuta e transformação — ganharam corpo no estúdio através de métodos de improvisação e de transmissão de movimento. O processo de criação de *Contido* baseou-se na experimentação direta com as intérpretes, onde as hipóteses conceptuais se tornaram experiência física e onde o pensamento coreográfico foi construído a partir da prática.

A improvisação foi o primeiro terreno de encontro. Serviu-me para conhecer melhor as intérpretes, mas também para compreender como as minhas propostas ecoavam nos seus corpos. Embora para alguns bailarinos a improvisação possa ser um lugar desconfortável — sobretudo quando o hábito é mais de aprender e reproduzir material —, interessava-me

observar a sua disponibilidade perante o desconhecido e a forma como respondiam ao risco. Pedi-lhes que se apresentassem em movimento, sem recorrer a palavras, explorando diferentes qualidades, texturas e dinâmicas, sem a preocupação de corresponder a expectativas técnicas. O que procurava era perceber quem são quando dançam sem limitações: que escolhas fazem, que estados revelam, que singularidade emerge nesse espaço de liberdade.

A partir dessas primeiras sessões, comecei a afunilar a pesquisa, introduzindo métodos que nomeei de Lado Positivo e Lado Negativo. No Lado Positivo, o objetivo era que mostrassem o que as caracteriza — qualidades, gestos, texturas, formas de estar em movimento que revelassem a sua identidade. No Lado Negativo, ao contrário, propus que explorassem aquilo que não são, aquilo que não lhes é habitual ou reconhecível. Inspirado pela prática de Gaga e pela ideia de quebrar hábitos, este método estimulava consciência e originalidade: quanto mais se afastavam do previsível, mais descobriam novas zonas do corpo e da imaginação.

As improvisações foram sempre gravadas em vídeo. Esse registo permitiu não apenas preservar o material, mas observar novamente estados, transições e momentos de presença, transformando alguns desses instantes em frases coreográficas. Neste ponto surgia o jogo entre improvisação e fixação: o efêmero do instante, por um lado, e a vontade de estrutura, por outro.

Este processo de improvisação foi depois complementado pela transmissão de movimento. Não queria apenas que a criação se alimentasse daquilo que emergia das intérpretes; interessava-me também impor-lhes movimentos que não nasciam delas, mas de mim. Ao fazê-lo, criava-se um campo híbrido — um corpo que recebe, adapta e reinventa uma proposta exterior. Essa tensão entre o material originado no intérprete e o material transmitido pelo coreógrafo tornou-se um dos eixos centrais da pesquisa.

A improvisação, portanto, não surgiu apenas como espaço de liberdade, mas como método de contribuição ativa das intérpretes para o material de movimento. Já a transmissão permitiu inscrever no processo uma linguagem de movimento mais próxima da minha visão. O diálogo entre estas duas abordagens revelou-se fértil, levantando questões sobre o papel do intérprete e do criador: será o estúdio um lugar democrático, horizontal, onde todos contribuem igualmente? Ou haverá sempre uma linha autoral que orienta e decide, mesmo que porosa ao contributo dos outros? Vejo hoje que a minha prática coreográfica se situa nesse espaço de negociação: entre a abertura que permite partilha e invenção, e a precisão que reclama escolhas claras. O processo de Contido tornou visível essa tensão produtiva, onde tanto a vulnerabilidade como a decisão têm lugar.

A partir dessas primeiras improvisações, a investigação evoluiu naturalmente para a transmissão de movimento — o momento em que a estrutura se torna meio de escuta e a limitação começa a gerar linguagem.

2.6.1 A improvisação como processo de pesquisa

A improvisação foi o primeiro campo de observação e descoberta em Contido. Serviu para instaurar uma relação entre mim e as intérpretes, permitindo-me compreender a sua fisicalidade e a sua forma de pensar o movimento. Interessa-me ver quem são quando dançam sem limitações — quando não têm de corresponder a nada e apenas se deixam guiar pela curiosidade. Essa liberdade inicial permitiu-me reconhecer hábitos, tendências e imaginários presentes em cada uma.

A improvisação foi, portanto, tanto ponto de partida como lente de análise: nela emergiam pistas sobre a forma como o corpo se comporta perante o desconhecido. A partir dessa observação, desenvolvi dois exercícios estruturantes — o *Lado Positivo* e o *Lado Negativo*, e a exploração do movimento sentido e executado — que funcionaram como métodos complementares para expandir o vocabulário físico e a consciência performativa das intérpretes.

2.6.1.1 O Lado Positivo e o Lado Negativo

No início do processo pedi às intérpretes que se apresentassem em movimento, em vez de palavras. Não queria ouvir de onde vinham ou quantos anos tinham, mas que se dessem a conhecer através da dança. Este exercício — que chamei de *Lado Positivo* — tinha como objetivo revelar a diversidade do corpo de cada uma: texturas, dinâmicas, modos de presença, estados emocionais e imaginativos. O foco não estava em imitar ou descrever, mas em deixar emergir a grandiosidade de quem são quando dançam. Dado que foram elas que decidiram ser bailarinas, estava curioso de ver o prazer que tinham nesta ação.

O desafio mostrou-se exigente. Muitas vezes as intérpretes fixavam-se num registo demasiado uniforme, repetindo um mesmo estilo de movimento sem grandes variações de qualidade. O que faltava não era tanto a clareza técnica, mas a capacidade de deixar surgir gestos carregados de presença — uma respiração profunda, um silêncio denso, uma pausa cheia de intenção. Ainda assim, esse momento inicial foi essencial para abrir um espaço de partilha, onde percebi não apenas hábitos técnicos, mas também histórias inscritas no corpo e formas singulares de imaginação.

Em contraste, propus o *Lado Negativo*: explorar aquilo que não eram, o que não as caracterizava, o “não-eu”. A ideia surgiu da metáfora do negativo fotográfico — aquilo que

não se revela à primeira vista. Ao contrário do positivo, em que o corpo encontrava facilmente caminhos familiares, o negativo exigia esforço racional, estratégias e até desconforto.

Foi precisamente nesse desconforto que emergiram descobertas relevantes. Ao procurarem o que lhes era estranho, as intérpretes acediam a uma atenção diferente — mais concentrada, quase cerebral. Muitas vezes, nessa busca, deixavam de estar tão autoconscientes da sua imagem (self-aware), e era nesse desvio que surgia uma presença mais crua, honesta e imprevisível. Paradoxalmente, ao tentarem afastar-se de si mesmas, acabavam por revelar ainda mais claramente quem eram.

A dificuldade em aceder a certos extremos — loucura, vulnerabilidade, delicadeza radical — expôs limitações moldadas pela formação académica e pela cultura do que significa “ser bailarino”. Mas ao mesmo tempo, este exercício abriu um campo fértil de descobertas: expandiu a consciência corporal, aguçou a atenção e conduziu as intérpretes a estados de envolvimento total. É um tipo de experiência que Mihaly Csikszentmihalyi descreve como flow:

Flow is a subjective state that people report when they are completely involved in something to the point of forgetting time, fatigue, and everything else but the activity itself. [...] The defining feature of flow is intense experiential involvement in moment-to-moment activity. Attention is fully invested in the task at hand, and the person functions at his or her fullest capacity. (Mihaly Csikszentmihalyi, 2014, p. 230)

Esse estado de foco absoluto e prazer intrínseco foi visível nas intérpretes quando se deixavam absorver pela tarefa — um equilíbrio entre desafio e atenção plena em que o gesto deixava de ser uma forma e se tornava experiência. A alternância entre o Lado Positivo e o Lado Negativo tornou-se, assim, um motor central da pesquisa, revelando tendências e abrindo espaço para novas possibilidades de presença e invenção.

2.6.1.2 A exploração do movimento sentido e executado

Enquanto o trabalho do Lado Positivo e do Lado Negativo (2.6.1) incidia sobretudo sobre a identidade — o que caracteriza cada intérprete e o que lhes é estranho —, nesta etapa concentrou-se na qualidade do gesto e em como diferentes modos de estar (sentir ou executar) transformam a realização do movimento.

Esta pesquisa nasceu diretamente das questões centrais de Contido: a tensão entre o corpo condicionado e o corpo livre, entre o gesto funcional e o gesto habitado. Interessa-me perceber como estas forças — a da produtividade e a da presença sensível — coexistem no

corpo contemporâneo e como o movimento pode revelar essa fricção. Assim, a investigação sobre o sentir e o executar tornou-se uma forma de materializar fisicamente essa dualidade: a do corpo que obedece e a do corpo que escuta.

A proposta de improvisar entre estes dois estados surgiu como forma de compreender como o corpo se organiza perante intenções distintas. No executar, o objetivo era explorar a clareza do movimento: ações funcionais, com início, meio e fim definidos, que podiam ser facilmente recriadas pela sua eficiência e objetividade. Gestos mais retos, concretos, descritíveis — como o labor de alguém que trabalha numa fábrica. Não se tratava de repetir mecanicamente, mas de manter o corpo dentro da ideia de execução clara e precisa.

No *sentir*, em contraste, a proposta era deixar que o corpo se expandisse em movimentos menos previsíveis, explorando complexidades sensoriais e uma fisicalidade mais curva e envolvente. Aqui, o movimento não se apresentava com início ou fim tão definidos, mas como fluxo contínuo, atravessado pelo prazer, pela instabilidade e até pelo desequilíbrio. Enquanto o *executar* revelava o corpo funcional e produtivo, o *sentir* abria espaço para o corpo permeável e instintivo — aquele que reage ao prazer do gesto, à gravidade e ao impulso, sem procurar eficiência.

Esta exploração não procurava apenas distinguir dois modos de estar, mas compreender até onde cada um deles podia levar o movimento — onde começam, onde se esgotam e onde se transformam. Interessa-me observar o ponto em que cada estado atinge o seu limite e se contamina pelo outro, revelando que a fronteira entre controlo e entrega é sempre instável. O que começa como oposição transforma-se, afinal, num campo contínuo de passagem, em que a escuta e a intenção alternam papéis.

Mesmo quando realizadas individualmente, estas explorações geraram uma partilha coletiva: a observação mútua e o diálogo em estúdio transformaram a improvisação num campo comum de descoberta. Através dela, todos começámos a compreender como a intenção — produtiva ou sensível — altera não apenas o resultado formal, mas a própria experiência do corpo em movimento.

Esta pesquisa abriu caminho para o momento seguinte: a transmissão de movimento. Ao propor às intérpretes uma frase coreográfica, não lhes oferecia apenas material para executar, mas também uma condição de restrição sobre a qual poderiam delinear diferentes modos de estar. Dentro dessa estrutura, a cor do gesto — sensível ou executada — tornava-se variável. A delimitação destas qualidades não servia apenas para orientar a técnica, mas para influenciar a própria dramaturgia da realização do movimento: o modo como a intenção molda o tempo, o ritmo e a energia de cada gesto.

A coreografia passava, assim, a conter as mesmas perguntas da improvisação: de que modo o movimento coreografado pode permanecer vivo, e como o corpo em estado de

presença habita a forma?

2.6.2 A transmissão de movimento como processo de pesquisa

A transmissão de movimento em *Contido* não foi apenas um gesto pedagógico; funcionou como um dispositivo de limitação e como cimento de linguagem. Ao partilhar frases coreográficas com as intérpretes, propus fronteiras claras que exigiam escolhas. Quando há menos margem para inventar passos, há mais necessidade de afinar atenção, clareza e presença. Paradoxalmente, foi dentro dessas margens que surgiram pequenas derivas expressivas, variações microscópicas e uma inteligência sensorial mais aguda.

Mais do que ensinar um vocabulário, a transmissão em *Contido* consistiu em partilhar um modo de atenção: transmitir como algo deve ser vivido, não apenas o que deve ser feito. Cada frase ou qualidade tornava-se um território de relação — uma estrutura precisa que, ao ser habitada, revelava diferenças subtis de tempo, densidade e intenção.

Ao propor às intérpretes uma frase coreográfica, não lhes oferecia apenas material para executar, mas também uma condição de restrição sobre a qual podiam delinear diferentes formas de estar. Os estados de *executar* e *sentir*, trabalhados nas improvisações anteriores, tornaram-se aqui uma camada dramática que influenciava o modo como o movimento era vivido e apresentado: a mesma sequência podia ganhar densidades distintas conforme fosse abordada com precisão produtiva ou com escuta sensível.

Assim, a transmissão deixou de ser apenas reprodução para se tornar investigação — uma prática que ligava o pensamento coreográfico à experiência viva do corpo.

2.6.2.1 Deslocação vertical — Sequência da Produção

A primeira sequência transmitida às intérpretes foi construída a partir da ação de caminhar — um gesto quotidiano, funcional e profundamente enraizado na ideia de deslocação produtiva. Caminhamos para chegar a algum lado: para o trabalho, para a escola, para cumprir tarefas. Esse ato, aparentemente neutro, já contém em si a lógica do fazer e da eficiência. Interessa-me como o caminhar, ao tornar-se função, deixa de ser experiência — e como a própria cidade coreografa o nosso percurso através de ruas, passadeiras e zonas de circulação que nos dizem por onde ir.

O caminhar é, assim, uma forma de coreografia social: uma marcha coletiva que se repete sem ser sentida.

Essa dimensão prática — tão comum que se torna invisível — foi o ponto de partida para o que chamei de sequência de produção. A estrutura base era vertical, composta por deslocações mecânicas e cadenciadas, com cruzamentos e trocas de perna. Interessa-me este gesto quotidiano como matéria coreográfica: um corpo que executa, mas que também

pode sentir. Pedi, portanto, que a sequência fosse explorada em dois modos distintos — executar e sentir — para compreender até onde esses estados levam o movimento: onde começam, onde se esgotam e onde se transformam.

No modo de executar, as intérpretes concentravam-se na clareza da ação: o rigor do equilíbrio, a precisão dos apoios, a direção do olhar e a coordenação dos braços que acompanhavam o movimento de forma funcional. O corpo tornava-se objetivo, compacto, atento à eficácia do gesto — um corpo “útil”, controlado, que se move como uma unidade. Ainda assim, era difícil evitar as ressonâncias: o prazer surgia involuntariamente, o gesto perdia rigidez, e o corpo traía a tarefa.

Já no modo de sentir, a atenção deslocava-se para a experiência física da marcha: o contacto do pé com o chão, o prazer do impulso, a distância entre as partes do corpo e a ressonância interna de cada passo. O balanço dos braços surgia como consequência natural do movimento — um eco da transferência de peso, um jogo de reações em cadeia onde o corpo deixava de impor direção e passava a deixar-se afetar.

Esta exploração dos dois estados dentro de uma sequência delimitada revelou-se essencial. Ao alternar entre o executar e o sentir, as intérpretes ganharam uma consciência mais profunda das qualidades internas que sustentam o movimento e dos limites entre eficiência e exploração sensível. Nesse processo, elas próprias foram reconhecendo as suas tendências e resistências— percebendo em que modo se sentiam mais à vontade e onde o corpo encontrava mais desafio. O executar, por ser mais específico e controlado, mostrou-se o terreno de maior oscilação: exigia precisão e foco; já o sentir emergia como espaço de maior continuidade, onde o corpo encontrava estabilidade através do seu envolvimento no prazer da escuta.

Também se tornou evidente como o tempo afeta essa experiência: no *executar*, a aceleração exigia mais esforço muscular e diminuía a eficiência, deslocando a atenção da precisão para o controlo do corpo em esforço; enquanto no *sentir* — fosse rápido ou lento — , a atenção à experiência tornava-se o eixo central, e o corpo revelava muitas vezes, uma dimensão mais lúdica e curiosa na ação.

Na estrutura final, essa alternância foi preservada, transformando-se num elemento dramático central: o contraste entre a marcha produtiva e o corpo que escuta, entre o fazer e o estar. A sequência de produção tornou-se, assim, um espaço de observação, de descoberta e de contemplação — um lugar onde o gesto quotidiano se converte em reflexão sobre o tempo e a própria condição humana contemporânea, ecoando o pensamento de Byung-Chul Han sobre a urgência de reencontrar o tempo de contemplar e de habitar o corpo.

2.6.2.2 Sequência do *ronde de jambe en l'air* para a deslocação horizontal

Depois da verticalidade da sequência de produção — marcada pelo controlo e pela eficiência — o processo deslocou-se para a horizontalidade, onde o corpo passou a confrontar-se com o peso, o chão e o tempo de outra forma. Transmiti uma sequência que começava com um *ronde de jambe en l'air* e deslizava para uma deslocação próxima do solo, em múltiplos pontos de apoio. Este material implicava uma reorganização do corpo: o eixo deixava de ser central, e a estabilidade era constantemente negociada entre braços, ombros, tronco e pernas.

Pedi variações de tempo (mais rápido/mais lento) e de qualidade (mais mecânico/mais sensível), mantendo o material fixo. Ao tentar aplicar o estado de execução nesta sequência, percebi que a proximidade ao chão dificultava essa clareza funcional: o corpo tornava-se demasiado implicado, demasiado sensorial, para conseguir manter-se puramente eficiente. O tempo rápido criava esforço e fragmentação; já o tempo lento revelava uma concentração densa, em que o corpo se envolvia por inteiro na continuidade do movimento.

A horizontalidade desarmava os automatismos herdados da marcha vertical, mas fazia emergir outros: o relaxamento inconsciente, a perda momentânea de atenção quando o peso se entregava demais ao chão. Nesses instantes, o corpo deixava de escutar plenamente — aproveitava o repouso físico como fuga, e não como presença.

Quanto mais o corpo se aproximava do solo, mais clara se tornava a sua permeabilidade ao peso e à gravidade. O contacto prolongado com o chão obrigava a uma atenção microscópica — à textura, à resistência e ao calor gerado pelo esforço físico — o que ativava uma escuta sensorial intensa, distinta da atenção produtiva e vertical da sequência anterior.

Esta aproximação ao chão evocava também a metáfora de Buck, em *O Apelo Selvagem*, o corpo que regressa ao seu instinto e reencontra a inteligência animal que habita o movimento. Ao afastar-se da verticalidade produtiva, o corpo encontrava outra temporalidade — uma que resiste à urgência, onde o gesto se torna lugar de atenção e envolvimento. A proximidade ao chão revelava também um corpo mais instintivo, onde o sentir e o pensar se confundem.

Esta sequência mostrou que o estado sensível não se define pela lentidão, mas pela qualidade da escuta: sentir pode ser rápido, intenso e permeável, desde que a atenção esteja presente. No tempo lento, o corpo entra num estado de envolvimento paradoxal: precisa de ceder ao peso para sentir, mas também de se sustentar para continuar. Essa coexistência entre entrega e controlo, entre cedência e precisão, tornou-se uma das descobertas mais ricas deste exercício.

A deslocação horizontal, portanto, não foi apenas uma variação espacial, mas uma inversão de lógica: o corpo deixou de ser um meio para a ação e tornou-se lugar de observação. Se na sequência de produção o gesto refletia a disciplina da marcha social, aqui ele expunha o prazer de sentir a deslocação a ser realizada. O chão, mais do que suporte, tornou-se parceiro; o corpo, mais do que instrumento, tornou-se território de pensamento.

2.6.2.3 A transmissão de forma — Lúcia

Depois das explorações baseadas em frases criadas por mim, surgiu a vontade de inverter o fluxo da criação: deixar que o material coreográfico nascesse do corpo de uma intérprete. A improvisação da Lúcia, gravada em vídeo, revelou uma fisicalidade que me interessou prolongar: o modo como o movimento se expandia a partir de uma escuta interna, a clareza das articulações e a sua disponibilidade em ocupar o espaço com atenção e delicadeza. Esses elementos tornaram-se o ponto de partida para a criação de uma nova sequência coreográfica, que mais tarde lhe transmiti.

O objetivo não era apenas transformar o material registado numa frase estruturada, mas ampliar a sua presença através da fisicalidade. Queria que a Lúcia explorasse o poder do corpo e a utilização plena das suas capacidades físicas — força, controlo e expansão —, mas mantendo a delicadeza como qualidade ativa e não como fragilidade. Interessa-me encontrar um corpo capaz de manter tensão e fluidez, força e permeabilidade, evitando tanto a rigidez como o abandono. A sequência era exigente: rápida, com transições complexas e diferentes relações com o nível do chão, obrigando a um grande envolvimento muscular e a uma escuta contínua do peso.

Trabalhámos com referências da linguagem Gaga — variações de intensidade muscular, consciência das distâncias entre as partes do corpo e atenção às conexões internas. A transmissão combinou momentos de demonstração física com instruções verbais e o visionamento de vídeo. O processo foi acompanhado de feedback constante — um diálogo ativo que exigia precisão e disponibilidade. Num dos ensaios, após um trabalho prolongado sobre o solo, a Lúcia atingiu um nível de clareza e energia particularmente intenso: o corpo parecia unificado, e a fisicalidade encontrava clareza com potência. Foi um momento extraordinário de ver — um instante em que força, escuta e presença se alinharam de forma rara e vibrante.

Percebi então que o principal desafio não estava no estado de presença, mas na capacidade de ativar e sustentar essa força sem perder sensibilidade. A dificuldade residia menos na expressão e mais na incorporação física: desenvolver uma potência que

emergisse do corpo, e não apenas da intenção. A convicção de poder sustentar o gesto — acreditar na própria força — revelou-se tão importante quanto a execução em si.

Enquanto exercício de transmissão, este trabalho foi também uma forma de direção: testar como a coreografia pode ser usada para estimular a transformação, não para reproduzir um gesto, mas para expandir o potencial de quem o habita.

2.6.2.4 A transmissão de estados — Inês

Com a Inês, a transmissão partiu de outro princípio: não a forma nem a qualidade física, mas o estado que dá origem ao movimento. A partir de uma improvisação registada em vídeo, pedi-lhe que reconstruísse os passos, mas que não se preocupasse com a forma exata nem com a contagem das repetições. O foco era outro: as sensações, as intenções e as pequenas histórias que pareciam atravessar o corpo.

Nesse excerto, o que me interessou foi a forma como o gesto se transformava à medida que o estado mudava — como se o corpo procurasse continuamente outro lugar, sem nunca se fixar. Havia uma inquietação viva nessa mudança constante, uma alternância entre libertação e aprisionamento, entre expansão e retração, entre impulso e hesitação. Essa oscilação criava um discurso corporal fragmentado, mas profundamente verdadeiro — um corpo que se move por necessidade, não por decisão.

O movimento da Inês tinha grande destreza física, mas o que me captava era a presença em mutação: a forma como o estado emocional e sensorial influenciava a fisicalidade e alterava o seu peso, o ritmo e a densidade. O corpo revelava uma espécie de dramaturgia interna — um enredo invisível de tensões, fugas e reencontros. Mais do que imitar um movimento, interessava-me observar como o corpo podia deixar-se atravessar por ele — como a ação se tornava presença e a execução se transformava em comportamento real.

É precisamente nesse ponto que o pensamento de Royd Climenhaga sobre Pina Bausch ganha pertinência:

What dance becomes for Bausch is a confrontation with behavior and bodily presentation; it is an organization of action that addresses life itself rather than an imitation created from the comfortable distance of an intermediary technique. (Climenhaga, 2009, p. 51)

Essa ideia traduz o que procurava neste exercício: que o movimento deixasse de ser representação e se tornasse organização de ação viva — um lugar onde comportamento e presença se confundem.

Este exercício foi também um dos mais desafiantes de orientar. Por um lado, não queria definir medidas rígidas nem impor repetições; por outro, tinha uma percepção clara

do equilíbrio entre intensidade e duração que procurava encontrar. Havia uma fronteira delicada entre o excesso e a ausência, entre o tempo necessário para que algo acontecesse e o ponto em que já se perdia o sentido. A minha tarefa foi sugerir caminhos sem fechar possibilidades, mantendo a escuta ativa para deixar que a Inês pudesse surpreender-me.

A direção, neste caso, não passava por corrigir ou reproduzir, mas por fomentar o enredo do gesto, deixar que a fisicalidade emergisse da dramaturgia — que o corpo se movesse em resposta ao estado, e não à forma. Transmitir esse material significou criar condições para que a transformação continuasse a acontecer: dar estrutura sem impor forma, manter o risco dentro da precisão.

Com a Inês, a transmissão tornou-se um exercício de preservação do imprevisível — um trabalho sobre o “porquê” do gesto, sobre o modo como o estado interno se converte em ação visível. O corpo não executa; vive o movimento, deixando que a intenção se transforme continuamente em presença.

2.6.2.5 O loop da sequência da produção em dueto

Outro momento essencial da transmissão foi o trabalho com a sequência da produção, repetida em *loop* pelas duas intérpretes durante um período prolongado. O objetivo era investigar o estado que emerge quando um mesmo material é executado de forma contínua, sem pausas. O interesse não residia apenas no automatismo, mas no que acontece entre automatismo e consciência: a repetição entorpece ou, pelo contrário, aguça a escuta? O que muda quando o caminho já é conhecido, mas continua a ser percorrido?

Colocar a sequência em dueto permitiu observar a tensão entre uniformidade e diferença. Mesmo em sincronia, os corpos não se tornam idênticos: morfologias, estratégias de respiração, pequenas flutuações de peso e foco introduzem microvariações que nunca desaparecem. Nessas fissuras — quase invisíveis — revela-se uma inteligência sensorial partilhada, em que cada intérprete regula, ajusta e compensa, encontrando maneiras de habitar a estrutura sem se diluir nela.

O tempo fixo de quinze minutos impunha um quadro externo, quase mecânico, que obrigava as intérpretes a permanecer no fazer contínuo — não à espera de um clímax, mas da transformação subtil que o tempo produz. Ao fim do exercício, o corpo não estava exausto: estava habitado pela própria repetição.

A repetição contínua produz, assim, um paradoxo fértil: impõe convergência, mas expõe singularidades. O dueto torna visível um jogo de aproximação e desvio, em que a semelhança é sempre atravessada por diferenças mínimas. É nessa margem que a dança respira: as microassincronias não são erro, são respiração do real — o intervalo onde o

corpo vivo se afirma sobre o corpo treinado. Cada ciclo tornava visível essa diferença subtil: o gesto reaparecia novo, mesmo quando tudo parecia idêntico.

Durante esta pesquisa, percebi que a repetição não gerava apenas uniformidade, mas prazer: há uma beleza na estrutura, uma harmonia que nasce da organização partilhada do movimento. Ver dois corpos a deslocarem-se lado a lado, em sincronia quase perfeita, produz uma sensação de ordem que é, ela própria, poética. Esse prazer da forma coexistia com a vitalidade da diferença — uma coexistência que espelhava o próprio tema de *Contido*: a tensão entre controlo e escuta, entre norma e singularidade.

A repetição revelou-se, portanto, não como aprisionamento, mas como modo de existência: o corpo em estado de fazer contínuo, onde o gesto se torna experiência e a diferença respira dentro da forma. Mais tarde, esta mesma sequência deu origem a um desenvolvimento coreográfico mais extenso — uma versão ampliada, totalmente estruturada, mas atravessada por indicações de atenção e diálogo entre as intérpretes, como variações de ritmo e espaçamento. Assim, a estrutura cresceu sem perder o seu princípio: a escuta dentro da ordem.

2.6.2.6 Síntese: Transmissão de movimento como negociação

Ao longo destas experiências, a transmissão de movimento em *Contido* revelou-se não apenas como partilha de vocabulário, mas como um campo de negociação constante entre autor e intérprete. Se por um lado criei frases que lhes foram impostas como limites — estruturas precisas, muitas vezes carregadas de uma intenção conceptual —, essas mesmas frases transformavam-se ao passar pelos corpos das bailarinas, que as habitavam com singularidade.

Esta dinâmica colocou-me num lugar ambíguo: ao mesmo tempo que pedia disponibilidade às intérpretes para se deixarem atravessar por materiais que não eram totalmente originários delas, também me expunha à vulnerabilidade de ver como esse material se transformava nas suas mãos — ou melhor, nos seus corpos. Havia, portanto, uma tensão produtiva entre autoridade e abertura, entre impor e escutar.

Além disso, o tempo das frases nunca foi fixado em contagens rígidas. A cadência de cada parte era clara, mas cabia às intérpretes encontrar esse pulsar a partir da escuta do corpo e da relação entre si. Essa escolha reforçou a ideia de que dentro de uma mesma estrutura definida podem coexistir diferenças subtis, tornando o tempo algo vivo, sensível e em constante afinação.

Percebi que a transmissão é também um exercício de confiança: oferecer algo e deixar que o outro o transforme.

Mais do que democratizar totalmente o processo ou, em contrapartida, centralizar todas as decisões, interessava-me manter este plano oscilante — um jogo de forças em que a transmissão era tanto imposição como convite, tanto limite como possibilidade. É neste espaço intersticial que reconheço o verdadeiro motor da minha prática: um espaço onde nem o coreógrafo nem o intérprete têm a última palavra, mas onde ambos participam na criação de algo que só existe no encontro.

Ao mesmo tempo, reconheço a beleza que a estrutura em si pode trazer: ver dois corpos a realizar a mesma frase com clareza e coordenação revela uma forma de ordem que também é poética — distinta da imprevisibilidade da improvisação, mas igualmente viva, uma forma de ordem que respira.

2.7 O processo de transformação e fixação do material coreográfico

A etapa seguinte surgiu como consequência natural desta escuta partilhada. Depois de semanas de improvisação e transmissão — em que o material era moldado em diálogo com as intérpretes —, tornou-se necessário organizar essas descobertas num corpo coreográfico mais definido. O desejo não era fixar, mas condensar a experiência: dar forma ao vivido sem o esvaziar de presença.

Após um período intenso de pesquisa e experimentação, o processo de *Contido* entrou numa nova fase: a transformação e fixação do material coreográfico. A partir das improvisações, das frases transmitidas e das explorações sensoriais anteriores, começou-se a desenhar uma estrutura que desse corpo à peça. Esta passagem não significou o fim da descoberta, mas uma transição: do espaço aberto da pesquisa para um território de composição, onde as decisões ganham consistência e o material se sedimenta.

A composição foi entendida aqui não como fechamento, mas como condensação da experiência: um modo de dar forma ao vivido sem o esvaziar de presença. As estruturas fixadas não anulavam a escuta, apenas lhe davam contorno. A cada repetição, a coreografia mantinha-se permeável ao instante, e o material continuava a ser um terreno de observação e descoberta.

2.7.1 A repetição como motor de transformação

Depois dos longos períodos de prática da sequência em loop, a investigação passou a concentrar-se no que emergia dentro da própria repetição: pequenas variações, mudanças de atenção e estados de presença alterados. Interessa-me perceber como esse estado — entre automatismo e consciência — podia ser transportado para outros contextos, e como as diferenças internas da repetição podiam tornar-se motores de criação.

A pesquisa revelou duas direções complementares: por um lado, compreender como o estado de presença alcançado na repetição podia servir de impulso para gerar movimento

— mantendo o mesmo tipo de atenção e envolvimento que a repetição exigia; por outro, investigar como as pequenas diferenças entre repetições sucessivas — variações de transferência de peso, espaçamento do corpo, foco ou ritmo — podiam servir de ignição para expandir a exploração do movimento dentro da própria estrutura até que esta se transformasse ou se rompesse.

Durante os quinze minutos de repetição contínua, o gesto deixava de ser inteiramente controlado e passava a ser guiado por outro tipo de escuta — menos expansiva e mais económica. Fadiga e ritmo constante produziam um certo desligamento do pensamento racional — um vazio fértil onde novas variações surgiam sem premeditação. Ao pedir que esse estado fosse explorado fora da estrutura fixa, interessava-me observar o que gerava, o que permanecia e o que se transformava: vestígios de cadência interna, foco e qualidade de movimento — mesmo sem estrutura predefinida. Muitas vezes, o corpo guardava a memória desse ritmo e dessa concentração, e esse traço invisível convertia-se em linguagem.

Com o aprofundar deste exercício, começou a emergir um novo campo de pesquisa: o modo como a repetição, mesmo dentro da sua aparente estabilidade, gera transformação. A partir das observações das intérpretes, comecei a dirigir a pesquisa para a expansão dessas diferenças. Pedi à Inês que ampliasse as pequenas variações que surgiam na repetição, deixando-se contaminar por elas até o movimento a conduzir para fora do percurso delineado. O estado meditativo da Lúcia, por sua vez, tornou-se um ponto de contraste e de referência — uma espécie de metrónimo interno, que mantinha a estrutura viva enquanto pressentia o desvio da parceira.

A coreografia passou, assim, a existir num jogo de relação: uma empurrava a transformação, a outra sustentava a ordem. Esta relação revelou uma dimensão social e comportamental da repetição — a forma como nos deixamos afetar pelo outro, como o movimento de um corpo pode alterar o estado do outro. A pesquisa passou então a concentrar-se na influência: na tensão entre seguir e resistir, entre o tempo produtivo da estrutura e o tempo vivido da experiência.

À medida que o gesto se libertava da sua rigidez, o espaço tornava-se mais livre, o movimento mais vivo, e a atenção deslocava-se do fazer para o existir. Essa consciência das diferenças na repetição — de como cada desvio afetava a percepção e o prazer de quem o executava — abriu novas perguntas: o que acontece quando começamos a reconhecer a mudança? Esse reconhecimento transforma o próprio estado de presença?

Também eu, enquanto observador, era afetado por essa constância. Assistir à repetição do mesmo movimento levava-me a estados diversos: por vezes meditativo, pela previsibilidade hipnótica; por outras, desperto, pela irrupção do inesperado — um desvio, uma pausa, um gesto que traía o padrão. A repetição, ao tornar-se duração, revelava o

corpo em detalhe: as diferenças entre as intérpretes, as suas estratégias de resistência, as variações de respiração e de foco. Cada microdesvio tornava-se acontecimento.

Nesse sentido, o prazer da repetição não residia apenas no reconhecimento do novo, mas na experiência de o descobrir dentro do mesmo — um prazer físico e mental que nasce do tempo dilatado e da atenção plena. Foi essa curiosidade — minha e delas — que levou a investigação a um novo terreno: a passagem da repetição à transformação, do coletivo para o individual, do corpo que cumpre para o corpo que se escuta.

2.7.2 Utilização da frase coreográfica em deslocação na horizontal

Introduzi uma frase coreográfica que se deslocava horizontalmente, com o corpo próximo ao chão. O objetivo era criar uma condição física mais exigente: dificultar trocas de peso, perturbar o equilíbrio habitual e obrigar o corpo a reorganizar-se de forma integrada. Explorei a execução em tempo lento, intensificando a escuta de cada transferência de peso e ponto de contacto com o solo.

A partir desta frase, propus que improvisassem mantendo a mesma lógica — corpo baixo, deslocamento contínuo, relação sensorial com o chão. O que mudava era o grau de liberdade: deixava de haver frase memorizada, mas existia uma estrutura invisível a pedir atenção sensível. Aqui, a improvisação não se opunha à coreografia, mas prolongava o mesmo pensamento — o da escuta ativa e da adaptação constante, onde o corpo reage antes de decidir.

O afastamento da verticalidade — tão enraizada no quotidiano — foi também simbólico: aproximar o corpo do chão convocou uma fisicalidade mais instintiva, em que toque e gravidade se tornam parceiros diretos do movimento. A horizontalidade revelou-se, assim, não apenas variação espacial, mas estratégia de transformação da escuta. O corpo, ao deixar o eixo ereto, reencontrava o prazer de explorar, de perder o equilíbrio, de falhar e continuar. Um corpo lúdico, não por leveza, mas pela vitalidade de continuar a investigar dentro da limitação.

2.7.3 Pesquisa de transições entre sequências coreográficas e improvisações dentro do mesmo tema

Depois de explorar separadamente o material fixo e o improvisado, interessou-me investigar o território entre ambos — o ponto em que a estrutura e a liberdade se tocam. O objetivo foi criar uma continuidade de qualidade e intenção entre a frase coreográfica e a improvisação, de modo a que o espectador não conseguisse distinguir claramente onde terminava uma e começava a outra.

Esta pesquisa teve como foco as transições: o instante em que o corpo deixa de seguir um percurso memorizado e começa a responder de forma espontânea, mantendo ainda a mesma energia, ritmo ou atmosfera. O desafio estava em sustentar a coerência física e expressiva sem recorrer à repetição literal. Queria perceber se seria possível improvisar dentro do mesmo campo de vibração — não pela reprodução formal, mas pela manutenção da escuta e da qualidade interna.

Esta investigação levou-me a pensar na imediaticidade da composição — a possibilidade de as decisões serem tomadas e experienciadas no momento, mesmo quando existe uma estrutura previamente definida. A improvisação, nesse sentido, não desaparece com a memorização, mas transforma-se em atitude performativa: o corpo continua a escutar, a ajustar, a reagir.

Durante esta fase, observou-se que o grau de atenção das intérpretes variava de acordo com a natureza da tarefa. No material fixo, a concentração incidia na precisão; na improvisação, no risco e na adaptação. Mas o que mais me interessava era o espaço de interseção, quando o gesto conhecido começava a ser habitado como se fosse novo. A improvisação e a coreografia deixavam então de ser categorias separadas, para se tornarem modos distintos de presença — duas faces do mesmo gesto em estado de criação.

Como refere Deleuze (1968), o instante nunca é repetição do mesmo, mas atualização de uma diferença; cada momento contém em si a potência do novo. Essa ideia ressoava neste trabalho: o corpo, mesmo dentro da estrutura, reinventava-se continuamente através do presente.

Essa zona de passagem revelou também uma consciência expandida do tempo performativo: o corpo movia-se dentro da estrutura, mas reagia ao instante. Para as intérpretes, esta prática tornou-se um exercício de presença ativa: aprenderam a habitar o conhecido sem o cristalizar, a reconhecer o impulso do instante mesmo dentro da forma memorizada.

Este trabalho permitiu-me compreender que o que diferencia uma ação memorizada de uma ação improvisada não é o tipo de movimento, mas a qualidade da atenção. É essa escuta viva — essa tensão entre o previsível e o desconhecido — que mantém a dança em estado de criação, mesmo quando tudo parece já definido.

2.7.4 Limitações como ferramenta de criação

As limitações coreográficas desempenharam um papel essencial em *Contido*, não apenas como obstáculos, mas como motores de invenção. Ao longo do processo, explorei

restrições físicas, espaciais e sensoriais, como forma de gerar foco e precisão, conduzindo as intérpretes a um estado de atenção intensificada.

Essas delimitações funcionaram como molduras que davam contorno ao improvisado, impedindo que se tornasse difuso. Uma das primeiras propostas foi a repetição prolongada de uma sequência durante cerca de quinze minutos. Através desse exercício, investiguei como o corpo se adapta ao cansaço e à mecanização do gesto, e o que acontece quando o movimento deixa de ser conscientemente controlado e passa a acontecer “por si”. O automatismo, longe de ser apenas alienação, revelou novas nuances: microvariações de ritmo, flutuações de energia e transformações subtis que emergem quando o corpo é empurrado para o limite da repetição.

As restrições também operaram a um nível sensorial. Pedir às intérpretes que transferissem o estado da repetição para uma improvisação livre — ou que deslocassem o corpo na horizontal, próximas do chão, sentindo o peso e a gravidade em movimento lento — foi uma forma de redefinir o campo da percepção. Nesses momentos, a limitação deixava de ser uma regra externa e tornava-se uma orientação interna: uma alteração da escuta, uma mudança de foco no modo como o corpo se relaciona consigo e com o espaço.

Este método de criação, fortemente influenciado pela minha experiência como intérprete, permitiu-me explorar a tensão entre a obediência às regras e o desejo de as transcender — uma analogia direta às pressões sociais enfrentadas no quotidiano. As estruturas coreográficas tornam-se, assim, metáforas para as forças que regulam os corpos e, simultaneamente, para a capacidade humana de resistir, adaptar-se e reinventar-se dentro dessas mesmas restrições.

Percebi que a limitação, quando aplicada com clareza, não suprime a expressividade — pelo contrário, oferece-lhe um enquadramento. Dentro das fronteiras impostas, as intérpretes descobriam margens de liberdade: formas inesperadas de reorganizar o gesto, de respirar, de existir ou de ceder. A limitação revelou-se um instrumento de escuta mútua — entre mim e as intérpretes —, um meio de aceder ao essencial do movimento, eliminando o excesso de escolha para revelar aquilo que, no essencial, eu procurava ver nascer em cena.

2.7.5 Exploração do espaço e da relação das intérpretes

O trabalho sobre o espaço surgiu como prolongamento natural das investigações sobre limitação e coexistência. Desde cedo, interessava-me compreender como o corpo reage à presença do outro e às fronteiras — físicas ou simbólicas — que se criam dentro do mesmo território.

Nos primeiros ensaios, o trabalho era essencialmente individual: cada intérprete explorava a tarefa sozinha, ocupando o espaço enquanto a outra observava. Essa

alternância criou uma primeira consciência do olhar e da presença — uma percepção do espaço como algo partilhado, mesmo na ausência de contacto.

A passagem para o trabalho em conjunto aconteceu com a sequência de produção em repetição, que foi o primeiro exercício realizado lado a lado. Além de escutarem o próprio tempo e a cadência do movimento, as intérpretes tinham de sincronizar-se entre si, encontrando estratégias corporais de relação e de comunicação sem palavras. As pequenas diferenças de ritmo, amplitude ou deslocação tornavam-se matéria viva de observação e adaptação — um treino de coexistência onde o corpo aprendia a ajustar-se continuamente.

Mais tarde, na pesquisa de transições entre sequências e improvisações dentro do mesmo tema, propus um novo desafio: que as intérpretes encontrassem momentos de união vertical decididos por elas no instante. Essa tarefa, aparentemente simples, revelou uma questão complexa — como fazer algo em conjunto sem forçar o outro? Cada pausa exigia uma escuta fina, uma atenção ao gesto e à intenção da parceira. Entre iniciativa e espera, instaurava-se uma negociação silenciosa sobre quando e como agir em sintonia. Essa afinação entre controlo e permeabilidade tornou-se um espelho da própria ideia de coexistência: agir sem impor, responder sem antecipar.

Estas experiências espaciais abriram um campo ético e sensível dentro da prática. A relação entre as intérpretes passou a basear-se na permeabilidade — na capacidade de deixar-se afetar e de decidir a partir do que realmente existe, e não do que se deseja impor. O espaço transformou-se num território de escuta mútua, onde o gesto de uma influenciava a outra e ambas aprendiam a coexistir dentro dos limites partilhados.

Percebi que esse estado de coexistência não era apenas coreográfico, mas humano. Vivemos, muitas vezes, numa lógica de produção e de consumo que apaga o sentir em nome da eficiência. O processo de Contido revelou a urgência de outro tempo: um tempo de presença e de relação, onde a ação surge da escuta e não da pressa de fazer. O espaço, mais do que cenário, tornou-se um espelho das relações contemporâneas — entre contenção e abertura, entre fazer e sentir, entre coexistir e agir.

2.8 Sobre análise da matéria de movimento

2.8.1 O movimento mecânico

Na exploração do movimento mecânico, procurava nas intérpretes a eficiência e a clareza — a capacidade de realizar o gesto com controlo e consciência, como se o corpo funcionasse como uma unidade. Interessa-me a precisão das ações, a economia de esforço

e a neutralidade expressiva: um corpo que executa a tarefa sem dramatizar, sem procurar agradar, apenas cumpre o que tem de ser feito.

Este interesse liga-se à ideia de formatação social — inspirada pela leitura de *O Apelo Selvagem*, de Jack London —, onde o corpo é moldado por estruturas externas e pelo dever de cumprir, mesmo quando a vontade própria é anulada. Tal como o animal que se adapta à domesticação, o corpo humano aprende a agir por função, a obedecer a uma lógica produtiva que o distancia da escolha e o aproxima da submissão.

Essa pesquisa levantou uma questão essencial: o que significa “executar” um gesto sem questionamento, apenas cumprindo uma função? O movimento mecânico representa o corpo em modo de produção — o corpo que age para alcançar um resultado. Procurei, então, observar o que acontece quando o movimento deixa de ser experiência e se converte em ação puramente funcional.

O tempo da eficiência emergia da própria tarefa. Exigia das intérpretes uma atenção constante à clareza do movimento, à coordenação e ao ritmo, sem espaço para dispersão emocional. O corpo aproximava-se de uma máquina: compacto, controlado, funcional. A dificuldade estava em manter essa integridade — evitar que partes isoladas se atrasassem ou relaxassem, como braços que se arrastam ou cabeças que perdem o eixo. O centro, aqui, revelava-se fundamental: o ponto de ligação entre as extremidades e o resto do corpo, responsável pela estabilidade e coerência do gesto. Esta pesquisa permitiu compreender de forma mais profunda a importância de utilizar o centro como motor da ação e não apenas como ponto de equilíbrio.

Descobri que o movimento “eficiente” não é necessariamente rápido. Há uma diferença entre eficiência e urgência: a primeira contém clareza; a segunda introduz ansiedade e energia emocional. Quando o gesto se acelera em demasia, o corpo deixa de estar disponível para o detalhe — abre-se à emoção, ao envolvimento, ao risco de existir mais do que executar.

O mesmo acontece no extremo oposto: quando o movimento abranda demasiado, a eficiência começa a dissolver-se. A desaceleração pode revelar uma suavidade e um prazer quase sensorial, mas a atenção mantinha-se sempre nos limites do tempo eficiente — evitando que a ação se perdesse em exagero. Quando se percebia a mudança de estado, regressava-se ao ponto de controlo. O tempo, aqui, deixava de ser uma medida exterior e tornava-se matéria viva, sentida no corpo.

Com o aprofundar desta pesquisa, percebi que o “mecânico” não se reduz ao automatismo. Dentro da execução mais rigorosa, há também sensações subtis, variações de peso e de tensão que revelam o estado do corpo. Compreender esse estado é o que permite reconhecer se ainda estamos na execução ou se já emergiu outra qualidade. A estética do rigor tornou-se, assim, uma forma de presença: o gesto funcional pode conter

beleza, desde que seja habitado com consciência. É nesse atrito entre o fazer e o sentir que o corpo revela o seu estado mais preciso.

2.8.2 O movimento sentido

Em contraste com o movimento mecânico — orientado pela função e pela eficiência —, o movimento sentido nasce de dentro. Não parte da tarefa, mas da experiência física e emocional que move o gesto. Interessa-me o corpo que escuta, que se deixa afetar e que encontra significado no próprio ato de mover-se.

Esta pesquisa surgiu do desejo de compreender o que é o oposto do movimento mecânico: o que é imprevisível, rítmico, em constante transformação. Percebi que a resposta estava no território emocional — não como representação teatral, mas como força motora que transforma o corpo em presença. As sensações físicas e os estados emocionais revelaram-se interdependentes: o sentir do corpo pode despertar a emoção, e a emoção, por sua vez, altera a qualidade física do gesto.

Nesta investigação, propus às intérpretes que deixassem o movimento emergir do prazer físico, da emoção e da imaginação — não como representação de estados, mas como experiência real. O foco não estava em “mostrar” algo, mas em viver através do gesto, permitindo que a fisicalidade evocasse sensações e que essas sensações guiassem a ação. No movimento sentido, a intenção interna e a escuta física formam um circuito contínuo: o sentir desperta a emoção, e a emoção reconfigura a ação.

O corpo reage ao toque, à gravidade, à temperatura do ar, à presença do outro. Move-se porque algo o atravessa. Enquanto o movimento mecânico é linear, definido e previsível, o sentido é irregular, curvo, mutável. As trajetórias perdem nitidez; o tempo dilata-se ou contrai-se conforme o impulso interno. O gesto deixa de ser controlado por uma estrutura externa e passa a ser conduzido pelo que o corpo sente — uma dinâmica que transforma o “fazer” em “existir”.

Tornou-se claro que o tempo molda a qualidade do sentir. Quando o movimento é demasiado rápido, a sensação transforma-se em impulso; quando é demasiado lento, a consciência amplia-se — o corpo precisa sustentar o gesto por inteiro, o que exige esforço, atenção e escuta profunda. O movimento sentido vive dessa oscilação: entre o impulso e a contemplação, entre a expansão e o recolhimento.

Trabalhar este estado implicou abrir espaço para o erro, para o desequilíbrio e para o risco. O momento em que o corpo quase cai, ou em que perde o controlo, é também o momento em que mais se sente — porque a consciência precisa agir no instante. Essa instabilidade não é falha: é vitalidade.

O movimento sentido não nega o mecânico, mas revela o que nele pode ser habitado de forma viva. Mantém a estrutura, mas deixa-a respirar; mantém a intenção, mas permite que o corpo responda de dentro. É um estado em que a atenção se expande e o gesto deixa de ser apenas execução para se tornar experiência. O corpo não apenas faz, mas vive o que faz.

Com o aprofundar desta pesquisa, percebi que o movimento sentido e o movimento sensível não se excluem. O sentir interior e a escuta física acontecem simultaneamente: a intenção move o gesto, mas é a sensibilidade que o torna presente. Entre ambos, o corpo encontra o seu lugar de verdade — o gesto vivido, onde sentir e escutar se tornam uma só ação.

2.8.3 Entre o sentido e o sensível

Ao aprofundar a pesquisa, percebi que o movimento sentido e o movimento sensível não existem em campos separados, mas se entrelaçam num mesmo território de experiência. O sentir interior — ligado à intenção e à emoção — e o sensível — associado à escuta física e perceptiva — formam um contínuo. Ambos nascem do mesmo impulso de atenção: o corpo que quer compreender-se através do movimento.

Essa compreensão amadureceu especialmente durante os processos de transmissão com as intérpretes. Na Lúcia, o foco estava na fisicalidade — na forma como o corpo se organiza e se expande, na utilização da força, da tensão e da precisão muscular. As instruções que lhe dava pertenciam ao campo da escuta corporal: “distancia os joelhos do tronco sem deixar cair as ancas”, “mantém a tensão viva, mas não rígida”. Com a Inês, o trabalho deslocava-se para outro território: o dos estados. As indicações tornavam-se mais subjetivas — “imagina uma vontade de constante mudança”, “permanece apenas o tempo necessário para que o gesto viva”. O que estava em jogo era menos a estrutura física e mais a vivência emocional e temporal da ação. Percebi então que, embora ambas as direções lidassem com o corpo e o seu envolvimento, pertenciam a famílias distintas de atenção: a fisicalidade e a emoção, o tangível e o intangível, o sensível e o sentido.

Durante os ensaios, esta sobreposição revelou-se com clareza. Em certos momentos, o gesto nascia de uma ideia ou de uma imagem interior — uma memória, um desejo, um pensamento —, mas rapidamente se transformava em pura sensação física. Noutras vezes, o contrário acontecia: uma mudança de peso, um toque, ou a resistência de um músculo despertavam uma emoção ou uma lembrança. Essa oscilação constante mostrava que sentir e escutar não são estágios sucessivos, mas camadas simultâneas de presença.

No estúdio, comecei a compreender que esta zona intermédia era talvez o espaço mais fértil da pesquisa. Quando o corpo se move nesse limiar, entre intenção e sensação, a

dança torna-se pensamento em ação: o gesto pensa, a emoção respira através do músculo, e o corpo age com inteligência intuitiva.

Essa coexistência entre o sentir e o sensível é também o que permite ao intérprete permanecer vivo dentro da estrutura. O gesto nunca se repete de forma idêntica, porque a experiência interna muda a cada instante. A fisicalidade não é apenas o suporte da emoção, mas o lugar onde ela se manifesta e se transforma.

No fundo, este espaço de interpenetração entre o sentido e o sensível revela o que procuro em *Contido*: um corpo que pensa com o que sente, e sente com o que pensa — um corpo que transforma a emoção em presença física e a sensação em consciência.

2.8.4 O movimento sensível

A pesquisa do movimento sensível centrou-se na escuta — no modo como o corpo percebe e responde às suas próprias variações internas e às forças externas que o atravessam. Diferente do movimento sentido, onde a emoção orienta a ação, o sensível nasce do contacto direto com o real: o peso, a gravidade, a temperatura, a textura do chão, o atrito da pele, a vibração do esforço.

Enquanto o sentido é guiado pela intenção emocional, o sensível funda-se na percepção física — mas pode também recorrer à imaginação como estímulo corporal, desde que esta sirva a escuta e não a representação.

O corpo torna-se antena, instrumento e matéria ao mesmo tempo. Durante os ensaios, propus exercícios que exploravam a atenção microscópica ao corpo em movimento. Inspirado na linguagem Gaga, trabalhamos a variação de tensão muscular em diferentes zonas do corpo, alternando entre contração e libertação, firmeza e suavidade. A pesquisa focava-se na viagem interna da energia através da textura muscular — a escuta do percurso da tensão, da sua mudança e da sua transformação, mais do que no momento exato de acumulação ou libertação. A escuta, aqui, não é passiva: é um estado ativo que reorganiza o movimento a partir de dentro.

O movimento sensível manifesta-se, portanto, como uma consciência expandida da fisicalidade. Cada transferência de peso, cada respiração, cada toque no solo é sentido e avaliado em tempo real. O gesto torna-se consequência do diálogo entre corpo e ambiente — não uma execução, mas uma resposta precisa a estímulos percebidos. Esse tipo de atenção desloca o centro da intenção para a percepção: o corpo não procura expressar, mas perceber-se.

A lentidão revelou-se um terreno fértil para esta investigação. Ao desacelerar o movimento, as intérpretes eram obrigadas a sustentar o gesto em escuta contínua — a

sentir o corpo inteiro, o peso, o esforço e a microtensão que precede cada deslocação. Essa desaceleração não tinha como objetivo criar uma estética contemplativa, mas permitir o acesso ao detalhe: o tempo tornava-se ferramenta de precisão e de exploração.

O movimento sensível é, assim, uma prática de consciência e de atenção. Nele, a técnica não é forma, mas afinamento — um modo de calibrar a presença física para que o corpo possa reagir ao instante com clareza. Ao escutar-se, o corpo encontra uma inteligência interna que guia o gesto com fluidez e rigor sensorial.

Neste estado, a fisicalidade transforma-se em conhecimento prático: o corpo age por saber sensorial — uma sabedoria que se constrói pela experiência direta. O sensível não é suavidade, mas consciência incorporada: a presença que se manifesta na envolvimento de sentir.

2.8.5 O corpo como veículo de transcendência

A pesquisa em *Contido* revelou que a transformação não reside apenas na forma do movimento, mas na qualidade de presença que o sustenta. Quando o gesto deixa de ser apenas ação e se torna experiência, o corpo ultrapassa os seus próprios limites funcionais e passa a operar num plano de consciência expandida. Não se trata de transcendência no sentido de escapar ao corpo, mas de o aprofundar — de habitar plenamente a fisicalidade até ao ponto em que ela se torna pensamento, emoção, vibração. O corpo não é veículo para algo exterior: é o próprio território onde o sensível e o inteligível se encontram.

Durante o processo, observei como certos momentos de entrega total — quando as intérpretes deixavam de “fazer” e apenas “eram” — produziam uma densidade rara: o gesto parecia conter tudo, sem precisar de o explicar. Essa presença não é resultado da técnica isolada, mas do diálogo entre consciência e instinto, estrutura e liberdade, precisão e risco. Nesse sentido, a transcendência do corpo não é uma fuga, mas uma intensificação do estar. Quando o corpo se envolve por inteiro — músculos, ossos, imaginação e atenção —, o movimento ganha uma espessura que transcende o visível. É o instante em que o gesto deixa de pertencer a quem o faz e passa a ser experiência partilhada, como se dançar e assistir fossem dois lados de uma mesma respiração.

Em *Contido*, essa experiência foi o verdadeiro centro da criação: compreender que o corpo, limitado pelas suas formas e regras, é também o lugar onde a liberdade se manifesta. A transcendência não vem de fora — nasce do próprio ato de estar presente, de escutar o corpo até que ele pense, de dançar até que o movimento se torne pensamento vivo.

CAPÍTULO III - A ANÁLISE COREOGRÁFICA DE *CONTIDO*

3.1 Estrutura e Configurações Coreográficas na Criação do Dueto

A análise coreográfica de *Contido* centra-se na criação de um dueto que investiga as relações entre corpo, mente e dinâmicas sociais. A estrutura da peça organiza-se em três momentos — introdução, desenvolvimento e conclusão — que espelham diferentes modos de estar no mundo e de se relacionar com o outro. Cada secção corresponde a uma variação de presença e escuta: o corpo em busca de lugar, o corpo em tensão com o outro e, finalmente, o corpo que se transforma através da limitação.

O livro “O Apelo Selvagem”, de Jack London, funcionou menos como narrativa e mais como impulso conceptual, abrindo o imaginário da criação à tensão entre o instintivo e o socialmente condicionado. Essa referência literária inspirou a reflexão sobre o corpo contemporâneo — dividido entre o impulso vital e as formas de contenção impostas pelo quotidiano —, eixo que atravessa toda a dramaturgia de *Contido*.

3.2 Introdução: O Solo e o Espaço em Exploração

A peça inicia-se com a entrada de Inês, que percorre o palco caminhando com vigor e confiança, mas parando em diferentes pontos do espaço, como se procurasse um lugar onde pudesse existir. Essa busca física reflete, desde o início, o tema central da obra: a procura de espaço e identidade num corpo condicionado por hábitos, ritmos e expectativas externas.

À medida que se desloca, Inês interrompe o percurso e inicia um movimento mais elaborado, composto por variações de ritmo e de tensão. Mantém-se num estado de constante transformação, evitando fixar-se num único registo. Estas oscilações entre avanço e pausa traduzem uma luta interior: o desejo de se afirmar e, simultaneamente, a incerteza sobre o próprio lugar. (Ver secção 2.6.2.4 — A transmissão de estados, Inês.)

Esta ambiguidade espelha uma condição contemporânea: a pressão para definir quem somos e o caminho que seguimos, mesmo quando tal clareza é ilusória, pois a identidade é fluida e constantemente moldada pelo contexto social e afetivo. O movimento de Inês torna-se metáfora dessa ansiedade e da dificuldade em permanecer na dúvida — um corpo que procura sentido num mundo que exige respostas imediatas.

Em determinado momento, ela interrompe o solo e volta a caminhar. Mas algo mudou. O caminhar torna-se menos fluido, o tronco mais rígido, os braços aproximam-se do corpo e a coordenação das pernas altera-se. Surge um corpo que já não age por impulso

sensível, mas por automatismo — um corpo que se desliga da procura, do questionamento, e passa a agir em conformidade. Um corpo que ocupa um movimento que extingue a sua voz, outrora mais viva, e que se conforma a uma realidade que valoriza a eficácia e a forma, mais do que sentir.

Como descreve Maurice Merleau-Ponty, “My body takes possession of time; it brings into existence a past and a future for a present; it is not a thing, but creates time instead of submitting to it. But every act of focusing must be renewed, otherwise it falls into unconsciousness.” (M. Merleau-Ponty, 1945, p. 279)

Neste momento da peça, o corpo de Inês deixa de criar o seu próprio tempo — de o viver e renovar — e torna-se funcional, instrumento de ação mais do que sujeito de experiência. Essa passagem reflete a tensão entre o corpo sensível e o corpo condicionado, tema que atravessa toda a dramaturgia de *Contido*.

Todo este percurso decorre numa metade do palco, acentuada pela luz, como se aquele espaço fosse o único que ela consegue explorar ou vislumbrar.

A entrada de Lúcia altera o equilíbrio da cena. O seu movimento é semelhante ao de Inês, mas o tempo é outro: lento, suspenso, atento ao detalhe. Essa diferença temporal instala uma nova escuta — uma outra maneira de estar com o corpo, uma outra possibilidade de ser. (Ver secção 2.6.2.1— Deslocação vertical — Sequência da Produção) O contraste entre a rapidez contida de Inês e a lentidão de Lúcia cria uma tensão que reorganiza o espaço, tornando visível o tema da coexistência e da influência mútua.

A diferença de luminosidade entre ambas também reforça esta ideia: Inês encontra-se mais iluminada, enquanto Lúcia surge na penumbra — metáfora daquele que, mesmo permanecendo menos visível, pode ainda assim transformar o que é visto.

Quando ambas se movem, o palco divide-se simbolicamente: um corpo que atua sob o impulso da produção e outro que resiste pela pausa. Esta coexistência traduz a dualidade que atravessa *Contido*: o conflito entre o instintivo e o domesticado, entre a ação imediata e a contemplação.

O livro *O Apelo Selvagem*, de Jack London, foi o gatilho inicial deste trabalho, não pela narrativa que propõe, mas pela imagem que convoca — a do retorno a uma força vital que o quotidiano tende a domesticar. Essa referência literária inspirou a reflexão sobre o corpo contemporâneo, dividido entre impulso e contenção, e ressoou simbolicamente no modo como as intérpretes habitam o espaço e o tempo em cena.

3.3 Desenvolvimento: O Corpo Vertical e Horizontal e a Influência Recíproca

O silêncio inicial é intencional.

A ausência de som convida à escuta — das intérpretes entre si e do público com elas.

Este silêncio não é vazio: é um espaço de vulnerabilidade onde o corpo se torna som, e onde o movimento adquire peso e densidade.

A luz discreta, quase suspensa, reforça essa vulnerabilidade inicial, enquanto o som, ainda ausente, se torna presença potencial — um espaço de escuta que antecede o gesto.

Quando Lúcia entra em palco, o tempo da cena altera-se profundamente. A lentidão do seu caminhar — atenta, densa, quase meditativa — impõe outra cadência ao espaço e contagia Inês, que abandona o ritmo produtivo inicial e passa a mover-se no mesmo tempo.

O palco transforma-se num campo partilhado de escuta, onde o movimento já não obedece à eficiência, mas sim ao sentir.

Surge uma paragem individual de Lúcia — um instante suspenso que sublinha a concentração e o silêncio —, seguida de uma paragem de Inês, como eco, como continuação de influências na sua existência.

Ambas caminham na vertical, num mesmo tempo lento, sem nunca cruzarem o espaço.

O gesto adquire outra qualidade: o corpo deixa de ser automático e torna-se permeável à sensação.

O movimento vertical, antes funcional, torna-se agora veículo de sensibilidade — um caminhar que respira, que observa, que se deixa afetar.

De repente, ambas descem ao chão quase em simultâneo.

A ação surge ambígua: terá sido influência de uma sobre a outra ou imposição invisível do próprio espaço?

O gesto, embora coordenado, não revela hierarquia.

Sustentando o peso nas mãos, joelhos ou antebraços, os corpos reorganizam o movimento e encontram novas formas de apoio e de equilíbrio.

O risco de desequilíbrio exige atenção e reforça a escuta.

(Ver secção 2.7.2 — Utilização da frase coreográfica em deslocação na horizontal.)

Neste plano horizontal, a fisicalidade intensifica-se: o corpo vive o espaço com mais detalhe, mais curiosidade e mais tempo.

A escuta não é apenas visual ou auditiva — é tátil.

O corpo inteiro torna-se ouvido. *(Ver secção 2.7.3 — Pesquisa de transições entre sequências coreográficas e improvisações dentro do mesmo tema.)*

Ambas exploram o chão numa fisicalidade mais fluida e instintiva.

Há momentos de pausa individuais e outros partilhados — não sabemos se estão em sintonia ou apenas coexistem no mesmo tempo.

Tentativas de regressar à verticalidade surgem repetidamente, de forma individual, mas algo as impede de o concretizar: será influência da outra intérprete ou resistência de algo maior?

A verticalidade parece, por momentos, quase inalcançável — como se a densidade do chão as mantivesse nesse estado de escuta e vulnerabilidade. (*Ver secção 2.6.2.2 — Sequência do ronde jambe en l'air para a deslocação horizontal.*)

Nesta tentativa de regresso à verticalidade, a música começa.

O som surge quase imperceptível, como um eco interno do movimento. Não impõe ritmo; insinua-o. Cria uma textura que acompanha a respiração do corpo e antecipa a transformação que virá.

Gradualmente, Lúcia é a primeira a regressar à verticalidade, explorando a ampliação do movimento — o tronco e os braços começam a expandir-se. Inês observa e segue o impulso: sobe também e inicia a sua própria exploração da verticalidade.

O gesto torna-se mais envolvido, o controlo dilui-se, e o prazer da fisicalidade começa a emergir.

O tempo ganha ritmo e energia, e o espaço vibra com emoção. (*Ver secção 2.8.2 — O movimento sentido.*)

Mas a transformação não é estável.

A dada altura, Lúcia regressa ao caminhar produtivo na vertical — um gesto mecânico que parece responder a uma força exterior, talvez o hábito, talvez a memória do mundo de fora.

Inês é gradualmente levada pelo mesmo impulso e junta-se a esse movimento funcional.

Há algo inevitável nessa deslocação: o retorno inconsciente ao padrão de vida que se tenta suspender.

As duas param novamente, juntas.

Retomam o caminhar e, num instante decisivo, param com a música e a luz: todos os elementos convergem num mesmo gesto.

A união é total — corpo, som, luz e ritmo respiram o mesmo tempo.

Desta vez, porém, o silêncio não regressa.

Um acento sonoro na música marca a paragem e torna-a clara, reforçando o sentido de convergência entre todos os elementos — o culminar de uma escuta que, transformada, permanece.

3.4 Conclusão da Estrutura Coreográfica: A Libertação Progressiva e a Transformação Coreográfica

À medida que a peça se aproxima do final, a estrutura coreográfica revela o seu ponto de maior precisão e controlo. As intérpretes retomam o caminhar vertical com o corpo tenso, lado a lado, num mesmo ritmo rápido e determinado. Os movimentos são funcionais, diretos, mecânicos e claros; a sua sincronia cria uma sensação de ordem absoluta — uma espécie de corpo coletivo que se move com a exatidão de uma máquina. Há, contudo, uma beleza nesta organização: a harmonia da estrutura, o rigor do tempo partilhado, a clareza do desenho espacial. Tudo é premeditado, calculado e coreografado — e é precisamente dentro dessa rigidez que o olhar descobre uma forma de poesia. Este momento nasce da vontade de explorar a beleza da composição no movimento mecânico e a capacidade de dois corpos distintos se tornarem idênticos sem se anularem. Ainda que a coordenação seja absoluta, pequenas diferenças permanecem: um ligeiro desfasamento de peso, um olhar, uma respiração. Essas minúsculas variações revelam a individualidade que resiste dentro da simetria.

Assim como a música, que nesta altura parece borbulhar, também a cadência da velocidade oscila, como uma ebulição prestes a acontecer. Subitamente, Lúcia afasta-se dessa repetição sincronizada e inicia um solo. Mantém o ritmo rápido, mas o gesto ganha densidade e amplitude. O corpo já não executa — procura. O ritmo que a move é urgente, quase um grito interior: vontade de sentir mais, de se expandir, de libertar-se. Há aqui uma força visceral que rompe a exatidão anterior e faz emergir a emoção. Ainda assim, o tempo que a conduz permanece dentro do mesmo pulso — produtivo, constante, implacável —, revelando a tensão entre o desejo de expansão e o peso do hábito (ver 2.6.2.3 — A transmissão de forma – Lúcia).

A convergência à formatação reaparece. A repetição torna-se novamente o centro da ação, estruturando o movimento num loop contínuo e preciso (ver 2.6.2.5 — O loop da sequência da produção em dueto). O som metálico da música reforça a sensação de produtividade; o palco transforma-se num espaço de rotina, onde o gesto se repete sem variação, ecoando os padrões que regem o corpo contemporâneo. Contudo, é precisamente dentro desse ciclo que a mudança começa a manifestar-se. Inês escuta as variações subtis da repetição e começa a saborear cada vez mais essas pequenas diferenças — microdesvios de direção, tempo e qualidade —, como se testasse os limites da estrutura. A partir da repetição, emerge a transformação (ver 2.7.1 — A repetição como motor de transformação). Nada é verdadeiramente igual: cada gesto, por mais rigoroso, contém a possibilidade de mutação.

As mudanças de movimento de Inês em relação à sequência em loop, partilhada com Lúcia, ganham cada vez mais vida. Ela expande as nuances da diferença e, com isso, abre gradualmente novas possibilidades de movimento. A estrutura coreográfica muda diante dos olhos: a frase, antes espelhada, torna-se assimétrica. A transformação de Inês é viva e instável — ela alterna entre seguir e romper, regressando por momentos à coordenação com Lúcia, como se esta fosse um íman de ordem, de razão, de saber. Lúcia mantém-se metódica, no compasso certo, como quem marca o tempo, enquanto Inês se entrega ao caos sensível da vivência, distanciando-se gradualmente da exatidão da parceira. É nesse distanciamento que a sua individualidade se afirma e o corpo se expande sem contenção.

No entanto, mesmo nessa transformação, o ritmo persiste. Há um contágio inevitável da sequência repetitiva — uma memória que resiste à mudança. O tempo é o mesmo, mas o gesto já pertence a outra realidade. A coreografia reflete, assim, a ideia de que, mesmo num contexto social que promove a eficiência e a produtividade, ainda existe espaço para o corpo reagir, reinventar-se e afirmar a sua presença.

Com o prolongar da cena, a dinâmica inverte-se. Quando Inês se afasta completamente da forma e se entrega à expansão, é Lúcia quem, influenciada por essa libertação, quebra o seu padrão repetitivo. Ambas continuam a mover-se, ainda guiadas pelo ritmo e pela deslocação no espaço, mas agora explorando direções e qualidades de movimento mais abertas, cruzando-se finalmente no palco. A liberdade, no entanto, mantém-se permeada pela estrutura anterior — uma liberdade construída dentro da contenção.

À medida que a peça avança, o movimento das bailarinas ganha maior profundidade e organicidade. O palco, antes dividido por fronteiras invisíveis, transforma-se num território comum de exploração sensorial, onde o corpo inteiro participa da experiência. A coreografia, outrora marcada pela repetição e pela tensão, torna-se mais envolvente, com atenção aos detalhes e à respiração do gesto. Ainda que o corpo mantenha alguma rigidez e controlo — resquícios do que viveu anteriormente —, começa a emergir um movimento mais livre, menos quadrado, menos previsível (ver secção 2.8.2 — O movimento sentido). O ritmo mantém-se, assim como a necessidade de deslocação no espaço, mas já não se trata de uma mera execução. Agora é o corpo vivido, expressivo, que se afirma e que começa mais a direcionar-se.

Progressivamente, o movimento desacelera. O corpo já não exige tanto do espaço, e a dramaturgia encaminha-se para um momento de escuta íntima — o “eu com o eu”. A luz e o som acompanham este último encontro, não como adorno, mas como extensão da escuta. A música suaviza e a luz aquece como ressonância do corpo que se encontra.

Este regresso ao corpo como lugar de experiência, de quietude, de existência sem ter de ser mais do que se é, e a suspensão do movimento parecem indicar um encerramento. Contudo, as intérpretes recomeçam a andar, como se iniciassem uma nova busca: uma nova aventura na procura de si mesmas, da sua voz e da sua singularidade, ao som — novamente — do silêncio.

O tempo abranda, o gesto suaviza-se, e o palco torna-se espaço de permanência. Já não há urgência, apenas presença. O final da peça é, assim, um retorno transformado — o mesmo caminhar do início, mas agora vivido a partir de dentro, como quem encontra no limite um lugar de respiração.

Através desta estrutura, *Contido* propõe uma dramaturgia que nasce da fisicalidade e não de uma narrativa externa. A ação é o próprio corpo, e é nele que se revelam as tensões entre presença e ausência, impulso e contenção, liberdade e forma. O silêncio inicial e o acento final da música funcionam como molduras de uma mesma escuta: no início, uma escuta em aberto, frágil e expectante; no fim, uma escuta transformada, mais consciente e inteira. A repetição, o automatismo e o rigor da composição deixam de ser apenas símbolos de alienação e tornam-se também ferramentas de revelação — porque é dentro da estrutura, e não fora dela, que o corpo encontra o espaço da transformação. Em *Contido*, o gesto é ao mesmo tempo prisão e fuga, fronteira e passagem; e é nesse paradoxo que reside a sua força dramática. O corpo, ao escutar o seu próprio limite, expande-se — e é nesse movimento que a peça respira.

CAPÍTULO IV - OUTROS ELEMENTOS DO ESPECTÁCULO

4.1. Introdução — Outros elementos do espetáculo

Para além da estrutura coreográfica e dramática, a construção desta peça contou com um trabalho atento sobre outros elementos cénicos — figurinos, música e iluminação — que, em conjunto, contribuíram para a criação do universo poético e simbólico da obra. Estes componentes não foram concebidos como meros complementos visuais ou sonoros, mas como agentes dramáticos, participantes ativos no processo criativo e na experiência sensorial do espetáculo.

Cada um destes elementos teve um papel específico na definição da atmosfera, na organização do espaço e na relação entre as intérpretes e o público. O figurino surge como uma extensão da identidade das bailarinas, refletindo a intenção de aproximar o corpo em cena do corpo quotidiano, humano e reconhecível. A música, desenvolvida em colaboração com o músico Marco Santos, atua como força invisível em constante diálogo com o movimento, ora influenciando as intérpretes, ora sendo transformada por elas. A iluminação, por sua vez, organiza o espaço e o tempo da cena, criando zonas de presença e ausência, de encontro e separação, que reforçam as tensões dramáticas da peça.

Ao integrar estes elementos no processo de criação, a intenção foi construir um discurso coerente, onde cada camada — sonora, visual e física — se articula de forma orgânica. A peça não se apoia num único centro expressivo, mas antes numa teia de relações entre corpo, som e luz que, em conjunto, ampliam a experiência coreográfica. Assim, estes “outros elementos” revelam-se essenciais para compreender a totalidade da obra, demonstrando como o gesto coreográfico se expande para além do corpo e se materializa no espaço e na atmosfera da cena.

4.2. Figurinos

Existe talvez, no meu trabalho, uma tendência constante para o uso de roupas urbanas nas criações coreográficas. Esta escolha surge do desejo de trazer para o palco a imagem de pessoas comuns, com as quais o público possa identificar-se ou reconhecer fragmentos do quotidiano — figuras anónimas que, sob o olhar atento da cena, revelam a sua humanidade.

Nunca senti vontade de recorrer a figurinos ostentativos, talvez porque os temas coreográficos que abordo não se orientam para essa dimensão visual, mas antes para a autenticidade do gesto e a presença do intérprete.

Durante o processo desta peça, questionei-me sobre de que forma o figurino poderia contribuir para a temática da obra. A certa altura, considerei a possibilidade de utilizar roupas desportivas, numa alusão ao corpo-atleta: funcional, disciplinado e orientado para resultados. Essa escolha parecia interessante enquanto metáfora da exigência e da produtividade contemporânea.

No entanto, quando experimentei essa opção nos ensaios, percebi que a imagem criada interferia com a percepção da personagem, levantando demasiadas questões sobre “quem é a Inês” e “o que representa”, desviando a atenção do foco coreográfico. Assim, optei por figurinos simples e neutros, de inspiração urbana — calças e tops, com cores distintas entre si, de modo a preservar a identidade individual de cada intérprete, mas sem criar um contraste excessivo.

Não queria que o figurino fosse o centro das atenções nem que impusesse uma leitura prévia ao espectador. Ao ver Inês entrar em palco, percebi que o interesse principal deveria residir na forma como ela se apresentava e se movia, e não no que vestia. A simplicidade do figurino revelou-se coerente com o foco da peça, centrado no trabalho físico e interpretativo das bailarinas. A cor e a expressividade emergem do movimento, não da roupa.

4.3. Música

A composição sonora foi desenvolvida em colaboração com o músico Marco Santos, que acompanhou vários ensaios para criar uma banda sonora original. Desde o início, partilhei com ele a temática da peça e o desejo de que o som funcionasse como um estímulo invisível, uma influência sobre as intérpretes — mas também como um elemento reativo, que pudesse, por sua vez, ser transformado pela presença e pela ação delas.

Tal como na coreografia, interessava-me explorar o jogo de influências recíprocas: quem influencia quem — o som altera o corpo ou o corpo altera o som? A música, portanto, surge não apenas como acompanhamento, mas como um agente dramático, que participa ativamente na criação de tensões, mudanças e atmosferas.

A peça inicia-se em silêncio, permitindo que a presença dos corpos e a tensão do espaço se imponham. Queria que o primeiro som introduzido criasse uma nova camada dramática, quase como uma força que entra em cena e transforma o ambiente. Marco Santos construiu uma partitura sonora progressiva, marcada por um crescendo subtil, um “borbulhar” que parece friccionar com o tempo e o modo como as intérpretes se deslocam. Essa sensação de algo em ebulição contrasta, em diferentes momentos, com o desenrolar da ação, criando uma tensão viva entre som e movimento.

Num momento específico, introduz-se uma mudança clara no som, como uma influência direta e transformadora sobre as intérpretes. Esse ponto marca também a transição entre seções coreográficas, reforçando a estrutura da peça. Embora a música tenha características percussivas, não segue uma contagem regular, exigindo das intérpretes uma escuta atenta e um ritmo interno próprio.

Após a mudança sonora, o crescendo volta a emergir com maior intensidade, e a ligação entre som e movimento torna-se mais evidente. A música acompanha o processo de transformação física e emocional que ocorre na peça, prolongando-o e amplificando-o. O desenvolvimento sonoro espelham percurso dramático: da tensão inicial à sensibilidade e leveza do final.

4.4. Iluminação

Desde o início, a luz foi pensada como um elemento dramático essencial, capaz de organizar o espaço e reforçar as relações entre as intérpretes. Na entrada individual de Inês, a luz incide apenas sobre a metade do palco que ela ocupa, enquanto a outra permanece em penumbra. Com a entrada progressiva de Lúcia, a luz na segunda metade surge num fade-in lento, revelando gradualmente o seu território e marcando uma divisão inicial que, embora se esbata ao longo da peça, permanece simbolicamente presente na espacialização do movimento.

As mudanças de luz foram pensadas de modo subtil, com fades longos e orgânicos, por vezes em diálogo com a ação das intérpretes, e noutras ocasiões em contraponto — à semelhança da música, que por vezes parece estar “fora” da realidade imediata da cena, funcionando como uma possível força de mudança.

Existe, contudo, um momento de convergência, em que luz, som e movimento se alinham de forma clara, criando um ponto de união antes que cada elemento volte a seguir o seu próprio percurso. Esse instante simboliza um encontro breve, uma harmonia temporária que logo se desfaz, refletindo o caráter transitório e dinâmico da peça.

Apesar das limitações técnicas existentes, a iluminação baseou-se essencialmente em luzes picadas e laterais, com conjugações de tons quentes, enquanto o branco foi utilizado como cor mais fria, sublinhando momentos de maior distanciamento ou tensão. A luz, tal como a música e o movimento, atua como um agente dramático, não apenas como recurso estético, mas como força viva que molda a percepção do espaço, do tempo e da presença das intérpretes.

4.5. A convergência dos elementos cénicos

A integração dos figurinos, da música e da iluminação revelou-se essencial para consolidar a dimensão dramática e sensorial da peça. Cada elemento, ao invés de ocupar um papel meramente decorativo, contribuiu ativamente para a construção do sentido global do espetáculo. A simplicidade dos figurinos, a musicalidade progressiva e a luz em constante transformação criam uma rede de significados que acompanha e reforça o percurso das intérpretes.

Juntos, estes elementos ampliam a leitura do movimento e do espaço, evidenciando como a criação coreográfica é também um diálogo entre diferentes linguagens cénicas. Dessa forma, o espetáculo afirma-se como uma composição plural, onde corpo, som e luz se entrelaçam num mesmo gesto poético.

CAPÍTULO V - CONCLUSÃO

Esta criação surgiu de um desejo de compreender o corpo enquanto território de influência, liberdade e condicionamento. Através da construção do dueto, procurei explorar as tensões entre o corpo que sente e o corpo que executa, entre o impulso individual e a pressão social que molda o comportamento. O processo revelou que o movimento não é apenas uma forma de expressão, mas também um campo de reflexão sobre a nossa existência contemporânea — uma existência marcada pela aceleração, pela necessidade de produtividade e pela dificuldade em escutar o próprio corpo.

As intérpretes partilharam esse lugar de descoberta, deixando-se atravessar por diferentes limitações que as conduziram a estados diversos: automatismos, lentidão, urgência, delicadeza, controlo, loucura e humildade. Os métodos propostos — como a deslocação horizontal e a deslocação vertical na sequência da produção ou os solos de movimento do Lado Positivo e Lado Negativo — funcionaram como ferramentas que as levavam a esses estados, ampliando a experiência e abrindo novos caminhos de interpretação. Mais do que qualidades fixas atribuídas a cada uma, o processo revelou um percurso comum de contaminação e transformação, onde ambas vivenciaram múltiplos modos de estar e, no diálogo entre si, expandiram-se possibilidades, quebraram-se hábitos e dissolveram-se as fronteiras entre o individual e o coletivo.

A improvisação e a transmissão de movimento tornaram-se pilares complementares neste processo. A improvisação foi um espaço de revelação: permitiu-me conhecer as intérpretes, perceber até onde cada uma conseguia ir, o que as movia e onde surgiam resistências. No Lado Positivo, a vastidão de possibilidades revelou-se desafiante — não porque a liberdade seja, em si, castradora, mas porque naquele contexto a ausência de estrutura tornou a escolha mais difícil. No Lado Negativo, pelo contrário, a delimitação mais clara gerou um estado de atenção e presença mais concentrado, próximo do que Mihaly Csikszentmihalyi descreve como *state of flow*: um envolvimento tão profundo na ação que o julgamento de si próprio se suspende e o tempo parece alterar-se (M. Csikszentmihalyi, 2014, p. 231). Essas experiências mostraram-me que a liberdade só se torna fértil quando apoiada por delimitações claras. Enquanto coreógrafo, percebi que a questão não é apenas quanto delimitar, mas onde colocar as fronteiras para que a criação e a presença possam realmente existir.

A transmissão de movimento operou como contraponto à improvisação. Foi o território da escuta precisa, da repetição e da estrutura, onde o gesto se tornava matéria viva ao ser habitado por outro corpo. Mesmo aí, acredito que a improvisação está sempre presente — nas microdecisões de tempo, textura e intenção que as intérpretes tomam a

cada execução, ainda que com direção minha. Essa coexistência entre forma e abertura fez-me compreender a transmissão não como imposição, mas como partilha: um modo de oferecer ao intérprete uma arquitetura onde a liberdade se pode inscrever.

A colaboração com o músico foi também um elemento novo e determinante neste processo. Foi a primeira vez que trabalhei com uma composição criada especificamente para a peça, e não com uma colagem de músicas pré-existentes. Essa experiência abriu-me novas possibilidades de estrutura e de diálogo entre som e movimento, fazendo-me sentir uma expansão do próprio campo coreográfico. A música tornou-se um parceiro dramaturgico e não um suporte, permitindo que o trabalho ganhasse uma continuidade emocional e rítmica mais orgânica.

Ao mesmo tempo, o facto de a música e a coreografia terem sido desenvolvidas em simultâneo transformou o meu modo habitual de criação. Acostumado a compor em torno de músicas pré-existentes — que naturalmente orientavam o ritmo e a estrutura —, encontrei aqui um processo de contágio mútuo entre dança e som. A música, com a sua métrica irregular e a ausência de contagens fixas, impôs novas limitações, tanto a mim como às intérpretes. No início recorri a músicas de referência para inspirar o compositor, mas a relação evoluiu para uma criação paralela, em que ambos os campos se influenciavam constantemente. Trabalhámos a partir de sensações de velocidade e densidade, e não de contagem, o que gerou uma oscilação constante na duração dos momentos coreográficos e na sua ligação ao som. Essa instabilidade tornou-se, paradoxalmente, uma fonte de vitalidade: as intérpretes precisavam de manter uma escuta simultânea à música e ao seu próprio movimento, tornando o diálogo entre corpo e som, um espaço de presença e risco. Contido abriu-me, assim, a possibilidade de investigar a coreografia e a composição musical como processos interdependentes — dois territórios de limitação que se expandem mutuamente.

Ainda assim, ao olhar para trás, reconheço que a influência inicial do livro *O Apelo Selvagem*, de Jack London, acabou por conduzir-me, talvez sem intenção, a uma tendência narrativa. Embora a peça nunca tenha sido uma ilustração da história, percebo que procurei um fio de sentido, uma espécie de condução interior, quase como se houvesse uma história subterrânea a orientar o que acontecia em cena. Hoje interrogo-me se teria sido mais interessante permanecer apenas na experiência das intérpretes e na organização dos resultados das pesquisas, sem a necessidade de um “significado” condutor. Talvez o tempo limitado do processo me tenha levado a optar por uma estrutura mais reconhecível, e talvez a própria transmissão de movimento, ao agilizar a consolidação do material, tenha também acelerado a passagem da pesquisa à forma. Ainda assim, este percurso revelou-me o quanto essa tensão entre pesquisa e narrativa faz parte da minha forma de compor — uma busca constante por equilíbrio entre descoberta e construção.

A prática mostrou-me também que a necessidade de tempo é essencial: tempo de ensaio, de repetição, mas sobretudo de apresentação, onde o encontro com o público transforma a interpretação. Tal como um músico que só encontra a plenitude do gesto em concerto, também o bailarino precisa confiar no conhecimento incorporado, permitindo que o momento aconteça sem excesso de controlo. É nesse equilíbrio entre preparação e risco que se dá a verdadeira experiência artística. Considero que esta peça apresenta múltiplas nuances complexas que exigem uma grande maturidade das intérpretes: a música oferece poucos pontos de apoio, existem transições constantes entre coreografia e improvisações dentro do mesmo tema, paragens em simultâneo e uma variedade de estados e intenções que requerem escuta profunda e consciência corporal. Aquilo que peço nas minhas peças não é simples — exige atenção, escuta e maturidade para lidar com impulsos e razão.

Compreendi também que a capacidade de se reinventar — de dominar um instrumento como o corpo até ao ponto em que se pode brincar com ele — exige não apenas técnica, mas consciência. O conhecimento de quem somos e não somos abre fissuras nos hábitos cristalizados e permite escolhas mais conscientes, abrindo também a curiosidade. Nesse sentido, o exercício do Lado Positivo e do Lado Negativo revelou-se especialmente produtivo, ajudando as intérpretes a tomar consciência das suas tendências e a abrir caminhos alternativos.

O meu conhecimento em Gaga desempenhou aqui um papel determinante, ajudando as intérpretes a conectarem-se com o corpo de forma mais profunda e a expandir a sua disponibilidade sensorial. Essa prática ampliou a capacidade de presença e a atenção a múltiplos estímulos simultâneos, contribuindo para que se tornassem mais permeáveis à experiência.

Do ponto de vista do meu papel como coreógrafo, aprendi que demasiada informação pode tornar-se castradora. O desafio é guiar sem sufocar, estruturar sem fixar, dar espaço para que o inesperado emerja. Mas há também vulnerabilidade neste lugar: ao pedir aos intérpretes que se deixem atravessar pelas ideias da peça e avancem para territórios desconhecidos, abro igualmente espaço para o imprevisto. Tanto pode surgir uma descoberta poderosa como apenas a repetição mecânica de passos, sobretudo se num dia faltar atenção ou consciência do trabalho realizado. Esse risco é inevitável, mas também necessário: é nele que reside a possibilidade de surpresa, de criação viva.

Os elementos cénicos — figurinos, música e luz — reforçaram essa procura, não como adornos, mas como forças dramatúrgicas que moldam percepção e experiência. O espetáculo tornou-se assim um campo expandido de escuta, onde corpo, espaço, som e luz dialogaram no mesmo plano.

No final, Contido reflete a condição humana contemporânea: a busca constante por autenticidade num mundo que impõe ritmos acelerados e moldes pré-definidos. O corpo em

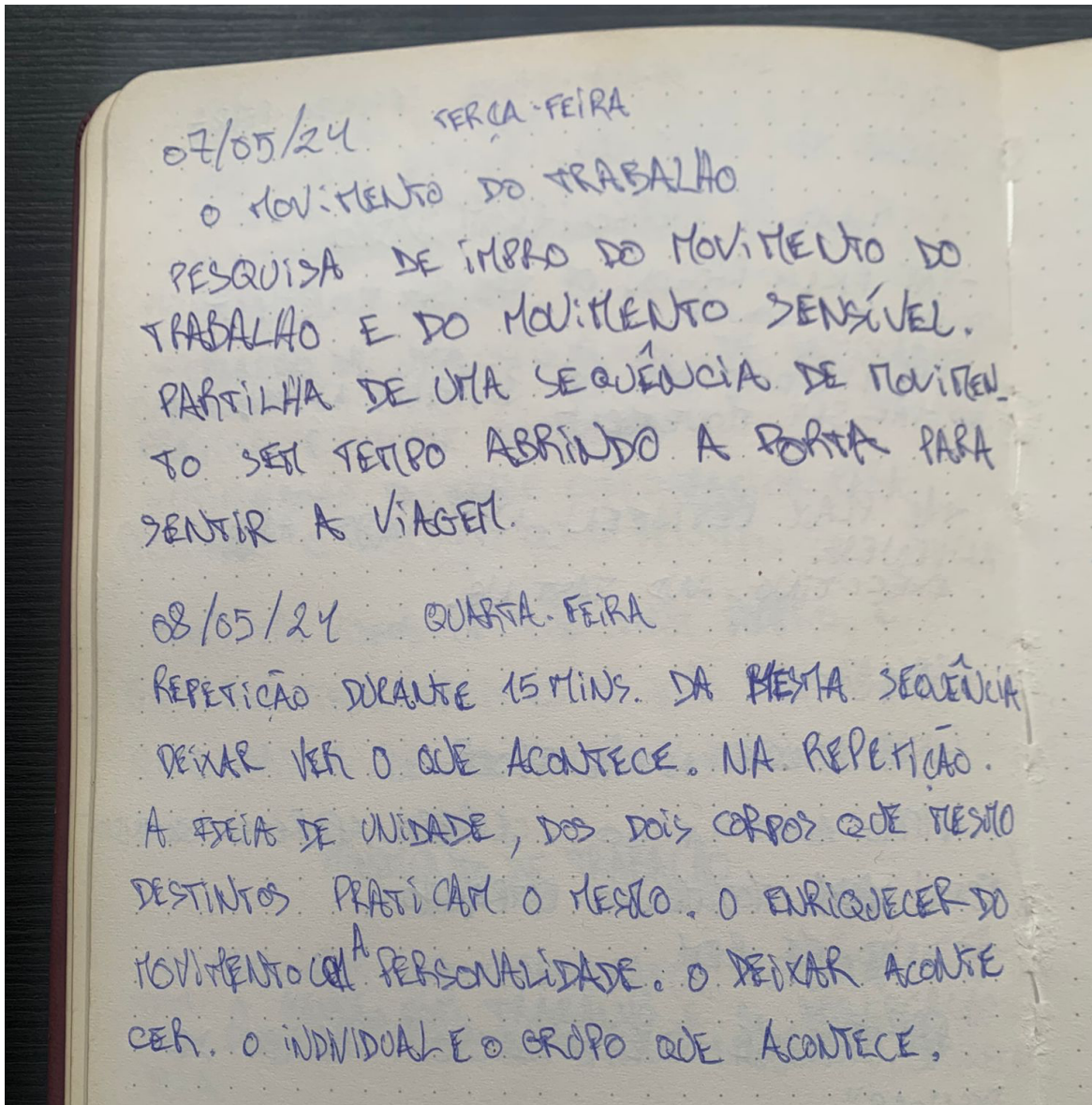
cena, entre o controlo e a liberdade, entre a rigidez e a expansão, tornou-se metáfora dessa procura — um convite à contemplação, à desaceleração e ao reencontro com a sensibilidade perdida.

Como lembra Einav Katan (2018), “a expressividade do movimento é uma matriz de significados corporificados que revelam a totalidade da experiência humana” (p. 17). O essencial talvez seja isto: delimitar o que é necessário para que algo possa existir. É nesse gesto que reconheço que existimos na limitação, na expansão das suas possibilidades.

Referências bibliográficas

- Byung-Chul Han. (2019). *Sociedade do cansaço* (5.^a ed., M. A. Casanova, Trad.). Relógio D'Água.
- Climenhaga, R. (2009). *Pina Bausch*. Routledge.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi*. Springer.
- Gil, J. (2001) *Movimento Total — O Corpo e a Dança*. Lisboa. Relógio D'Água.
- Katan, E. (2016). *Embodied philosophy in dance: Gaga and Ohad Naharin's movement research*. Palgrave Macmillan.
- Lepecki, A. (2006). *Exhausting dance: Performance and the politics of movement*. Routledge.
- London, J. (2020). *O Apelo Selvagem* (R. M. Mendonça, Trad.). Cultura Editora
- Loupe, L. (2012). *Poética da Dança Contemporânea*. Orfeu Negro.
- Maurice Merleau-Ponty (1945) *Phenomenology of Perception* (Colin Smith, Trad.). Ebook. 2005. Routledge
- Nachmanovitch, S. (1990). *Free Play: improvisation in life and art*. Penguin-Tarcher.
- Nachmanovitch, S. (2019). *The art of is: Improvising as a way of life*. New World Library.
- Nietzsche, F. (2000). *Humano, demasiado humano* (P. C. de Souza, Trad.). Companhia de Bolso. (Obra original publicada em 1878)
- Rainer, Y. *WORK 1961-73*, The Press of the Nova Scotia College of Art and Design e New York University Press, Nova Iorque, 1973.
- Xavier, M. (2017). *Processos de Criação Coreográfica Contemporânea em Portugal: uma proposta de intervenção artístico-pedagógica*. [Tese de doutoramento em Motricidade Humana - Dança]. Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa.

Apêndice A: Registo do diário coreográfico do processo criativo de Contido



08/05/24 (QUARTA-FEIRA)
AS COISA QUE PODEM SAIR / ACONTECER.
DEIXAR ACONTECER
SÃO AS LIGAÇÕES
NÃO HÁ OBRIGAÇÃO.

13/05/24 (SEGUNDA-FEIRA)
CAMPINHAR
EXPLORAÇÃO DO ESPAÇO
E ABERTURA
* PARTE SENSORIAL INDIVIDUAL
+ TEMPO + SENSIBILIDADE
MAIOR
DO QUE FOI FEITO
DO MATERIAL INDIV

Anexo A: Registo de Vídeo - Contido

<https://youtu.be/cvxzVoWph2o>

Anexo B: Registo Fotográfico de Contido
Fotografias de Luana Santos

















